



Avslappningsövning sittande

Spänn och slappna av

1. Sitt i en bra position med rak rygg, med händerna i knät och fötterna stadigt på golvet. Vikten fördelas jämnt på båda skinkorna. Känn hur tyngdkraften drar dig mot stolen. Fokusera en stund på känslan av din vikt.

Om du vill kan du sluta ögonen. Andas lugnt in och ut genom näsan några gånger i din egen takt.



2. Spänn axelmusklerna genom att lyfta båda axlarna mot öronen. Känn hur det spänner och håll kvar positionen där en stund. Låt sedan axlarna slappna av och bli tunga. Du känner skillnaden mellan spänning och avslappning.



3. Spänn händerna genom att knyta nävarna hårt. Du känner spänningen ända till axlarna. Låt dem sedan slappna av. Låt fingrarna räta ut sig och händerna slappna av. Du känner att värmen och känslan av avslappning ökar med varje utandning.



4. Böj båda anklarna kraftigt. Känn också spänningen i båda fötterna. Låt fötterna slappna av. Känn hur dina ben vilar tunga och varma mot underlaget. Observera skillnaden mellan spänning och avslappning.



5. Spänn magmusklerna. Dra in naveln mot ryggraden och tryck ländryggen mot stolsryggen. Håll kvar i den spända positionen en stund. Låt magen slappna av.



Låt magmusklerna bli helt avslappnade och låt samtidigt hela kroppen slappna av.

Andas lugnt in och ut genom näsan i din egen takt.

Observera din egen andning.

6. Skrynkla ihop ansiktsmusklerna så att du grimaserar. Låt dem sedan slappna av. Låt pannan, området kring ögonen, kinderna, hakan och tungan slappna av.



Känn skillnaden mellan spänningen och avslappningen.

7. Känn slutligen efter hur din avslappnade kropp känns mot stolen.

Du kan ännu dra några djupa andetag och lugnt andas in och ut genom näsan.



8. När du är klar, öppna ögonen och rör lätt på händerna och fötterna.



9. **Förhoppningsvis känner du dig uppiggad av denna övning!**