



Avslappning för bäckenbotten



Kroppsscanning

1. Välj en position som du kan känna dig bekväm i, där du kan släppa ned din tyngd mot underlaget och låta kroppen vila.
2. Lägg märke till hur det känns i kroppens olika delar, hur de vilar mot underlaget, om det är spänt, om det går att slappna av.
3. Börja med fötter, fortsatt med - vader - lår - rumpa - ländrygg - bröstrygg - axlar - armar - nacke - bakhuvud - hjässa och till sist ansiktet.

Andning

1. Ligg ner på rygg eller annan valfri position.
2. Följ andetaget hela vägen in och hela vägen ut.
3. Lägg märke till var det rör sig i kroppen när du andas. Känn efter rörelser i bröstkorgen, bröstryggen, ländryggen och i magen.
4. Lägg händerna där du vill uppmärksamma andningen mer.
5. Lägg märke till om du kan "locka ner" andningsrörelsen ända ned mot bäckenet.
6. Se om det till och med kan bli en rörelse ända ner i bäckenbotten när du andas in och ut.

Att med musklerna pressa magen ut och in vid andning är inte till någon hjälp. Ta det lugnt, slappna av, låt det ske, det som sker.

Medveten närvaro

Försök att ha en mjuk och vänlig attityd både till din bäckenbotten, till övningen i sig och dina eventuella svårigheter att göra den! Rikta din uppmärksamhet/ditt fokus i bäckenbotten precis som det känns just nu.

- Kanske vill du stanna i en del om det är någon del som känns tydligast eller så flyttar du din uppmärksamhet.
- Kanske kommer något ord till dig, en färg, en bild eller något annat. Låt det som kommer komma och låt det vara som det är.
- Troligen kommer du försvinna bort i tankar, det är väldigt vanligt. Bara kom tillbaka med din uppmärksamhet i bäckenbotten igen. Gång på gång.
- Avrunda genom att återigen rikta din uppmärksamhet till dina andetag och följa dem in och ut. Börja så småningom att röra på kroppen.

Mer information och länkar

Fler guidade andningsövningar och tips:



**Ljudfiler
avslappnings-
övningar**



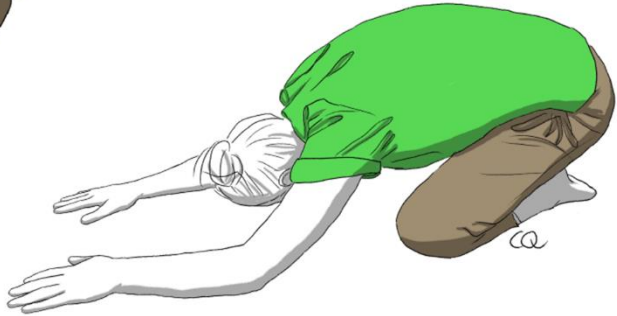
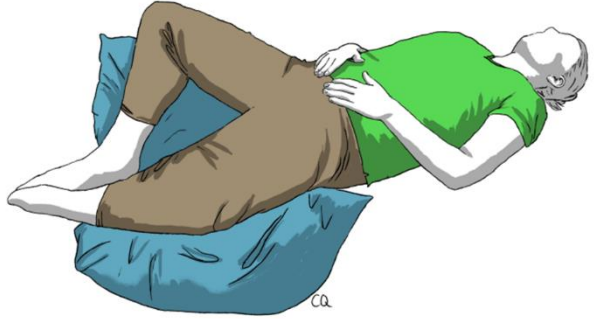
**Mindfulness -
medveten
närvaro**



**Antistress app
(Android)**



**Antistress app
(iPhone)**



Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.