



Övning: Slappna av med hjälp av tankar (6:14)

Varför?

Du övar medvetet på att fokusera på olika muskelgrupper. Du lär dig att låta musklerna slappna av med hjälp av tankar och visualisering.

Hur?

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.

Du kan lyssna på eller läsa övningen. Inspelningen finns på sidan:

<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenvardsprogrammet-langvariga-kroppsliga-symtom/4-avslappningsovningar>

Sätt dig i en bekväm ställning i en stol och låt fotsulorna vila stadigt mot golvet. Baksidan av låren vilar mot stolens sits och övre delen av ryggen mot ryggstödet. Låt baksidan av dina händer vila mot låren så att handflatorna öppnar sig uppåt.

Låt andningen flöda lugnt i sin egen takt in och ut, utan att du försöker ändra på den. När du andas in buktar sig magen utåt och när du andas ut sjunker magen inåt.

Efter varje utandning följer en kort paus innan ett nytt andetag börjar. Din andning fungerar som ett ankare under den här vilostunden. Fäst din uppmärksamhet på den lugna rytmen i dina andetag om du har svårt att koncentrera dig.

Flytta nu uppmärksamheten till ditt ansikte. Låt ansiktet vila. Du kan släppa spänningen i pannan och låta kindernas slappna av. Du kan känna hur ditt ansiktsuttryck blir fridfullt.

Fäst nu uppmärksamheten på nacken och axlarna. Låt axlarna sjunka nedåt under varje utandning. Du behöver inte bära på dina axlar utan du kan känna hur de sjunker neråt tunga och stillsamma. Också nacken slappnar av och du känner att spänningen släpper i bakhuvudet. Känslan av värme och mjukhet kan nu breda ut sig från nacken till axlarna och därifrån ända till armarna.

För nu uppmärksamheten till dina armar som vilar i famnen. De känns tunga och sköna i din famn. Känslan sprider sig till de bakre och de främre delarna av överarmarna och förbi armbågarna ända ner till underarmarna. Handflatorna känns tunga i famnen. Känslan av lugn sprider sig långsamt hela vägen från övre ryggen till fingrarna.

Andningen flödar fritt in och ut och blir lugn och rofylld. Du kan alltid återgå till att fokusera på andningen om dina tankar börjar vandra.

Känn nu hur övre delen av din rygg vilar mot ryggstödet. Du känner hur känslan av vila och tyngd sprider sig till övre ryggen, men samtidigt höjer sig bröstkorgen lugnt i takt med andningen och känns lätt. Andningen kräver inte arbete och pauserna under andningen känns naturliga.

Flytta nu din uppmärksamhet till nedre delen av ryggen och därifrån hela vägen ner till bakdelen av låren. Känn hur du sitter stadigt på stolen och känner dig lugn och tung från nedre ryggen till låren. Du kanske känner värme när blodflödet förbättras och spänningar försvinner.



För uppmärksamheten till vaderna och känn hur de börjar kännas tyngre. Känslan sprider sig till fotlederna och till fotsulorna. Fötterna vilar mot marken, och vaderna och fötterna känns tunga och avslappnade.

Nu får du vila en stund. Du får släppa taget om alla tankar och vara här i nuet utan att oroa dig för nästa ögonblick.
