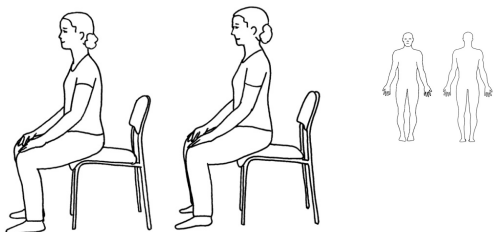


© www.ExorLive.com

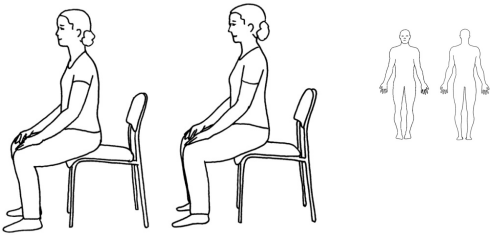
Här är förslag på avslappningsövningar att göra hemma. Du kan också prova övningarna på andra platser, till exempel på jobbet eller ute i naturen. Övningarna kan bidra till minskad stress, oro och smärta. Anpassa övningarna efter dina förutsättningar. Lycka till!



Sittande inbalansering

- Sitt på den främre delen av stolen. Ha fötterna i golvet och händerna på låren. Låt blicken vila på en punkt på golvet framför dig.
- Känn kontakten med golvet och stolen. Sträck dig mjukt uppåt genom ryggen och släpp efter igen. Du kan likna rörelsen vid ett gummiband som sträcks ut och släpper efter. Upprepa rörelsen några gånger och låt andningen följa med.
- Rikta uppmärksamheten mot sittbenen. Gör små, lugna rörelser fram och tillbaka för att hitta en vilsam sittposition där du sitter mitt på sittbenen och andningen kan flöda fritt. Sittpositionen ligger något längre fram än du kanske brukar sitta, så ta god tid på dig.
- Dra upp axlarna mot öronen och släpp.
- Nicka och ruska mjukt på huvudet så nacken slappnar av.
- Slappna av i käkarna.
- Avsluta med att sitta stilla en stund. Lägg märke till hur det känns i kroppen och hur andningen rör sig.





Avslappning - spänn och släpp

Sitt på den främre delen av stolen. Ha fötterna i golvet och händerna på låren. Blunda om det känns bra.

Följ andningen en stund och känn hur det känns i kroppen just nu. Låt kroppen sjunka ner mot stolen och golvet när du andas ut.

Rikta uppmärksamheten mot kroppen, en del i taget. Börja med **höger hand**. Spänn musklerna försiktigt i 5 –10 sekunder, och släpp spänningen. Känn skillnaden mellan spänning och avslappning. Fortsätt på samma sätt med resten av kroppen.

- Vänster hand
- Höger arm
- Vänster arm
- Höger fot
- Vänster fot
- Höger ben
- Vänster ben
- Rumpan
- Magen
- Axlarna
- Ansiktet
- Käkarna

Avsluta med att spänna hela kroppen samtidigt. Håll kvar spänningen en stund och släpp sedan. Känn efter hur det känns i kroppen just nu.

Ta några djupare andetag. Rör försiktigt på fingrar och tår. Gör några valfria sträckningar om det känns bra och öppna sedan långsamt ögonen.

