

Avslappningsövning – Fantasiresan

Sätt dig bekvämt på stolen och lyssna till min röst. Blunda gärna.

Det är en vacker sommardag. Luften känns varm och skön. Du går på en strand tillsammans med någon du känner dig riktigt trygg med.

Vid stranden finns en liten båt som väntar på dig. En lätt vind blåser och ditt hår rör sig i vinden. Du ska nu, i din fantasi, få åka på en båttur i den lilla båten. Du sätter dig i båten och den du har med dig tar tag i årorna och börjar ro.

Du känner doften av hav och saltvatten när båten glider iväg ut från stranden. Vinden gör så att det går små vågor på vattnet. Vågorna gungar båten sakta från sida till sida. Solen lyser varmt och solstrålarna glittrar på vattenytan.

Du sitter stilla och njuter av lugnet som havsluften ger dig. Du sträcker försiktigt ut handen och doppar den i vattnet. Du låter vattnet glida mellan fingrarna en liten stund. Det känns kallt och varmt på samma gång.

Båten glider sakta förbi klipporna. Långt borta ser du en fyr. Du tittar på den ståtliga fyren medan båten sakta glider vidare över vattnet. Det är tyst ute på havet. Nu hörs bara ljudet av årorna och vattnet som kluckar mot båten.

Det sköna gunget gör så att din kropp blir avslappnad och den känns tung och varm. Du känner att den sköna havsluften blir som ditt täcke. Du lägger dig ner i båten och lutar huvudet mot däckets.

Du tittar på de vita molnen där uppe på den klarblå himlen. Några små, vita moln seglar sakta förbi, utan att täcka solen. Du känner dig trött och lycklig. Älskad.

Din kropp känns tung, dina armar och dina ben känns trötta. Hela du blir sömnig av vågorna som vaggar dig till sömns. Det är lugn och ro i dig.

Paus...

Nu får ni sakta återvända till stranden igen... Ni drar upp båten på land.

Kom tillbaka till rummet vi är i och till här och nu. Rör på dig, sträck och vrid på kroppen lite och öppna ögonen.

Välkommen tillbaka när du är redo.

Av Helen Olofsson