

AVSLAPPNING MED BIBELN



Förberedelse:

Lägg fram madrasser och filter med gott om utrymme mellan. Släck ned i lokalen. Ha lugn musik på låg volym när du hälsar välkommen.

Tid 15-25 min (beroende på hur lång vila du har)

Början:

Hej och välkommen, ta en plats och lägg dig tillrätta.

Jag heter ... och jag kommer leda er i ett avslappningspass kväll. Det är mycket som händer runt omkring just nu. Men din uppgift för de kommande 20 minutrarna är att vila för att sen gå ut med ny kraft för det som väntar.

Om du fryser och vill ha en till filt kan du vinka under passets gång så ordnar jag det. Om det är någon övning du inte förstår eller kan utföra går det bra att göra någon annan skön övning under tiden. Det viktigaste är att du lyssnar på din kropp och tar emot av Guds livgivande ord. Har du glömt att stänga av mobilen är det tid för det nu ha inte heller vibrationen på eftersom det också kan störa andra. Inget är så bråttom att du inte hinner vila och få den återhämtning din kropp behöver. Gud äger all tid.

Jag kommer läsa ur psalm 139 medan jag leder dig i denna avslappning.

Så.

Lägg dig nu skönt tillrätta, dra upp filten över dig och känn hur kroppen vilar skönt mot underlaget.

Blunda.

Text:

*Herre, du rannsakar mig och känner mig.
Om jag står eller sitter vet du det,
fast du är långt borta vet du vad jag tänker.
Om jag går eller ligger ser du det,
du är förtrogen med allt jag gör.
Innan ordet är på min tunga
vet du, Herre, allt jag vill säga.
Du omger mig på alla sidor,
jag är helt i din hand.*

1. Slappna av i käkarna. Låt det vara ett mellanrum mellan över- och underkäke.

Andas lugnt.

Tänk på hur du andas. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Känn hur magen reser sig när du andas in och hur den sjunker ihop när du andas ut.

Känn hur hela kroppen blir mer och mer avslappnad.

Text:

*Var skulle jag komma undan din närhet?
Vart skulle jag fly för din blick?
Stiger jag upp till himlen, finns du där,
lägger jag mig i dödsriket, är du också där.*

2. Pressa nu hälarna mot golvet och spänn benen några sekunder spänn... spänn och slappna av. Försök känna skillnad mellan spänd och avslappnad muskel. Håll kvar koncentrationen på dina fötter och tår. När man kan slappna av i sina fötter får man en varm och skön känsla. Försök att hitta den.

Spänn nu rumpan och låren i några sekunder ... och slappna av. Känn hur benen vilar skönt mot underlaget.

Låt den känslan sprida sig hela vägen från tårna och upp i benen, hela vägen. Vaderna, knäna, låren och höften. Känn hur hela underkroppen nu får vila. Känn efter att käkarna fortfarande är avslappnade.

Text:

*Tog jag morgonrodnadens vingar,
gick jag till vila ytterst i havet,
skulle du nå mig även där
och gripa mig med din hand.
Om jag säger: Mörker må täcka mig,
ljuset omkring mig bli natt,
så är inte mörkret mörkt för dig,
natten är ljus som dagen,
själva mörkret är ljus.*

3. Nu ska du flytta koncentrationen till din mage och rygg. Lägg händerna på din mage och känn hur andningen påverkar magens rörelser.

Spänn magen, pressa nedre delen av ryggen mot golvet (prova om hela svanken nuddar underlaget)... pressa, pressa...och slappna av.

Hitta avslappningen i mage och rygg och låt den sprida sig upp över rygg och bröst och landa i nacken. Känn hur armarna vilar skönt mot underlaget.

Text:

*Du skapade mina inälvor,
du vävde mig i moderlivet.
Jag tackar dig för dina mäktiga under,
förunderligt är allt du gör.
Du kände mig alltigenom,
min kropp var inte förborgad för dig,
när jag formades i det fördolda,
när jag flätades samman i jordens djup.*

4. Flytta nu koncentrationen till händer och fingrar. Sök samma känsla du har i underkroppen och mage och rygg. Låt den sprida sig från fingertopparna genom händerna, handlederna, underarmarna, armbågarna och axlarna.

Lyft armarna en bit från golvet så handflatorna kommer i höjd med dina låår. Knyt ihop händerna och spänn, spänn, spänn ... och slappna av.

Dra nu upp axlarna mot öronen spänn Och slappna av. Låt armarna vila mot underlaget.

Bit ihop, knip med ögonen och gör en grimas med hela ansiktet och spänn... och slappna av.

Du blir mer och mer avslappnad för varje andetag du tar. Låt huvudet falla från sida till sida och stanna där det känns bekvämt.

VILA

Text:

*Du såg mig innan jag föddes,
i din bok var de redan skrivna,
de dagar som hade formats
innan någon av dem hade grytt.
Dina tankar, o Gud, är för höga för mig,
våldig är deras mångfald.
Vill jag räkna dem är de flera än sandkornen,
när jag till slutet är jag ännu hos dig.*

Nu ska du få vila en stund och jag ska vara tyst. Se till att ligga så bekvämt du kan. Tänk dig att du ligger på en skön sommaräng solen värmer och du är omsluten på alla sidor, tänk på orden du hört ur hesekiel om Guds tankar för dig, hur Han känner dig och hur Han har hela dig i sin hand hur Han vill fylla dig med nytt liv. Skaparen vill ge nytt liv till din kropp, din längtan och din framtid.

Tystnad ca 3 min.

VAKNA

Nu kan du försiktigt börja vakna igen. Fortsätt gärna blunda men låt kroppen vakna till. Rör fingrar och tår, sträck på dig så att du blir så lång som möjligt.

5. Dra upp knäna mot huvudet omfamna benen och stanna i den positionen. Gör cirklar med fötterna och tårna. Var tacksam för dina fötter som bär dig varje dag. Om du inte kan omfamna dina knän går det bra att göra rörelserna i den position du klarar av.

Ligg kvar och gör nu cirklar med benen så att ländryggen masseras.

Sträck ut ett ben i taget foten mot taket, och repetera.

Ta ned benen och sträck upp armarna och sträck dig så att kroppen når sin hela längd.

6. Rulla försiktigt över på sidan, dra upp knäna mot överkroppen så att du ligger bekvämt. Lägg händerna över öronen så att armbågarna kommer tillsammans. Öppna upp genom att svänga ut armbågarna ... öppna och sträck, sträck... och stäng.

När du sträcker sista gången sträck då ut hela armen och handflatan så att bröstmuskeln sträcks ut ordentligt. Se om du kan nå golvet med handen.

Vänd över till andra sidan och gör samma övningar. Öppna upp genom att svänga ut armbågarna ... öppna och sträck, sträck... och stäng.

Nu sträcker du ut armen en sista gång och sträck då ut hela armen och handflatan så att bröstmuskeln sträcks ut ordentligt. Se om du kan nå golvet med handen.

7. Nu sätter vi oss försiktigt upp. Du som kan och vill kan sätta dig i skraddarställning. Tänk på att du ska sitta rakt med ryggen. Sträck nu överkroppen och armar, gäs pa. Lägg huvudet på sned och sträck ut nacken. Slappna av i käken. Lägg så huvudet åt andra hållet och sträck ut. För händerna framför kroppen och sträck ut ryggen.

8. Nu ska vi resa oss upp. Sätt dig på huk, ställ fötterna på golvet, (Axelbrett isär) res försiktigt på rumpan och ha armarna nere. Stå stadigt på båda fötterna låt överkroppen vara böjd nedåt så fingertopparna når dina tår. Känn efter var du har vikten, varken för långt fram eller för långt bak. Slappna av i knäna. Så rullar vi oss sakta uppåt kota för kota. Låt armarna följa med i resningen, när ryggen är rak låt armarna följa inandningen när vi för dem upp över huvudet. Pressa händerna nedåt samtidigt som du andas ut.

Text:

*Rannsaka mig, Gud, och känn mina tankar,
pröva mig och känn min oro,
se om min väg för bort från dig,
och led mig på den eviga vägen. Amen.*

Så nu är vi redo att gå ut och möta resten av den här dagen. När du ber att Gud ska visa dig vägen kommer Han att göra det. Vila i den vetskapen, Han känner dig.

tikva