

## Progressiv avslappningsövning

### Spännings-avslappningsövning

Sätt dig så bekvämt som möjligt i stolen... Du kan sluta ögonen eller fästa blicken i golvet medan du koncentrerar dig på andningen... Känn hur luften går in genom näsan... Och ut genom näsan... Koncentrera dig nu på dina fötter, genom att böja på vristerna och spänna fötterna så kraftigt som du bara kan. När du känner att musklerna spänns i fötterna ska du låta musklerna i fötterna bli helt avslappnade... Och känn efter om du upptäcker skillnaden mellan spänningen och avslappningen.

Tryck fötterna mot golvet, spänn musklerna i låren och skinkan. Känn spänningen i musklerna... Nu kan du låta musklerna slappna av. Tryck nu ryggen mot ryggstödet och spänn musklerna från nedre delen av ryggen ända upp i nacken... Och låt nu musklerna i hela ryggområdet slappna och bli helt avslappnade... Spänn nu bröstmusklerna och låt axlarna komma närmare varandra och böj båda armarna och känn hur överarmsmusklerna spänns... För till slut hakan mot bröstkorgen samtidigt som du spänner halsmusklerna... Känn spänningen i armarna, bröst- och halsområdet... Låt nu musklerna slappna av. Låt dem bli helt avslappnade...

Rikta till slut uppmärksamheten till ansiktsområdet. Spänn musklerna i ansiktet genom att rynka på näsan, rynka pannan, lyfta läpparna så att tänderna syns och hålla spänningen under en stund och låta ansiktsmusklerna slappna av fullständigt.

Lyssna, känn hur avslappnad kroppen är, njut och godkänn känslotillståndet... Lämna känslan av avslappning i detta tillstånd i det undermedvetna... och på denna plats... Det är dags att vakna. Väck dig själv genom att röra långsamt på dina fingrar och tår. Känn hur piggheten börjar återvända till din kropp. Tänk slutligen precis som om du skulle vakna på morgonen i din egen säng.