

## Kroppsscanning

Kroppsscanning är en övning i medveten närvaro som handlar om att rikta fokus mot kroppen och observera vad du kan förmimma i kroppen, del för del. Försök att ha ett utforskande förhållningssätt när du gör övningen, att inte döma eller värdera det du känner. Försök bara beskriva det du märker, tyst för dig själv, så objektivt du kan.

Övningen hjälper dig att ta dig till nuet, känna in och bli mer närvarande i din kropp. Att känna in kroppens signaler och kunna hantera olika kroppsliga sensationer eller obehag är värdefullt för att kunna ta hand om dig och välja vad som blir hjälpsamt att göra i olika situationer.

Du kan göra övningen sittande eller liggande. Välj vad som passar dig bäst för stunden. Självklart kan du även känna in kroppen när du går eller står. Testa gärna att känna in kroppen i olika situationer, på olika sätt. Ibland kanske du tar mer tid för övningen och är mer detaljerad i utforskandet. Ibland känner du in kroppen i stora drag. Tänk på att det inte behöver bli perfekt. Om du märker att du tappat fokus under övningen, försök bara varsamt att ta dig tillbaka igen, till nuet, till kroppen, och fortsatt övningen från där du var.

1. Sätt dig till rätta i stolen, eller lägg dig ned bekvämt.
2. Lägg märke till din andning. Följ ett andetag när luften kommer in genom näsan och känn hur din bröstkorg spänns ut och magen höjs när luften når lungorna. Känn hur bröstkorgen och magen sjunker tillbaka när du andas ut. Lägg märke till den korta vila som finns mellan andetagen. Följ nästa andetag på samma sätt, hela vägen in och hela vägen ut. Låt sedan andningen komma och gå. Värdera inte det du märker, försök bara låta allt vara som det är.
3. Uppmärksamma din kropp. Känn hur kroppen känns mot underlaget. Känn kroppens tyngd. Känn hur lång din kropp är, från tårna till hårfästet. Känn hur huden känns. Uppmärksamma att din kropp har stöd av underlaget, och känn att du andas just nu, i kroppen.
4. Rikta sedan ditt fokus mot en kroppsdel i taget. Börja med att känna in dina fötter. Känn hälen och fotsulan på ena foten. Kan du känna dina tår? Försök att känna en tå i taget. Sedan ovansidan av foten, och foten i sin helhet. Flytta sedan fokus till din andra fot, och känn in den på samma sätt. Hälen...fotsulan...tårna...ovansidan av foten...hela foten. Rikta sedan uppmärksamheten mot underbenen. Känn ena vaden, upp till knävecket. Uppmärksamma smalbenets framsida, från ankeln upp till knät. Känn in andra underbenet på samma sätt. Känn båda dina underben. Rikta sedan fokus mot ena låret. Känn lårets baksida, och känn kontakten med underlaget. Känn lårets framsida. Känn hela låret, upp till ljumsken. Och gör samma sak på andra sidan.

5. Fortsätt på detta sätt att gå igenom din kropp, kroppsdel för kroppsdel. Tänk dig ditt medvetande som ett förstoringsglas eller en strålkastare, som du riktar mot en bit av din kropp i taget. Tillåt dig att utforska hur just den delen av kroppen känns, just nu. Släpp taget om tankar, fastna inte i analyser eller värderande. Låt det vara som det är, just nu.
6. Känn in ryggen, bit för bit. Om du märker smärta eller obehag någonstans i kroppen, bara notera det. Känn dina skuldror... Axlarna... Armarna... Lägg märke till dina händer. Kan du känna känslan av din hud på handflatorna? Känn in magen. Känner du något inifrån magen? Kan du känna andningen i magen? Bara notera. Känn in bröstkorgen. Kan du känna ditt hjärta? Ibland kan man det, ibland inte. Känner du andningen i bröstkorgen? Följ några andetag som de är just nu. Använd andningen som ett ankare, som håller ditt fokus i nuet.
7. Fortsätt med att känna halsen. och nacken. Känn bakhuvudet. Vandra försiktigt med din uppmärksamhet över ditt ansikte. Känn om det finns någon muskelspänning runt käkarna. Låt tungan vila i munnen. Känn andningen i näsan. Hur känns luften som passerar in och ut genom näsborrarna? Känn dina kinder. Hur känns ögonen? Musklerna runt ögonen? Ögonbrynen, och musklerna i pannan. Kan du känna ditt hårfäste?
8. Avsluta med att känna hela kroppen. Andas in. Känn andetag som syresätter hela kroppen, och andas ut. Vila. Slappna av så gott du kan, i hela kroppen. Känn andningen i kroppen igen, och notera att du är, här och nu.