

## Body-scan 15 min

---

- Læg mærke til lydene, hvor du befinder dig
- Ret opmærksomhed mod dit åndedræt
- Læg mærke til brystkassen, der hæver og sænker sig
- Læg mærke til, hvordan luften er henholdsvis lidt køligere, når du trækker vejret, og når du puster ud igen
- Maven, der bliver udspilet og afslappet
- Tag hver indånding som det passer dig og som det føles naturligt
- Ret opmærksomhed mod dit højre lårs forside, og mærk hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod lårets bagside, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din højre læg, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din højre fod, svangen, tæerne, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod dit venstre lår forside, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din venstre lårs bagside, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din venstre læg, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod venstre fod, svangen, tæerne, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din højre balle, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din venstre balle, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod ryggen, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod maven, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod brystet, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod venstre skulder, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod venstre biceps, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod triiceps, hvordan det opleves