



Övning: Gradvis avslappning på rygg (12:59)

Varför?

I den här övningen lär du dig att låta musklerna slappna av med hjälp av en progressiv alltså gradvis spännings-avslappningsteknik.

Du går igenom olika muskelgrupper och lär dig skillnaden mellan spänning och avslappning.

Hur?

Välj en lugn plats där du kan ligga ner antingen på golvet eller i sängen.

Det är viktigt att du gör denna övning flera gånger. Du behöver inte fundera över om du gör övningen på rätt sätt eller vid rätt tidpunkt. Det viktigaste är att du övar.

Till övningen hör videoklipppet: Gradvis avslappning på rygg (12:29) som finns på sidan <https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenvardsprogrammet-langvariga-kroppsliga-symtom/4-avslappningsovningar>
