

Avslappning för hela kroppen

När du övar avslappning är det bra om du kan ligga på en mjuk matta eller ha något mjukt under huvudet och ligga direkt på golvet. Det kan vara lättare att slappna av om det är lugnt och tyst runt omkring dig.

Spänn hela kroppen - och slappna av



Spänn hela kroppen från topp till tå.
Håll andan i 10–15 sekunder.



Släpp ut andan och låt kroppen slappna av. Fötterna faller lite åt sidan – känn att hela kroppen är avslappnad.

Övningen steg för steg

- Ligg bekvämt, ta ett par djupa andetag genom näsan och låt magen sjunka ner.
- Håll andan och spänn hela kroppen samtidigt, från tårna till ansiktet, och lyft huvudet, benen och armarna ett par millimeter från golvet, men inte högre.
- Håll kvar spänningen och fortsätt att hålla andan i tio till femton sekunder, eller längre om det känns bekvämt. Varje kroppsdel ska vara hårt spänd.
- Släpp ut andan i en explosiv utandning genom munnen och låt kroppen falla tillbaka ner mot mattan. Ligg kvar en stund och låt andningen bli normal, känn att kroppen slappnar av.
- Gör om övningen ett par gånger.

Lite längre avslappning för hela kroppen

- Ligg gärna ner på en mjuk matta, eller sitt bekvämt.
- Ta ett par djupa andetag genom näsan och låt magen sjunka ner.
- Spänn höger hand i fem till tio sekunder och håll andan.
- Andas ut och låt handen sedan slappna av.
- Fortsätt att spänna och slappna av en kroppsdel i taget: höger arm, vänster hand, vänster arm, fötter, ben, stjärt, mage, axlar och ansikte. Ta en paus då och då och bara andas ut och in genom näsan ett par gånger.

Vill du veta mer, besök www.1177.se.