

Kort avslappningsövning

Sätt dig så bekvämt som möjligt. Knäpp upp eventuella åtstramande kläder och blunda. Du kan också dämpa belysningen i rummet.

Sitt så bekvämt som möjligt och slappna av så mycket du i det här ögonblicket kan. Andas jämnt och lugnt med hjälp av magandning så att magen rör sig. Lägg märke till hur du slappnar av mer när du andas ut. Känn hur du slappnar av när du andas ut.

När du fortsätter att slappna av på det här sättet känner du hur din kropp blir tyngre och tyngre, och hur du slappnar av mer och mer i alla dina muskler.

Nu går vi igenom alla dina muskler, en i taget. Låt dem slappna av, en efter en, när jag nämner kroppsdelerna.

Slappna av i pannan, ögonbrynen och ögonlocken, som blundar lätt och behagligt. Slappna också av i munnen, tungan och halsen. Slappna av i käkarna. Läpparna kan vara lite särade. Ju mer du slappnar av, desto lugnare blir du.

Låt nacken och axlarna slappna av. Låt axlarna bli helt slappa, och låt avslappningen sprida sig ut i armarna och händerna, ända ut i fingertopparna. Låt bröstkorgen och magen slappna av genom att andas rätt. Andas med hjälp av magen och släpp ut luften från dina lungor varje gång du andas. Släpp ut luften fritt så att även bröstkorgen och magen får vila under utandningen.

Låt avslappningen sprida sig till magen, ryggen och hela nederdelen av kroppen, till baksidan av dig, till låren, vaderna, fötterna och ända ut i tårna. Känn hur din kropp är avslappnad överallt.

(paus)

Du kan bli ännu mer avslappnad genom att andas in riktigt djupt och sedan släppa ut luften långsamt.

(paus)

Fyll lungorna med luft och låt luften långsamt komma ut. Ta en kort paus i andningen efter att du har andats ut. Känn hur din kropp blir mer och mer avslappnad. Känn hur tung och avslappnad din kropp har blivit.

Andas jämnt och lugnt med hjälp av magen, och fortsätt att slappna av en stund på det här sättet.