

Instruktioner till progressiv avspänning, del 1

Först ta fram en stol och placera den så du har en vägg bakom dig. Du kommer senare att få instruktioner där du ska försiktigt pressa huvudet mot väggen.

Börja med att ta ett djupt andetag. Håll andan någon sekund. Och släpps sedan ut luften. Och bara låt andningen sköta sig passivt. För varje gång det sker en utandning blir kroppen tyngre och tyngre, och mer och mer avslappnad.

Och så kan du knyta ena handen. Knyt ena handen. Handen och underarmen blir hård och spänd. Handen och underarmen blir hård och spänd. Och slappna av i hand och underarm. Hand och underarm blir tung och avslappnad.

Och så knyt den andra handen. Hand och underarm blir hård och spänd. Hand och underarm blir hård och spänd. Försök samtidigt vara avslappnad i andra armen och övriga kroppen. Och slappna av i hand och underarm. Hand och underarm blir tung och avslappnad.

Och knyt båda händerna. Knyt båda händerna. Händer och underarmar blir hårda och spända. Händer och underarmar blir hårda och spända. Och slappna av i händer och underarmar. Händer och underarmar blir tunga och avslappnade. Händer och underarmar blir tunga och avslappnade.

Och så spänn överarmarnas muskler genom att böja i armbågarna. Böj armbågarna och spänn överarmsmuskeln. Försök samtidigt vara avslappnad i händerna och övriga kroppen, men överarmarnas muskler blir hårda och spända. Slappna av i överarmarna. Och armarna blir tunga och avslappnade. Armarna blir tunga och avslappnade.

Och nu blir fokus upp mot ansiktet där du kommer att börja högst upp och gå neråt. Så börja med pannan där du får rynka pannan. Hög upp ögonbrynen. Pannan blir hård och spänd. Pannan blir hård och spänd. Och slappna av i pannan. Pannan blir tung och avslappnad. Det är inte helt lätt att särskilja på de här muskelgrupperna i ansiktet, men gör så gott du kan.

Och så gå vidare till ögonbrynen, rynka ihop ögonbrynen och se arg ut. Ögonbrynen blir hårda och spända. Och slappna av i ögonbrynen. Ögonbrynen blir tunga och avslappnade.

Och så knip ihop ögonen. Ögonlocken och musklerna runt ögonen blir hårda och spända. Försök samtidigt vara avslappnad i käkmuskler, tunga och övriga kroppen. Och slappna av i ögonen. Ögonlocken blir tunga och avslappnade.

Och nu försiktigt, försiktigt – speciellt om du har några problem i tänderna – så försiktigt spänn käkmuskeln genom att bita ihop lite grann. Aktivera käkmuskeln lite grann genom att bita ihop. Och slappna av i käkmuskeln. Käkmuskeln blir tunga och avslappnade.

Och så pressa tungan upp mot gommen. Tryck tungan mot gommen så tungan blir hård och spänd. Tungan blir hård och spänd. Och slappna av i tungan. Tungan blir tung och avslappnad.

Och så snörp på munnen. Spänn läpparna och gör en grimas så du aktiverar musklerna i läpparna runt munnen. Känn hur munnen och läpparna blir hårda och spända. Och slappna av i munnen. Munnen och läpparna blir tunga och avslappnade. Munnen och läpparna blir tunga och avslappnade.

Och så lite försiktigt nu, pressa huvudet bakåt mot väggen så du aktiverar nackmusklerna. Känn spänningen i nackmusklerna. Och slappna av i nackmusklerna och återgå till en hållning som känns bra. Och så låt huvudet falla lite framåt så att du böjer huvudet lite framåt. Känn spänningen i nackens muskler. Nackens muskler blir lite hårda och spända.

Och rätta upp huvudet och hitta en bekväm hållning för huvudet. Dra upp axlarna mot öronen. Känn spänningen i musklerna runt axlarna och skuldrorna. Musklerna blir hårda och spända runt axlar och skuldror. Sänk ner axlarna, och axlarna blir tunga och avslappnade. Axlarna blir tunga och avslappnade. Och så dra upp axlarna mot öronen och sakta, sakta gör några cirklar med axlarna. Musklerna runt axlarna och skulderna blir spända när du gör de här cirklarna. Och så låt axlarna sjunka ner.

Och för varje gång det sker en utandning blir kroppen mer och mer avslappnad. Kroppen blir tyngre och tyngre och mer och mer avslappnad. Ta ett djupt andetag, håll andan någon sekund och bara låt luften tömmas passivt ur lungorna. Och för varje gång du andas ut blir kroppen tyngre och tyngre, och mer och mer avslappnad. Du kan med fördel sitta och blunda på stolen. Det kan vara lite lättare då. Du kan även pröva med öppna ögon.

Nu var det slut på progressiv avspänning del ett.

Progressiv avspänning, del 2

Bara sitt och andas med lugna, jämna andetag. Dra in ett djupt andetag, håll andan någon sekund. Och låt sedan bara luften tömmas passivt ur lungorna. Och för varje gång det sker en utandning blir kroppen tyngre och tyngre och mer och mer avslappnad.

Men nu ska du få spänna ut magen. Spänn ut magen så mycket du kan. Då blir du tvungen att andas med bröstkorgen. Spänn ut magen. Magen blir hård och spänd. Bara notera hur det känns att andas på det här sättet. Och slappna av i magen och bara låt andningen flöda fritt. Och så dra in magen, dra in magen ordentligt. Bara notera vad som händer med andningen då. Och slappna av i magen och bara låt andningen flöda fritt. Låt bara andningen sköta sig själv.

Och så ta och svanka rejält med ryggen. Så att ryggen blir spänd bakåt som en båge. Känn spänningen i ryggen. Och slappna av i ryggen och hitta en bekväm position för kroppen igen. Och bara låt andningen flöda fritt.

Och så spänn sätet och låren genom att pressa hälarna ner mot golvet. Pressa hälarna mot golvet, så säte och lår blir hårda och spända. Försök samtidigt vara avslappnad i övriga kroppen. Säte och lår blir hårda och spända. Och slappna av i säte och lår. Säte och lår blir tunga och avslappnade.

Och så pressa främre delen av fötterna ner mot golvet. Tryck tårna och främre delen av fötterna ner mot golvet. Fötterna och framsidan av underbenen blir hårda och spända. Och slappna av i fötterna, fötterna och underbenen blir tunga och avslappnade. Och så böj och pressa fötterna uppåt mot taket. Böj fötterna upp mot taket. Tårna och fötterna och nedre delen av underbenen blir hårda och spända. Känn spänningar i fötter och tår. Försök samtidigt vara avslappnad i övriga kroppen. Och slappna av i fötter och tår. Fötter och tår och underben blir tunga och avslappnade.

Avsluta med att ta ett djupt andetag, håll andan någon sekund och bara låt luften tömmas passivt. Och bara sitt sen en stund och låt andningen flöda fritt. Och för varje gång du andas ut blir kroppen tyngre och tyngre, och mer och mer avslappnad.