

Basal kroppskännedom

Sätt dig på främre delen av stolen så du har fritt att röra benen. Börja med att trampa in dig lite på stället och känn efter vilket avstånd du vill ha mellan fötterna. Stanna där du känner att du sitter stadigt och samlat. Placera fötterna så att hälarna är rakt nedanför knäna. Händerna kan få vila på låren.

Så kan du låta blicken vila på en punkt framför dig på golvet. Så riktar vi uppmärksamheten till sittbenen och rullar lite på dom genom att vi tippar bäckenet framåt och bakåt. Om du vill kan du lägga en hand på magen och en i svanken. Så känner vi lite på våra ytterlägen. När vi tippar bäckenet bakåt i "soffposition" så hänger vi i våra passiva strukturer, våra ligament och leder, och det blir belastande för kroppen. När vi kommer upp i svank så spänner vi istället upp strukturerna och även det blir belastande för kroppen. Så vi ska hitta ett sittande som är skonsamt och mest energibesparande för kroppen. Vi stannar i svankläget. Tar ett djupt andetag och när vi andas ut så mjuknar vi i svanken och ger av tyngden ner mot stolen så att du bottnar ner i bäckensålen. Landar.

Så gungar du fram lite med tyngden och söker efter din balanslinje, ditt mest vilsamma läge. Balanslinjen ligger längre fram än vad vi kanske vanligtvis sitter så ta god tid på dig att hitta den.

Så flyttar du tyngden från sida till sida, mellan sittbenen och se om du kan stanna med lika mycket tyngd på båda sidorna.

Vi lirkar lite med överkroppen. Och dra sedan upp axlarna och mjukna. Som att du omfamnar dig själv i en stor ömsint kram om dig själv. Gör det några gånger.

Vi går upp till nacken, gör en liten vridrörelse som att du säger nej. Nej, nej, nej.

Se om du kan lägga märke till den här lilla rörelsen som sker högst uppe i nacken, djupt där inne.

Och en liten nickning som att du säger ja. Ja, ja, ja.

Och se nu om du bara kan släppa efter för tyngden och låta underlaget få bära dig.

Vi har tre stödpunkter där kroppen kan få vila mot. Vi har stödet från golvet där fötterna kan få vila. Vi kan trycka ner fötterna några gånger för att markera att där har vi ett stöd. Sen har vi stödet från stolen där sittbenen kan få vila. Vi kan borra ner oss. Där har vi det andra stödet. Och så har vi stödet från låren där händerna kan få vila.

Så lägger vi märke till andningen en stund, följer den uppmärksamt utan att ändra eller värdera. Andningen är som en ballong som fyller hela bålen åt alla håll. Lägg särskilt märke till om du kan känna andningens rörelse utåt sidorna av bålen. Bakåt mot ryggraden. Uppåt mot bröstkorgen. Framåt mot magen. Och ner mot bäckenbotten. Andningen får fylla hela bålen. Så kan vi lägga till ett m-ljud på utandningen. Mmmm.

Fint. Och sista. Så kan du sätta händerna på bröstet och vagga lite fram och tillbaka som en påminnelse om att vara varsam med dig själv. Känn efter om du har några sträckningar eller gäspningar som vill fram.

Ta god tid på dig att lägga dig tillrätta här på rygg och gör det så bekvämt som möjligt för dig. Se om du kan låta övandet bli till ett nyfiket lite lekfullt utforskande av dig själv och din kropp, där vi försöker släppa krav och tankar på vad som är rätt eller fel och istället ger utrymme för det som pågår i kroppen, dina upplevelser. Det är det som är det viktiga här.

Vi börjar med att rikta uppmärksamheten till hela kroppens kontakt med underlaget. Har jag en känsla av att jag håller mig uppe, att jag svävar lite ovanför underlaget, eller är jag mer ett med det? Lagg märke till hur det är det för dig just nu.

Då ska vi göra en uppmärksamhetsresa genom kroppen, där kroppens olika delar får vara stationer där uppmärksamheten får stanna upp ett tag. Vi börjar med att rikta uppmärksamheten till fötterna och känner efter vad de har för kontakt med underlaget. Vi fortsätter upp över vaderna, upp över låren och upp över höfterna och sätet. Nu kan du jämföra kontakten mellan sidorna. Var känns kontakten tydlig och var känns den otydlig?

Vi går vidare upp över ländryggen och svanken. Här har vi en naturlig kurvatur som gör att vi inte har lika mycket kontakt. Vi går vidare upp mot bröstryggen, ut mot axlar och skuldror och ner i armar och händer. Så kan du jämföra kontakten mellan sidorna. Var känns kontakten tydlig, och var känns den otydlig?

Så kan du lägga märke till om huvudet ligger som en rak fortsättning av kroppens mittlinje. Ibland är det kanske lite böjt eller vridit åt sidan. Så kan du lägga händerna på kroppens centrum, området mellan naveln och bröstbenet, och ta en stund och bara uppmärksamma vad som händer här under dina händer. Andningen får sköta sig själv. Lita på den. Följ andningens rörelse uppmärksamt, men utan att styra den.

Då kan du lägga till ett M-ljud här på utandningen, ljuda på bokstaven M som hjälp för att fördjupa andningen. Andas ut och ljuda på M 10 gånger.

Nu kan du låta armarna få vila längs med sidorna. Vi ska göra en bensamling. Där du samlar ihop benen så att de trycks mot varandra. Nu när du har samlat ihop dem så låt dem bara mjukt fjädra tillbaks. Och vi fortsätter att samla ihop, och släpp. Låt rörelsen starta från centrum i magen. Du samlar ihop dig kring din mittlinje, och släpper efter.

Då tar vi hjälp av M- ljudet när vi samlar ihop benen så att det blir som en liten långsam ihopsamling, och hitta din egen andningsrytm. Samla ihop och ljuda samtidigt på M 10 gånger.

Nu kan du lägga händerna på magen och låta kroppen få smälta övningen en stund.

Och så gör vi en sträckövning. Du kan sträcka ut armarna rakt ut åt sidorna. Hitta ett läge som känns bekvämt för armarna där de kan få vila mot underlaget. Och så tar vi och startar en sträckning från centrum i magen, och ut genom armarna. Och mjukna. Fortsätt så några gånger, att växla mellan mjuka streck och släpp. Känn efter vad du har dina gränser, sträck inte längre vad som känns okej.

Armarna kan ligga kvar där och så flyttar vi uppmärksamheten till benen och vinklar upp fötterna så att tårna pekar mot taket. Känn hur det drar i baksidan av lår och vader. Och mjukna. Fortsätt så några gånger och växla mellan mjuka streck och släpp.

Så lägger vi ihop de där sträckningarna. Låt sträckningen starta från centrum i magen, leta sig igenom kroppen längs med mittlinjen och ut genom armar och ben. Du kan lägga händerna på magen och låta kroppen få smälta övningen en stund.

Nu kan du låta armarna få vila längs med sidorna igen. Så går vi tillbaka till att uppmärksamma hela kroppens kontakt med underlaget. Har du en känsla av att det håller dig uppe och du svävar ovanför underlaget eller är du mer ett med det? Lägg märke till hur det är för dig just nu. Så kan du känna efter om du har några sträckningar eller några gäspningar som vill fram. Gör det du behöver göra här för att ställa om till att komma upp igen.

Nu ska vi fortsätta med gående övningar. Då börjar vi gå lite fritt i rummet. Och bara ta en stund och landa i att du nu kommit upp i gående position. Så kan du föreställa dig att du går på tunn, tunn is. Lägg märke till vad som händer i kroppen. Hur är fötternas kontakt med underlaget? Känns kontakten tydlig eller otydlig? Hur är balansen? Lägg märke till om du kan känna din andning någonstans i kroppen, om det sker några rörelser i armarna eller om du kan känna någon liten rörelse uppe i nacken.

Så släpper vi den här isen och förflyttar oss istället till stadig mark. Du kan välja en plats att gå på som du trivs på, din trygga plats. Det kan vara en verklig plats eller en som du skapar i fantasin. Ta en stund och landa på den här platsen. Lägg märke till vad som händer i kroppen när du går på den här platsen. Hur är fötternas kontakt med underlaget? Känns den tydlig eller otydlig? Hur är balansen? Sker det någon rörelse i armarna eller uppe i nacken?

Så kan du föreställa dig att du har en osynlig tråd som går från centrum i magen och som drar dig framåt mot ditt tänkta mål så du får lite draghjälp av det här snöret. Som att någon står och hjälper dig att veva in det här snöret så du får lite draghjälp framåt, som hjälp för att hitta balanslinjen i gången. Hitta den gång som kräver minst ansträngning för kroppen.

Vi stannar där, och så ska vi jobba lite ståendes. Vi kan börja med att bara trampa in oss lite på stället, låta fötterna bli tunga, falla ner och ner. Stanna när du känner att du har ett avstånd mellan fötterna som känns stabilt och lite samlat. Låt blicken vila på en punkt framför dig på golvet så att det känns bekvämt för nacken.

Börja med att bara lägga märke till hur vi har hamnat här i ståendet utan att ändra eller värdera, bara lägga märke till. Har du lika mycket tyngd på båda dina fötter eller är det mer vikt åt något håll? Är tyngden bak på hälarna eller lite längre ner fram, kanske vid trampdynan? Hur känns golvet mot mina fötter, är det kallt eller varmt, hårt eller kanske mjukt?

Så spretar vi lite med tårna. Och mjuknar. Spreta med tårna, och mjukna. Som att vi växer en hel skostorlek, så vi får stora breda förankrade fötter. Så stannar vi där och för över tyngden i en långsam tyngdöverföring där vi lägger hela vår kroppstyngd i ena benet, långsamt tillbaks till mitten, och så för vi över tyngden ner i andra benet. Fortsätt att flytta tyngden långsamt. Lägg märke till fötternas kontakt med underlaget. Ändras kontakten på något sätt när du flyttar tyngden?

Nu stannar vi med tyngden på ena foten. Och så lyfter vi den andra lätt. Behöver du så tar du bara i foten som stöd. Flytta långsamt vikten över på andra benet. Ta god tid på dig här att hitta balansen innan du byter, och fortsätt i din egen takt. Sätt ner båda fötterna och se om du kan stanna med lika mycket tyngd på båda sulorna.

Gunga lite framåt och bakåt med tyngden, känn lite på dina ytterlägen. Kanske kan du känna att när du hamnar i ytterlägena här så spänner kroppen upp sig, hjälpmusklerna kopplas på så att du inte tappar balansen. Minska rörelsen lite successivt tills du står med tyngden mitt på foten så att hela foten får bära kroppstyngden här. Du kan slappna av i de här hjälpmusklerna och istället jobba med dina inre bålstabiliserande muskler när du står så här i balanslinjen. De är som gjorda för att hålla oss uppe under lång tid.

Vi går vidare upp till knäna, böjer lite lätt på knäna och sträcker bak dem i ytterläget. Du kan lägga en hand i svanken. Kanske kan du känna det att när du sträcker bak knäna så får du en ökad svank och när du mjuknar i knäna så mjuknar även svanken. Se om du kan sträcka bak knäna. Så tar du ett djupt andetag och när du andas ut så mjuknar du i knäna. Släpp spänningen så att de blir raka och mjuka. Mjukna även i svanken. Känn efter var du har tyngden, har den kommit bak på hälarna igen så kommer du fram lite så att den faller på trampdynorna. Vicka lite på överkroppen. Och dra mjukt upp axlarna, som om du omfamnar dig själv i en stor ömsint kram om dig själv. Och mjuknar.

Gå upp till nacken och gör en liten vridrörelse där som att du säger nej, nej, nej. Så en liten nickrörelse som att du säger ja, ja, ja. Sedan om du bara kan släppa efter för tyngden här och låta underlaget få bära dig. Ju mer du släpper efter desto mer stöd får du.

Nu kan du föreställa dig att du är som ett träd som har trädrötter som går rakt ner under dig och förgrenar sig åt alla håll. Sjunk ner med tyngden i de här rötterna och lita på att de bär. Så tar du och sjunker längs med balanslinjen här. Ge utrymme för att ge efter för en njutningsfull eller lättnadsfull suck. Pusta ut. Råta upp dig längs med balanslinjen och kom tillbaka.

Stanna där och låt armarna flyta upp framför dig som en mjuk vågrörelse. Håll din egen andningsrytm och det sätt som känns naturligt för dig. Då lägger du ihop den här rörelsen där du sjunker och för ner armarna. Ljuda på M när du sjunker ner. Hitta ditt eget tempo.

Gå lite på stället. Så tar du och studsar lite på hälarna, tänk att du har en liten boll under hälen som studsar upp och ner längs med balanslinjen. Känn på svikten i lederna, den här friheten. Och bara mjukt landa ner. Det här är ett bra sätt för att hitta balanslinjen om man inte vill balansera in sig hela vägen, att bara studsa lite på hälarna och landa mjukt där så hittar du den.

Nu kan du sätta händerna på bröstet, se om du kan ta in hela dig med din närvaro från topp till tå. Hur känns det hela just nu? Hur blev det här övningspasset? Så kan du ta och vanka lite fram och tillbaka som en påminnelse om att vara varsam med dig själv. Avsluta med att känna efter om du har några sträckningar eller några gäspningar som vill fram.