

Kontaktskapande

Några övningar för att mötas

Ett första steg

Lägg er bredvid varandra i sängen... se om ni kan lyssna in den andres andning och synkronisera den med er egen... låt det ske gradvis i den takt som känns bekvämt... ligg kvar och låt andningen förenas och landa i er båda...

Ett andra steg

Om ni känner er bekväma med det, vänd er så att den ene skedar den andra... se till att ni har kuddar och annat som håller upp era huvuden och kroppar så att ni kan slappna av i positionen... den som skedar bjuds in att lägga ena handen på den andres hjärta... och den andre handen på den andres panna... om det känns bekvämt... se om ni igen kan synka ihop er andning... andas in tillsammans... pausa tillsammans... andas ut... pausa...

Den som blir skedad kan försöka ta emot den energi som ges av den som skedar... den som skedar kan lägga fokus på att ge energi till den som skedas...

När det känns som ett bra läge, kan ni om ni vill byta position...

Ett tredje steg

När ni känner att ni skedat klart, bjuder vi in er att sätta er upp, antingen i sängen eller på soffan/stol, så ni kan sitta mitt emot varandra och ta varandra i handen... sätt en timer på några minuter... börja med att sluta ögonen... andas in och andas ut... när det känns bekvämt kan ni öppna ögonen och titta varandra i ögonen... notera alla tankar, känslor och förnimmelser som kommer... låt allt som är få komma... och se om ni kan fortsätta att betrakta varandra... kanske vill ni skratta, gråta eller bara vara... det finns inget rätt eller fel, ni behöver inte ge något, inte göra några miner eller skoja... se om det är möjligt att bara föra tillbaka ögonkontakten från alla distraktioner...

När tiden är ute kan ni om ni vill omfamna varandra och tacka varandra för att ni öppnat upp och delat med er av varandra i de här övningarna...

Ta gärna med er känslan in i resten av dagen...

