



# Övning: Gradvis avslappning på rygg

---

## Varför?

Genom avslappning kan du lugna kroppen och låta den veta att det inte finns något att oroa sig för.

I denna övning lär du dig att låta dina muskler slappna av med hjälp av spännings-avslappningstekniken. När man slappnar av i musklerna slappnar även psyket av, vilket utgör grunden för en bra nattsömn.

## Hur?

Du övar på att koncentrera dig på din kropp och din andning. Du går igenom olika muskelgrupper genom att först spänna dem och sedan låta dem slappna av.

Gör övningen på en lugn plats där du kan ligga ner, antingen på golvet eller i sängen.

Du kan göra övningen med hjälp av videon. Om du vill kan du bara lyssna på klippet.

Oroa dig inte för om du gör övningen rätt eller vid rätt tidpunkt. Det viktigaste är att du övar.

## Video relaterad till övningen

Psyckporten Gradvis avslappning på rygg

<https://youtu.be/ja-qg21Ac0c>

---