

Mærk af  
underlaget  
bærer dig...

Giv din bevidsthed



Luk øjnene

Mærk kroppen punkt for punkt



*til kroppen*



## ØVELSE 1

### GIV DIN BEVIDSTHED TIL KROPPEN

Du skal nu i gang med at føre din bevidsthed hen til forskellige områder af din krop og sanse din krop.

Når du kan føre din bevidsthed hen til de forskellige steder i din krop, fodsålerne, hofter, lænd, skuldre osv., kan du bruge øvelsen til at være i kontakt med dig selv og slappe mere af, når som helst du ønsker det. Det kan være, når du har fem minutter, før du skal af sted.. Det kan være, når du kommer hjem fra arbejdet.

Øvelsen giver dig et stressfrit rum. Det eneste du skal bruge er lidt tid, 10 – 15 – 20 minutter; eller så lang tid du har lyst. Giv dig god tid de første gange til at lære øvelsen at kende.

Du og din partner kan som tegningen viser skiftes til at læse øvelsen højt for hinanden. Find jeres helt egen måde at gøre det på. Sammen kan I skabe en rolig og tryk atmosfære.

#### NÅR DU LÆSER ØVELSEN HØJT FOR DIN PARTNER:

- Sid godt, så du selv slapper af. Træk vejret dybt et par gange, så du bliver rolig.
- Læs kropsområderne op i et langsomt tempo. Lad der gå lidt tid, f.eks. tre til fem sekunder, fra du læser det ene område af kroppen op, til du nævner det næste.
- Tænk på, at du nu giver din partner et dejligt rum.

## ØVELSEN BEGYNDER HER:

- Læg dig ned på ryggen på et tæppe
- Læg en pude under hovedet
- Lig med benene bøjede. Dine fødder står fast, men hviler på underlaget.
- Læg dine hænder så de hviler på maven.
- Tag et tæppe over dig.

*Mærk din krop punkt for punkt.*

*Du begynder med fødderne.*

## FØDDERNE

- Mærk højre fod: fodsålen: – hælen – ydersiden af foden – forfoden.  
Hele foden.
- Mærk venstre fod: fodsålen – hælen – ydersiden af foden – forfoden.  
Hele foden.

## BENENE

- Mærk underbenene. Højre underben. Venstre underben.
- Knæene. Højre knæ. Venstre knæ.
- Lårene: Højre lår. Venstre lår.

## SÆDET

- Mærk højre balle. Højre hofte.
- Venstre balle. Venstre hofte.

## RYGGEN

- Lad din opmærksomhed komme til korsbenet
- Til lænderyggen
- Til brystdelen af ryggen - ryggen mellem skulderbladene
- Halsen
- Nakken
- Mærk dit hoved hvile på puden

## TIP!

Du kan også sidde på en stol, mens du gennemgår kroppen på denne måde, punkt for punkt. Lad hænderne hvile på lårene med håndfladerne nedad.

## SKULDRENE

- Mærk højre skulder. Højre skulderblad.
- Mærk venstre skulder. Venstre skulderblad
- Mærk armene og albuerne, som hviler i gulvet. Højre albue. Venstre albue.

## MÆRK BEGGE HÅNDFLADER SOM HVILER PÅ MAVEN

- Højre håndflade – forestil dig din højre håndflade være helt blød.
- Venstre håndflade – forestil dig din venstre håndflade være helt blød.
- Mærk dit åndedræt under dine hænder.

*Mærk nu de steder i kroppen, hvor du har mest ro lige nu. Lad den ro, du mærker, forplante sig til hele dig.*

Når du tænker på hvert kropsområde, sænker du langsomt og roligt spændingen i din krop.

Når du spænder af, genoplader du dine indre batterier.

Du styrker din balance.

Du opnår bedre nattesøvn.

Når du er afspændt, bliver du mildere stemt.

En afspændt og mild stemning giver et dejligt rum for jer at være sammen i.

## LAV ØVELSER SAMMEN MED DIN PARTNER

Når I laver øvelser sammen, kan I få dobbelt udbytte. I kan blive afspændte hver især samtidig med, at I kan have en dejlig og afslappet atmosfære imellem jer.

Når vi spænder kroppen af, nedsætter vi vores stressniveau, og det skaber langt bedre betingelser for kontakten til os selv og kontakten imellem os. Jeres børn kan være med i alle øvelserne.

Indtag en anerkendende indstilling over for hinanden:

- Vær ikke vurderende.
- Vær ikke dømmende.
- Vær ikke afvisende.
- Vær ikke kritisk.
- Anerkend og påskøn hinanden, fordi I går i gang.
- Forsøg at give plads og rum til forskellige måder at vise jeres utryghed på i begyndelsen, hvor det kan føles lidt kunstigt at gå ind i disse øvelser sammen.
- Vis din partner, at han eller hun er o.k.
- Værdsæt hinandens måde at gribe det an på, og foreslå evt. din partner at holde sådan eller sådan, hvis du kan mærke, at det ville føles bedre.
- Tænk over, hvordan du kan formidle dine ønsker, så de ikke opfattes som kritik.

## TIP!

Når du er sammen med din partner i øvelserne, skal I begge forsøge at skabe så stor tryghed som muligt.