

## Avslapning og meditasjon.

For å gjøre denne øvelsen trenger du:

En matte på gulvet, eller et annet sted du kan ligge behagelig og hvor det er rolig.

En pute til å ha under hodet.

Les alle trinnene først. Det er ikke så viktig om du ikke husker alle når du skal gjøre det. Øvelse gjør mester!

Hvis du vil kan du kanskje få noen til å lese opp trinnene for deg mens du holder på?

Trinn for trinn – avslapning.

1. Legg deg ned, og finn en god stiling hvor du kan hvile.
2. Lukk øynene
3. Pust sakte inn gjennom nesen, og slipp luften ut gjennom munnen. Gjenta dette helt til du kjenner deg rolig i kroppen.
4. La hele kroppen slappe av. Tenk at du blir tung og varm i kroppen, og at den får hvile mens du puster rolig.
5. Tenk på et fint sted, et sted hvor du blir glad i kroppen av å være. Hvordan ser det ut? Hvordan lukter det? Hvilke lyder hører du?
6. Pust sakte inn gjennom nesen, og slipp luften ut gjennom munnen. Hver gang du puster ut slapper du litt mer av.
7. Tell veldig sakte ned fra 10 til 0.
8. Når du kommer til 0 kan du sakte begynne å røre på kroppen. Strekk på deg og la kroppen våkne.
9. Åpne øynene og se deg rundt. Bli liggende så lenge du vil og trenger. Når du er klar kan du sette deg rolig opp i sittende stilling, før du reiser deg.

Kjenn på den gode følelsen i kroppen etterpå! Dette kan du gjøre hver gang du trenger litt avslapning! 😊