

Induksjon – progressiv avslapping (auditiv, myk stil)

(legg inn naturlige pauser – spesielt etter utpust-referanser)

Ta nå gjerne en litt dypere innpust – og slipp den langsomt ut igjen.

Det er bra.

Og mens pusten finner sin egen rolige rytme – kan du legge merke til hvordan det allerede skjer små forandringer i kroppen – hver gang du puster ut.

Du trenger ikke gjøre noe for å slappe av – for kroppen vet allerede hvordan den gjør det. Og kanskje oppdager du at avslappingen begynner av seg selv, mens du bare lytter til lyden av stemmen min.

Og ofte, når du ikke prøver å følge med bevisst – kan det ubevisste sinnet lytte enda bedre – og ta imot det som er nyttig – på sin egen måte – i sitt eget tempo.

Venstre fot

Legg merke til området ytterst i tærne på venstre fot – ikke fordi du må kjenne noe spesielt – men fordi oppmerksomheten i seg selv begynner å roe musklene.

Og mens du hører ordene mine – kan du oppdage hvordan avslappingen allerede sprer seg fra tærne – gjennom foten – bak mot hælen.

Som om musklene gir litt mer etter – og kanskje du merker at de slipper lettere enn du først la merke til.

Og akkurat idet musklene gir slipp – kan sinnet også få lov til å vandre – til et sted hvor du naturlig finner ro.

Leggene og knærne

Og uten at du trenger å hjelpe det – fortsetter denne rolige forandringen opp mot ankelen – og videre opp gjennom leggen – til kneet.

Noen merker tyngde – andre merker varme – og noen merker bare at det blir stillere.

Uansett hva du legger merke til, er det helt riktig for deg.

Og hver gang du puster ut, kan du oppdage at kroppen slipper litt mer.

Låret

Avslappingen kan nå bevege seg videre opp til låret – helt opp til hoften – mens du bare lytter.

Og kanskje du merker at jo mindre du forsøker å slappe av – jo mer slapper du av.

Høyre fot

Og nå kan den samme rolige bølgen allerede ha begynt i tærne på høyre fot.

Den sprer seg gjennom foten – til hælen. Og så opp gjennom ankelen, leggen, og kneet – som om kroppen gjentar noe den allerede har lært.

Og for hvert ord du hører – kan du gå litt dypere inn i den roen som allerede er der.

Hofter, mage og pust

Avslappingen kan nå fortsette opp i hoftene – inn i magen – og opp til mellomgulvet.

Og kanskje legger du merke til at pusten nå går litt dypere av seg selv – slik den gjør når kroppen vet at den kan hvile. Og mens du puster ut – kan det føles som om kroppen gir slipp på det den ikke trenger akkurat nå.

Bryst og rygg

Denne roen kan bre seg opp i brystet – og samtidig nedover ryggen – virvel for virvel – muskel for muskel. Som når kroppen gjør seg klar til søvn – før du rekker å tenke på det.

Skuldre og armer

Og ofte oppdager man først nå, hvor mye skuldrene kan gi slipp – og når de gjør det følger armene etter.

overarmer

albuer

underarmer

helt ut i hendene – og helt ut i fingertuppene.

Ansikt og kjeve

Kanskje du merker kjeven slapper så godt av – kanskje kan det, helt av seg selv, oppstå en liten avstand mellom tennene.

Og musklene rundt øynene – pannen – og ansiktet får lov til å bli helt rolige.

Fordypning

Og mens kroppen nå allerede vet hvordan den kan slappe av – kan hver lyd du hører – hvert ord jeg sier – føre deg enda dypere inn i denne trygge, behagelige tilstanden.

For det er ingenting du trenger å gjøre – annet enn å lytte – og la det ubevisste sinnet fortsette å ta imot det som er nyttig for deg – på en måte som passer deg.