

# Spännings- och avslappningsövning

---

Börja övningen med att lägga dig på ett bekvämt ställe eller sätt dig så bekvämt som möjligt på en stol. Du kan blunda och låta kroppen slappna av.

Försök tänka på en sådan plats där det är lätt för dig att slappna av. Kunde det vara till exempel en hängmatta ute på en varm sommardag eller ditt favorithörn i soffan där du gillar att titta på en film eller på en serie.

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

Försök andas långsammare. Ta några djupa andetag. När du andas in, räkna samtidigt lugnt till tre och andas sedan långsamt ut. Fortsätt andas långsamt in och ut.

Nu får du spänna handmusklerna lite på samma sätt som en styrke tränare. Knyt först ihop händerna i en knytnäve ganska hårt, och känn spänningen. Låt sedan händerna slappna av. Räta ut fingrarna och lägg märke till hur händerna slappnar av.

Böj nu armbågarna uppåt. Knyt igen ihop händerna och spänn dina muskler. Känn spänningen i händerna och armarna en stund, och låt sedan händerna sjunka ner långsamt. Låt dem vara helt mjuka och slappa. Kom ihåg att andas – långsamt in och ut.

Till näst får du göra en rolig min. Rynka på näsan och kisa med ögonen. Håll den här minen, och känn en stund efter hur ditt spända ansikte känns. Låt sedan ansiktsmusklerna långsamt slappna av. Låt alla ansiktsmuskler bli slappa.

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

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

Andas långsamt in och ut. Känn samtidigt efter hur ditt ansikte, dina armar och din rygg känns när de är avslappnade. Andas i lugn och ro en stund.

Nu får du lyfta ditt ben upp från golvet en aning. Känn hur 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 bara en aning från golvet, och håll det i luften tills det börjar kännas obekvämt. Låt sedan benet långsamt sjunka ner till golvet igen och slappna av.

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

Känn efter hur det känns i din kropp just nu. Njut av den avslappnade känslan. Kan du känna dig som en mjuk och slapp trasdocka, eller som en lätt och svävande fjäder?

När du känner dig färdig att avsluta övningen, stretcha lite på kroppen långsamt och lugnt, på ett sätt som känns bra för dig just nu. Sedan kan du öppna ögonen.

---