



Frosketid – stram og slepp

I denne øvinga skal vi sitte på plassen vår, eller finne ein plass på golvet og ligge der. Vi skal vere heilt stille, flytte fokuset rundt i kroppen og slappe heilt av. Start med å finne ei sittestilling, eller liggstilling, du kan vere i ca fem minutt.

Når vi er mange i lag sånn som på skulen, kan det av og til bli litt mykje lydar og ting som skjer. For nokon er det heilt topp, for andre kan det vere slitsamt. No skal vi berre fokusere på oss sjølv litt, og ikkje bry oss om det som skjer rundt oss ei lita stund. Om det kjennes greitt kan du godt lukke augene dine. Då kan det vere lettare å stenge av for andre inntrykk. No skal vi uansett ikkje sjå på kvarandre dei neste minutta.

Vi startar med eit langt utpust der vi tømmer heile oss for luft på lyden av en SSSsss. Klar? SSSSSSSSSSS. Lat lufta så renne inn igjennom nasen. Ein gong til. SSSSSSSSSSS. Og lat lufta fylle deg igjen. Legg merke til kva du kjenner i kroppen din no. Korleis er pusten din? Kva kjenner du i ansiktet ditt, i armene, i ryggen, i magen, i låra, knea og i føtene?

- Legg merke til føtene dine. Krøll tærne dine saman – 1 2-3 og slepp.
- Spenn musklane i føtene dine. Hald-2-3-og slepp
- Stram musklane i leggane dine. Hald-2-3-og slepp
- Stram musklane på framsida av låra. Hald-2-3 og slepp
- Og baksida og rompemusklane no. Hald-2-3- og slepp
- Så kan du stramme heile beinet fra rompa ned til tærne. Hald-2-3 og slepp. Og ein gong til. Hald-2-3 og slepp. Bra. Du kan riste litt forsiktig på beina dine no om du treng det.
- Så finn vi fingrane våre. Bøy inn lillefinger, ringfinger, langfinger, peikefinger og tomlar. Knip hendene forsiktig saman. Hald-2-3- og slepp. Og ein gong til litt sterkare. Hald-2-3 og slepp.
- Hald hendene samla og hald dei foran deg opp mot skuldrene. Spenn musklane i underarmene 1-2-3 og slepp
- Og så strammer du musklane i heile armene dine. Hald-2-3 og slepp.
- Så kan du stramme hendene og samtidig knipe saman musklane i heile overkroppen. Hald-2-3-og slepp. Ein gong til. Hald-2-3- og slepp. Så bra.
- No kan du legge hendene ned igjen og flytte fokuset til ansiktet ditt. Start med å knipe saman augene. Hald-2-3 og slepp.
- Så tennene dine. Bit dei saman og stram musklane rundt munnen. Hald-2-3 og slepp.
- No stramar vi alle musklane i heile fjeset så vil blir som ei lita rosin. Hald-2-3- og slepp.
- Og så heile oss frå tær og fingrar til toppen av hovudet. Stram, hald -2-3 og slepp. Siste gang: Hald-2-3 og slepp.

No skal vi bare sitte eller ligge her litt til og legge merke til kva vi kjenner no. Korleis er pusten din no? Korleis bankar hjertet ditt? Kva kjenner du i kroppen din? Er noko annleis no?