

## Arbetsblad kroppsskanning, ett kort exempel

---

- Börja med att undersöka vilka sensationer du upplever i den vänstra foten och vandra sedan med uppmärksamheten upp för det vänstra benet via ankeln, vadmuskeln, smalbenet, knäet och låret. Vilka slags sensationer kan du känna där?
- Vad kan du känna i ljumskarna? Gör sedan samma resa från tårna till ljumskar på det högra benet.
- Hur känns det i magen? Kanske känner du ett litet stresspåslag? Skulle du inte känna dig lugn och fridfull nu när du ligger och andas? Lägg märke till den upplevelsen och fortsätt att nyfiket utforska vad som händer i magen, bröstkorgen och upp till axlarna.
- Vänd uppmärksamheten till din vänstra hand på samma sätt som med fötterna. Vad känns där? Är det någon skillnad i handflatan och handryggen?
- Fokusera din uppmärksamhet uppför underarmen, armbågen och överarmen. Vad uppmärksammar du där? Gör sedan samma sak med din högra arm, från fingrarna upp till axeln.
- Vad sker vid halsen och nacken? Kan du definiera en sensation där? Kanske spänner det lite i nackmuskulerna efter en dag på jobbet eller studier?
- Vänd nu din uppmärksamhet till ansiktet och din panna. Försök med din uppmärksamhet att föreställa dig att huden dras ut mot sidorna av ditt huvud.
- Hur upplever du din andning nu? Hur känns det när luften åker in och ut genom näsan?
- Hur känns andetaget mot din överläpp? Är det någon skillnad på värmen på andetagen när de åker in, och när de åker ut?
- Dra nu din uppmärksamhet mot rummet du sitter i, öppna långsamt dina ögon om du har haft dem stängda under kroppsskanningen, och kom tillbaka till rummet.