



Progressiv avslappning

Övningen innebär att man spänner en muskelgrupp i taget maximalt för att sedan slappna av. Tanken är att man på så sätt lättare känner igen oönskade spänningar. Under övningarna är det bra att alltid andas med magen.

Du skall nu fokusera på kroppen och att du sitter bekvämt. Skjut in andan mot ryggstödet/golvet och känn att du får stöd för ryggen och att du får stöd för armarna. Blås ut all luft du har i lungorna och låt din andningsmuskulatur själv fylla dina lungor med luft igen. Slut ögonen.

Benen

Flytta uppmärksamhet till dina fötter och känn hur de vilar mot golvet. Sträck benen ut från kroppen så mycket du kan. Spänn alla ben, muskler och vinkla tårna upprätt. Var där en stund och slappna sedan av medan du andas ut. Känn hur golvet åter tar upp tyngden av dina fötter.

Lår/Säte

Flytta din uppmärksamhet till dina låar och säte och känn hur de får stöd av stolen/golvet. Spänn stjärtmusklerna och känn hur du lättar lite från underlaget. Håll där en stund och slappna sedan av medan du andas ut. Känn åter hur stolen/golvet tar upp din tyngd.

Magen

Spänn magen och pressa svanken mot ryggstödet/golvet, håll där och slappna av igen.

Armar, bröst och nacke

Gå nu vidare till överkroppen. Böj armarna och kors dem över bröstet. Knyt händerna och spänn även armar, skuldror och nacke. Håll musklerna spända och slappna sedan av medan du andas ut, och känn hur armarna åter blir tunga.

Ansiktet

Flytta så tanken till ditt ansikte. Skrynkla ihop ansikte som ett russin genom att blunda hårt och knip ihop munnen. Spänn hela ansiktet och slappna sedan av. Släta ut pannan, låt munnen vara lite öppen och känn hur hela ansiktet slappnar av.

Avslutning

Sitt så en stund och gör i tanken en resa mellan fötterna och ansiktet och känn hur avslappnad du är. (Musik?) Förbered dig nu på att komma tillbaka till det här rummet genom att dra ett djupt andetag. Sträck på dig och gäs pa stort.