



Övning: Gradvis avslappning sittandes (5:32)

Varför?

När man upplever psykiska påfrestningar är det vanligt att muskelspänningen ökar utan att man lägger märke till det. I denna övning lär du dig att låta musklerna slappna av med hjälp av en progressiv alltså gradvis spännings-avslappningsteknik. Du övar på att koncentrera dig på kroppen och andningen.

På så sätt kan du minska spänningarna i musklerna.

Hur?

Du går igenom olika muskelgrupper genom att först spänna dem och sedan låta dem slappna av.

Välj en lugn plats där du kan göra övningen sittande.

Det är bra att göra övningen dagligen och ibland flera gånger om dagen

- Det är viktigt att göra övningen regelbundet i minst 2–3 veckor.
- Ju mer regelbundet du övar, desto mer bestående förändringar kan du uppnå.

Genom repetition lär du dig att få dina muskler att slappna av vid behov när du känner att ångestsymtomen eller de kroppsliga symtomen är på väg.

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

<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 din uppmärksamhet till ansiktet. Grimasera kraftigt och spänn ansiktsmusklerna. Räkna till tre, och låt musklerna slappna av helt. Grimasen smälter bort och ansiktet känns lugnt och rofyllt. Du känner hur spänningen försvinner.

Fäst nu uppmärksamhet på nacken och axlarna. Lyft båda axlarna samtidigt, pressa dem kraftigt mot öronen och håll spänningen i några sekunder. Låt sedan axlarna falla mjukt neråt. Känn hur axlarna vilar tunga och avslappnade.

Fäst sedan uppmärksamheten på dina handflator. Pressa ihop handflatorna hårt till en knytnäve. Räkna till tre och öppna dem sedan sakta. Känslan av värme och avslappning sprider sig ända ut till fingrarna och spänningen i armarna minskar.



Känslan av värme och mjukhet sträcker sig från nacken till axlarna och därifrån hela vägen ner längs med armarna. Armarna vilar i knät. Handflatorna känns tunga. 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 ryggen vilar mot ryggstödet. Pressa kraftigt ihop skulderbladen mot ryggstödet i några sekunder och låt dem sedan slappna av. Känn hur spänningen i övre delen av ryggen minskar och hur blodet cirkulerar friare i armarna och i övre ryggen. Du kanske känner det som värme.

Flytta nu din uppmärksamhet till nedre ryggen och ända ner till bakdelarna av låren. Pressa ihop skinkorna hårt en stund och låt dem sedan slappna av. Låren och skinkorna känns tunga och avslappnade mot stolen.

Flytta nu uppmärksamheten till vaderna. Spänn båda vaderna en stund och låt dem nu bli helt avslappnade så att muskelspänningen avtar i knäveckan och i vaderna. Du kan känna hur fotsulorna känns tunga mot golvet eller marken.

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