

Spänning och avslappning

Du kan göra spännings- och avslappningsövningen stående, sittande eller liggande. Välj först en bra ställning där du känner dig vaken. Andas lugnt in och lägg märke till hur buken vidgas vid inandningen och sjunker ner vid utandningen.

I övningen spänner man och slappnar av i musklerna turvis. Du kan spänna musklerna precis så lätt eller kraftigt som känns bra för dig. Musklerna spänns i cirka sju sekunder, varefter muskelspänningen släpps under lite längre tid, cirka 15 sekunder.

När du slappnar av, fäst uppmärksamhet vid känslorna i musklerna. Gå igenom följande steg genom att turvis spänna och slappna av musklerna samt känna efter hur det känns:

- Knyt händerna.
- Böj armbågarna och dra upp underarmarna mot axlarna.
- Sträck ut armarna rakt åt sidan med uträtade armbågar.
- Höj ögonbrynen så mycket du kan. Slappna av i pannan för att få den så slät som möjligt.
- Knip ihop ögonen.
- Öppna munnen så mycket du kan.
- Om du ligger, lyft hakan så högt du kan. Om du sitter, för hakan så långt fram du kan.
- Om du ligger, tryck huvudet mot underlaget. Om du sitter, böj huvudet bakåt som om du försöker få huvudet att röra vid ryggen.
- Dra upp axlarna mot öronen.
- Tryck skulderbladen mot varandra.
- Fyll lungorna med luft och håll andan. Släpp långsamt ut luften.
- Dra kraftigt in magen så att naveln dras mot ryggraden.
- Böj den nedre delen av ryggen i en båge.
- Pressa skinkorna mot varandra.
- Pressa låren mot varandra.
- Dra tårna uppåt mot dig själv.
- Böj på tårna.
- Sträck ut hela kroppen så långt du kan.

Stanna upp och andas en stund. Känn efter vad du känner i kroppen just nu. När du är klar kan du avsluta övningen.



Digimieli

