



## Frosketid – Trygg stad

No skal vi gjer ei øving som handlar om å kjenne seg trygg. Du kan gjerne sitte rett i ryggen med hendene i fanget, men om du heller vil kan du ligge over pulten. Finn ei stilling der du kan slappe av i nokre få minutt, utan å vere borti nokon andre enn deg sjølv.

Er det greitt å lukke augene dine? Da gjer du det. Om du heller vil ha dei opne er det helt greitt, men vi ser ikkje på kvarandre.

Kjenn etter at kroppen din slappar av i nakken, i ansiktet, i armane, i ryggen, i magen, i beina og heilt ned til tærne. Det du kjenner er heilt greitt, du trenger ikkje gjere noko på rett måte, berre kjenn om du kan legge merke til pusten din som går inn igjennom heile deg – og så ut igjen. Kanskje beveger magen din seg ut når du pustar inn, og inn når du pustar ut igjen? Eller kanskje kjenner du at pusten kan kitle litt i nasen? Pusten vår går heilt av seg sjølv. Og når vi legg merke til den, inn og ut, går den ofte litt roligere og så slappar vi enda litt meir av.

No er det fint om du kan tenke deg ein stad der du veit at når du er der, då er du heilt trygg. Kanskje er det ein stad i huset ditt? I naturen? Ein plass du har vore på ferie? Eller kanskje er det ein aktivitet du gjer? Kanskje er du i lag med nokon? Ein voksen som er trygg for deg, eller ein ven, eller eit dyr? Sjå for deg no at du liksom er der du kjenner deg heilt trygg. Korleis ser det ut der? Er det nokon lydar der? Hører du fuglar, eller bølger, eller musikk eller nokon som pratar stille? Ser du nokon som smiler til deg? Som har varme, snille auge når dei ser deg? Eller kanskje er det berre du – heilt alene for deg sjølv, fordi du synes at det er veldig godt av og til? Kva kjenner du inni deg no? Blir pusten din enda litt roligere? Smiler du litt for deg sjølv? Blir ansiktet ditt heilt mjukt? Og kroppen heilt avslappa?

Vi skal bruke nokon sekund no til å berre vere her. Vi set liksom resten av verda på pause litt.

(Ver stille mens du teller sakte til 5 inni deg)

No kan du røre litt på fingrane dine, på føtene dine og kanskje strekke litt på heile deg, som om du akkurat har vakna. Kanskje kan vi til og med gjespe litt, lage ei stor grimase fram og tilbake i fjeset vårt, opne munnen på vidt gap og «Aaahhh» – sånn ja det var en flott gjesp!

Fint