

Induksjon – visuell, permissiv stil

Nå kan du finne en god og behagelig stilling der du sitter/ligger.

Og når du er klar ... kan du trekke pusten litt dypere (*hvis sesjonen foregår når du kan se klienten – så synkroniser det du sier med klientens pusterytme*).

Kanskje legger du merke til hvordan luften langsomt strømmer inn – mens du rolig teller til tre – og så lar du pusten flyte ut igjen.

Og du kan gjøre det en gang til. Pust inn – rolig – og pust ut.

Og enda en gang. Trekk pusten inn – og bare la den forsvinne ut igjen.

Og dersom øynene dine fortsatt er åpne, kan du nå lukke dem igjen, mens du bare fortsetter å lytte til lyden av stemmen min.

Du trenger ikke gjøre noe spesielt – bare lytte – og la ordene passere – mens kroppen gradvis slipper taket i små spenninger. Og sinnet kan få lov til å roe ned tempoet – helt av seg selv.

Se for deg at du sitter i en kinosal. Midt i salen – på en god plass. Foran deg ser du et stort, hvitt lerret. Du kan bare betrakte lerretet der fremme – uten å anstrenge deg. Bare legg merke til hvordan det ser ut – mens du slapper enda litt mer av.

Kanskje du registrerer at det er mennesker rundt deg. Disse menneskene kan du la langsomt bli mindre viktige – mer utydelige - helt til du oppdager at du sitter der alene. Rolig – trygt – midt i salen – og du ser frem mot lerretet.

Kroppen kjennes rolig – så rolig at du ikke trenger å bevege deg. Du kan bare sitteder – og hvile – mens du lar denne behagelige roen bre seg.

Det som eventuelt vises på lerretet kan langsomt tones ned. Som om bildet blir svakere – og svakere. Inntil bare det store, tomme, hvite lerretet er igjen.

Og mens du ser på det tomme lerretet, kan du gi slipp på det du ikke trenger akkurat nå.

Etter hvert kan du legge merke til noen bokstaver som langsomt viser seg på lerretet – de flyter rolig rundt – som om de er vektløse.

En O...

en S...

en E...

og en V...

Kanskje beveger de seg litt rundt – og kanskje du merker hvordan de etter hvert finner sin plass.

S – O – V – E

Og bare det å betrakte disse bokstavene – kan gi en følelse av dyp ro - som om kroppen vet hvordan den kan hvile.

Og nå kan du forestille deg at du langsomt flyter ut av setet – og glir bakerst i salen – slik at du kan se deg selv der du satt. Rolig – avslappet – mens en del av deg betrakter det hele på avstand.

Og nå kan du la deg selv flyte fremover igjen – mot lerretet – nærmere og nærmere ordet som står der.

Og kanskje du oppdager at jo nærmere du kommer – jo mer behagelig ro sprer seg – som om kroppen forstår noe helt av seg selv.

Og mens du bare er der – kan ordene jeg sier få lov til å bli værende i bakgrunnen – som et mildt ekko – og den delen av deg som tar vare på deg – kan ta imot det som er nyttig – på sin egen måte – i sitt eget tempo.

(pause: 10)