

Pröva det här om du har svårt att slappna av i kropp och knopp

- Ta en paus för en promenad
- Släpp lös i en spontandans
- Gör något roligt som får dig att skratta
- Bli medveten om din andning
- Öva dig på att ta *3 medvetna andetag*
- Lär dig *progressiv avslappning*
- Gör en *kroppsscanning*
- Lyssna till en *vägled meditation*

3 MEDVETNA ANDETAG

Syfte: Återknyta kontakten med ditt lugn- och ro-system

- Ta ett djupt andetag in genom näsan.
- Andas långsamt ut genom munnen.
- Upprepa 2 eller fler gånger, tills dess att du känner att du har landat och känner dig lugnare

PROGRESSIV AVSLAPPNING

Vid progressiv avslappning delas kroppen in i en serie muskelgrupper. Varje muskelgrupp spänns och slappnas av växelvis. När du ska öva dig i avslappning är det viktigt att du kan vara i ett rum där det är tyst och där du inte blir störd. Du kan sätta dig bekvämt tillrätta i en stol eller lägga dig på sängen och om du har kläder som sitter hårt åt, är det bra att knäppa upp dem. Försök att rikta hela din uppmärksamhet på avslappningen. Om du märker att du tänker på annat under tiden, riktar du bara i lugn och ro åter in uppmärksamheten på avslappningen. Det är ofta nödvändigt att rikta in uppmärksamheten på detta sätt flera gånger under avslappningen. Under avslappningen andas man hela tiden lugnt och djupt. För varje muskelgrupp spänner man musklerna i ca 5 sekunder, varpå man slappnar av i ca 10–15 sekunder innan man börjar med nästa muskelgrupp. Blunda och andas djupt ett par gånger.

- Knyt höger hand och lägg märke till spänningen i handen och underarmen. Håll den spänd i 1, 2, 3, 4, 5 sekunder och slappna sedan av. Vänta 10–15 sekunder.
- Knyt vänster hand och lägg märke till spänningen i handen och underarmen. Håll den

spänd i 1, 2, 3, 4, 5 sekunder och slappna sedan av. Vänta i 10–15 sekunder.

- Böj höger armbåge och spänn musklerna i överarmen medan handen fortsätter att vara avslappnad. Håll överarmen spänd i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.
- Böj vänster armbåge och spänn musklerna i överarmen medan handen fortsätter att vara avslappnad. Håll överarmen spänd i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.
- Sträck höger ben och böj höger fot med tårna uppåt. Spänn vadmuskeln i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.
- Sträck vänster ben och böj vänster fot och tår uppåt Spänn vadmuskeln i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.
- Spänn lårmusklerna i höger ben genom att pressa samman knäna utan att de rör vid varandra. Behåll spänningen i 5 sekunder och slappna av i 10–15 sekunder.
- Spänn lårmusklerna i vänster ben genom att pressa samman knäna utan att de rör vid varandra. Behåll spänningen i 5 sekunder och slappna av i 10–15 sekunder.
- Andas djupt och dra in magen helt. Spänn samtidigt musklerna i den nedre delen av ryggen. Håll kvar spänningen i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.
- Håll andan och spänn på så vis musklerna i bröstkorgen. Behåll spänningen i alla musklerna runt bröstkorgen i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.
- Skaka på axlarna och dra sedan upp dem ända upp till öronen så att axel- och nackmusklerna spänns. Behåll spänningen i 5 sekunder och slappna sedan av i 10-15 sekunder.
- Pressa nacken mot stolsryggen eller sängen och spänn på så vis nackmusklerna. Behåll spänningen i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.
- Pressa samman läpparna och bit ihop tänderna så att käkmusklerna spänns. Behåll spänningen medan du andas tyst och lugnt i 5 sekunder. Ge efter och slappna av i 10–15 sekunder.
- Knip ihop ögonen i 5 sekunder. Slappna av i 10–15 sekunder.
- Rynka pannan genom att höja ögonbrynen. Behåll spänningen i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.
- Dra samman ögonbrynen ner över ögonen. Behåll spänningen i 5 sekunder och slappna sedan av i 10–15 sekunder.

KROPPSSCANNING

Syfte: Att lugna hjärnan och andningen, men också att uppmärksamma, bli medveten och närvarande i stunden.

- Börja med att hitta en position som du är bekväm i, antingen sittandes eller liggandes.
- Slut ögonen och fokusera på din andning. Följ dina andetag in genom näsan och ut genom munnen tills du känner att du kommit ner i varv.
- Lägg så fokus på din ena fot. Känn hur den känns mot underlaget. Känn hur den slappnar av mer och mer.
- Gå sen vidare till vaden och låret. Känn hur det känns och hur du slappnar av mer och mer.
- Fokusera nu på nästa fot, vad och lår på samma sätt.
- Fortsätt till sätet och bålen.
- Ryggen och axlarna.
- Känn sen fingrarna, handen, underarmen, överarmen, axeln, en arm i taget.
- Gå så till sist till halsen och huvudet.
- Avsluta med att känna in hela dig kropp. Hur du nu är avslappnad hela vägen ända nerifrån dina fötter, vader, lår, säte, mage, rygg, armar, axlar, nacke, hals och huvud.
- Ta några djupa andetag. Öppna dina ögon. Kom tillbaka till rummet.

VÄGLEDD MEDITATION

Dela och bjud in minst 3 vänner till den här hemsidan <https://tankeriet.se/> genom att tagga dem i ditt inlägg. Som tack ger jag dig då helt gratis länken till min meditation “Upplev nuet med hjärtat”

Marie Heydecke
www.tankeriet.se

0763-44 56 13
info@tankeriet.se

facebook.com/tankeriet
instagram.com/tankeriet