

Kroppsskanning

Detta är en bra övning att börja med när man vill öva mindfulness.

Ofta blir man så avslappnad när man gör kroppsskanning att det är svårt att hålla sig vaken. Om man lätt somnar av övningen så kan det därför vara bra att sitta istället för att ligga eller att hålla ögonen lite öppna.

Vi observerar vad vi känner i kroppen just nu. Vi övar det mindfula förhållningssättet d.v.s vi observerar med lite nyfiken vänlighet utan att värdera det vi observerar. Vi försöker inte förändra någonting utan vi ”bjuder in” och ”öppnar upp” för de kroppssensationer som presenterar sig för oss just här och nu.

Eftersom känslor är kopplade till våra kroppssensationer är detta också en övning i att öppna upp för känslor. Vi övar acceptans genom att vi släpper kontrollen och låter ”kroppsförnimmelserna få presentera sig”.

Man kan kalla kroppsskanning för en typ av ”interoceptiv exponering”, en mycket effektiv metod för att lindra/bota ångest. Med ”interoceptiv” menas inre. Med ”exponering” menas att man utsätter sig för något. Vi ”utsätter oss” alltså för de känslor vi har inom oss. Vi kommer då att märka att vi inte behöver vara rädda för våra känslor. Denna insikt kan kännas väldigt bra för de av oss som en längre tid försökt bli av med obehagliga känslor (utan att lyckas).

En annan sak vi övar när vi mediterar är att styra vår uppmärksamhet, genom att vi flyttar den mellan olika delar av kroppen. Vi stärker på detta sätt vår koncentrationsförmåga.

Vi övar oss också i att inta ett observerande förhållningssätt till våra tankar. Tankar är något vi ”har”, och som vi därför kan välja hur vi vill förhålla oss till.

Automatiska tankar har dessutom ofta fel!



Om vi har erfarenhet av att ha många skrämmande eller deprimerande tankar inom oss kan denna insikt kännas oerhört befriande.