

## SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen og få tre forskellige indfaldsvinkler på dit spørgsmål på psykologi@aller.dk



**CHARLOTTE BANG**

Psykoterapeut,  
Master NLP- og  
hypnoterapeut, coach og  
mindfulnessinstruktør.  
charlottebang.dk

## Travl Hvordan kommer jeg ned i kroppen?

**BREV** »Jeg er en kvinde på 39 år, og jeg er lidt stresset. Jeg er alene-mor og har en datter på fire år og to større drenge og et ansvarsfuldt job, der kræver, at jeg har mange bolde i luften. Jeg har altid trivedes med at have travlt, men det sidste halve år har det ikke været så sjovt længere. Jeg kan ikke falde i søvn og føler mig som en robot, der bare overlever. Jeg gør alt det rigtige – passer mit job og mine børn og løber en gang om ugen og spiser grøntsager. Jeg er bare ikke sådan rigtig til stede i min krop og kan ikke mærke mine behov. Hvad skal jeg gøre for at komme mere ned i kroppen og få det bedre fysisk og psykisk? Det skal være meget konkret og håndgribeligt, og ikke være for tidskrævende. Tak.«

## Mediter kort og ofte

**SVAR** »En effektiv og afstressende metode til at mærke din krop og dig selv er at meditere, mens du gradvist flytter opmærksomheden til forskellige dele af din krop. Også kaldet en kropscanningsmeditation. Forskning viser, at meditation mindsker stress, styrker immunforsvaret, skaber ro, glæde, samt gør os i stand til at være mere nærværende og i kontakt med os selv og andre. Det er en fordel at meditere hver dag, så hellere kort (5 minutter) og regelmæssigt end langt og sjældent.

### SÅDAN GØR DU:

- Sæt dig godt til rette.
- Luk øjnene og tag 3 dybe åndedrag, helt ned i maven.
- I det følgende har du fuld opmærksomhed på hver enkelt kropsdel, imens du tager minimum ét dybt afslappende åndedrag. På udåndingen kan du forestille dig, at du giver slip på enhver spænding, der måtte være i den kropsdel.
- Start med opmærksomhed på fødderne.
- Flyt så opmærksomheden gradvist op ad benene (ankler, underben, knæ, lår, hofter).
- Hav så opmærksomheden på hele højre og hele venstre ben samtidig.

- Flyt din opmærksomhed til den nederste del af kroppen (underlivet, maven, nederste del af ryggen).
- Flyt opmærksomheden til mellemgulvet og den tilhørende del af ryggen.
- Flyt din opmærksomhed til brystområdet og den øverste del af ryggen.
- Gå nu til hænderne, og bevæg gradvist opmærksomheden op gennem armene (håndled, underarme albuer, overarme og skuldre).
- Hav så opmærksomheden på hele højre og hele venstre arm samtidig.
- Tag opmærksomheden til halsen og nakken.
- Flyt opmærksomheden til hovedet.
- Til sidst hav opmærksomheden på hele kroppen, mens du afslappet trækker vejret.
- Når det er tid til at komme tilbage, begynder du blidt at bevæge kroppen, og til sidst åbner du øjnene.

Alt efter hvor meget tid du har, kan du dvæle kortere eller længere tid ved hver kropsdel.«

Venlig hilsen Charlotte Bang