

## AVSLAPPNINGSOVNINGAR

Här är några exempel på avslappningsövningar som du kan göra när du känner att kroppen är uppe i varv, när du behöver ta en paus eller då du försöker somna. Det är inte konstigt om det känns lite ovant, eller kanske till och med lite obehagligt, i början om du är ovan vid att göra avslappningsövningar. Om det känns svårt eller onaturligt, försök att fortsätta göra övningen ändå, som med det mesta annat blir det lättare ju mer vi övar.

### **Avslappning del för del**

Ligg ner i en säng eller på ett golv och placera dig så att så stor del av kroppen som möjligt rör vid underlaget. Ta ett djupt andetag och känn hur fötterna blir tyngre och tyngre och sjunker ner mot underlaget under utandningen. Vid nästa utandning slappnar du på samma sätt av i underbenen samtidigt som fötterna fortsätter kännas tunga och avslappnade. Fortsätt sedan på samma sätt genom hela kroppen i takt med andetag. Låren, bäcken, ryggen och magen, bröstkorgen och axlarna, överarmarna, underarmarna, händerna, nacke och till sist huvudet. Fortsätt att andas in och ut långsamt medan kroppen är avslappnad och blir tyngre och tyngre. Ligg kvar på samma sätt tills dess att du känner dig redo att långsamt börja röra på dig och komma tillbaka i lugn och ro.

### **Spänna & slappna av**

Den här övningen kan du göra sittandes eller liggandes. Övningen börjar med att du formar dina händer som knytnävar och spänner dem så hårt du kan, håll så i ungefär fem sekunder och slappna sedan långsamt av och var avslappnad i 10-15 sekunder. Spänn sedan båda armarna, håll och slappna sedan av. Upprepa samma mönster av spänning och avslappning i axlar, rygg, mage, ben, käkar o.s.v. tills du gått igenom hela din kropp. Notera under övningens gång skillnaden i hur det känns att vara spänd och att slappna av.

### **Tips!**

I appar och olika hemsidor finns fler tips på avslappningsövningar att prova på, på många ställen finns även inspelade instruktioner att lyssna på under tiden du gör övningen.