

Publicerad 2008-01-27 21:09 av Åsa Gustavsson

Avslappningsövning

Fingertoppar

ögonlock

fjun på läppen

smeker pannan

bara blunda

stryker rynkor

fingertoppsmassage

Andas in djupt

andas ut lugnt

slappna av i käken, halsen

bröstit, magen, ryggen, höften

Känn hur armarna blir tunga, sjunker

lägger sig mot underlaget

känn hur knutna handen öppnas

hjälper dig att andas

Känn hur benen slappnar av

låren, knäna, underbenen

hälarna som vilar mjukt

och tårna, mellanfoten

spänns och slappnar av.

Sist en tanke nu till huden

upp igenom hela kroppen

känn hur alla dina punkter

vilar, sjunker

släpper spänning

Till och med i håret har du

tusen knutar som kan lösas

och du har på dina ögon

dina mjuka ögonlock.

Nu är färgen röd och mörk

och vilan tung och skön.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Åsa Gustavsson med Poeter.se id #4330 innehar upphovsrätten