



VÄRDIGHETENS SKOG

Avslappnande övning 5-10 min

HANDLEDAREN GER ANVISNINGAR:

Ställ dig så att du har rum att röra dig. Stå ledigt med benen i ett axelbrett läge. Andas in genom näsan och ut genom munnen två gånger. Låt kroppen lugna ner sig.

UPPGIFT:

Därefter läser handledaren med lugn röst berättelsen om Värdighetens skog. Handledaren kan också visa berättelsens rörelser.

BERÄTTELSEN OM VÄRDIGHETENS SKOG:

Blunda om det känns bra. Gunga kroppen långsamt och kontrollerat från en sida till den andra. Föreställ dig att du är ett träd som lugnt vajar, kanske i en skog, eller i en fuktig djungel eller på bakgården i ditt hem. Men du är inte vilket träd som helst, utan en helt unik individ. Det finns inget annat träd som du.

Känn hur fotsulorna vilar mot golvet. Föreställ dig att från dina fötter växer starka rötter djupt ner i marken. De håller dig uppe och påminner dig om att du är på exakt rätt plats. Du har din egen viktiga plats som ger dig styrka och där du växer dig starkare för varje år.

Sträck upp händerna långsamt och sprid på fingrarna, precis som grenarna på ett träd. Håll händerna fortfarande uppsträckta och böj din kropp mot höger så att du på vänster sida känner att du töjer på dig. Föreställ dig att din stomme böjer sig i den milda vinden. Du böjer dig, men du bryts inte. Andas djupt och återgå till rak ställning, till utgångsläget. Böj dig på samma sätt mot vänster. Kom ihåg att även om du böjer dig ordentligt så finns det säkert plats för alla i den här skogen. Andas djupt igen och känn böjningen på din andra sida. Återgå igen till rak ställning.

Spänn armarna runt om dig som om du skulle krama dig själv. Böj dig långsamt framåt mot dina fötter och böj ryggen. Håll dig böjd en stund. Känner du din starka stomme? Det är din stomme och du har rätt att kräva att din stomme behandlas med mildhet och respekt. Ingen har rätt att stöta eller skada den. Gå tillbaka till utgångsläget en ryggkota åt gången och sträck dina händer mot himlen. Sträck ut din kropp så rakt du kan. Böj dig sedan ännu en gång långsamt framåt mot dina fötter och låt dina händer stadigt omfamna dig. Håll dig en stund i den böjda ställningen. Räta ut dig och sträck dina händer igen mot himlen. Fokusera på att andas lugnt in genom näsan och ut genom munnen.

Lyft upp det ena benet i böjd ställning bredvid det andra benet och försök hålla balansen. Ibland blåser en kraftig stormvind i skogen och trädet kan börja gunga. Men det är normalt. Du har rätt att vara ostadig och rätt att få stöd om du håller på att ramla omkull. I den här skogen stöder vi varandra. Byt nu lugnt ben. Lyft upp det andra benet i böjd ställning. Om du vill kan du också hålla dina händer i lyft ställning på sidorna. Märkte du hur bra du lyckades hitta en ställning? Varje träd i denna skog är annorlunda och var och en får växa och vingla på sitt sätt. Du behöver inte vara precis som de andra. Du är värdefull precis som den du är.

Nu kan du återgå till en stående ställning. Ruska först om ditt vänstra ben, sedan ditt högra ben. Känn hur spänningen i kroppen lättar. Därefter ska du ruska om dina båda händer samtidigt. Det är ingen brådska, ruska om armarna i lugn och ro och kom ihåg att andas. Lägg tillbaka händerna på sidorna och snurra långsamt på dina axlar. Efter ett par rotationer ska du ändra riktningen. Till sist ska du ännu slappna av nacken genom att vrida ditt huvud från den ena sidan till den andra.

