



Övning: Spännings-avslappningsövning

Börja övningen med att lägga dig ner eller sätta dig så bekvämt som möjligt på en stol. Du kan sluta ögonen och påbörja avslappningen. Försök skapa en bild inom dig av en plats där det är lätt för dig att slappna av, till exempel en hängmatta en sommardag eller favorithörnet i soffan där du gillar att titta på en film på Netflix.

Fokusera nu på att följa upp din andning. Är den snabb eller långsam?

Försök andas långsammare. Dra ett djupt andetag några gånger, och räkna samtidigt lugnt till tre. Andas långsamt in och ut, långsamt in och ut...

Snart kan du spänna handmusklerna ungefär på samma sätt som en kroppsbyggare gör. Knyt först ihop händerna ganska hårt, och känn hur de spänns. Låt sedan händerna slappna av. Räta ut fingrarna och lägg märke till hur händerna slappnar av.

Bøj nu armbågarna. Spänn sedan handmusklerna, känn spänningen i dem en stund, och låt sedan händerna sjunka ner långsamt. Låt dem vara helt mjuka och slappa. Kom ihåg att andas – långsamt in och ut.

Därefter får du göra roliga miner. Rynka näsan och kisa med ögonen. Håll denna min, och känn en stund efter hur ett spänt ansikte känns. Låt sedan ansiktsmusklerna slappna av långsamt. Låt alla ansiktsmuskler bli slappa.

Tillåt dig själv att känna dig lugn, avslappnad och mjuk. Kom ihåg att andas – långsamt in och ut. Fortsätt andningen en stund till.

Nu får du krama dig själv hårt. Håll armarna hårt om kroppen så att kroppen vet och känner hur mycket du gillar den. Låt sedan händerna, axlarna och ryggen slappna av långsamt och lugnt.

Kom ihåg att andas – långsamt in och ut. Känn samtidigt efter hur avslappnade ditt ansikte, dina armar och din rygg känns. Andas långsamt en stund till.

Nu kan du lyfta ditt ben något upp från golvet. Känn hur det upphöjda benet småningom börjar kännas obekvämt och spänt. Låt nu benet sjunka ner till golvet igen och bli tungt och avslappnat.

Gör samma sak med andra benet. Lyft benet endast en aning över golvet, håll det i luften tills det börjar kännas obekvämt. Låt det sedan långsamt sjunka ner till golvet igen och bli slapt.

Kom ihåg att andas – långsamt in och ut. Fortsätt att andas en stund.

Fundera på hur det känns i din kropp just nu. Njut av den avslappnade känslan. Du kanske känner dig som en mjuk och slapp trasdocka eller en lätt och svävande fjäder.

När du är klar, stretcha långsamt och lugnt, och öppna ögonen.
