

Spänning och avslappning

Inta en så bekväm situation som möjligt och slappna av. När du slappnar av på det här sättet ska du knyta din högra hand. Håll den hårt knuten och märk hur spänd din hand är. Känn spänningen i hela din kropp – och slappna av.

Låt fingrarna i höger hand bli slappa och märk vilken skillnad det gör. Knyt återigen höger hand hårt. Håll den spänd och notera hur spänd din hand är – och slappna av. Råta ut fingrarna och observera skillnaden mellan spänning och avslappning.

Upprepa nu detta med din vänstra hand. Knyt din vänstra hand, men låt resten av din kropp vara avslappnad. Håll vänster hand hårt knuten, notera och känn hur spänd den är – och slappna av.

Lär dig att jämföra skillnaden mellan spänning och avslappning. En gång till: knyt din vänstra hand hårt och låt din hand slappna av, och jämför skillnaden mellan de här känslorna.

Fortsätt att slappna av på det här sättet en stund.

(paus)

Knyt nu båda händerna hårt. Håll händerna och armarna spända. Observera hur det känns för dig – och slappna av.

Låg fingrarna bli slappa och observera hur du slappnar av. Låt handflatorna och armarna slappna av mer och mer. Låt armarna vila bekvämt, och låt dem slappna ännu mer.

Nu går vi över till ansiktsmusklerna. Rynka pannan genom att höja ögonbrynen – och slappna av. Låt pannan bli slät. Rynka på ögonbrynen och fokusera på spänningen – och slappna av. Låt din panna bli slät igen.

Blunda hårt, känn spänningen och slappna av utan att öppna ögonen. Håll ögonen lätt och behagligt slutna och notera den avslappnade känslan.

Spänn nu käkarna genom att bita ihop tänderna. Känn spänningen överallt i käkarna. Slappna av och låt läpparna säras från varandra.

Tryck sedan tungan hårt mot gommen. Känn spänningen i din mun och hals – och slappna av. Låt tungan bli avslappnad igen.

Spänn läpparna genom att forma ett O. Tryck ihop läpparna hårt – och slappna av.

Koncentrera dig på att notera skillnaden mellan spänning och avslappning. Känn hur ditt ansikte är avslappnat, hur din panna, dina ögon, din haka, dina läppar, din tunga och din hals har slappnat av.

Du blir mer och mer avslappnad.

(paus)

Nu går vi över till halsmusklerna. Tryck huvudet mot ryggstödet och känn hur spänd din nacke är – och slappna av.

Böj sedan huvudet framåt. Tryck hakan mot bröstet och slappna av. Råta upp huvudet i en bekväm position och lägg märke till hur du slappnar av.

Höj sedan axlarna mot öronen utan att spänna dina armar. Fokusera på spänningen – och slappna av.

Låt halsen och axlarna slappna av och känn avslappningen. Lyft nu axlarna uppåt igen, utan att du spänner armarna. Rulla axlarna upp, fram och tillbaka så mycket du kan. Notera hur spänd du är i axlarna och den övre delen av din rygg. Sänk axlarna – och slappna av.

Låt avslappningen sprida sig djupt ner i skuldrorna, direkt ut till ryggmusklerna. Låt händerna, armarna, axlarna, halsen, strupen, käkarna och ansiktet slappna av mer och mer. Avslappningen blir djupare och djupare.

Slappna av i hela din kropp så mycket som möjligt. Fortsätt att slappna av på det här sättet en stund.