

Avslappning bäckenbotten

Då så, då kommer jag alldeles strax guida dig i en avslappning, en resa genom kroppen. Jag vill att du bara ska spänna och slappna av de muskelgrupper som jag ber dig om. Och din uppgift är ju egentligen bara att försöka känna skillnaden mellan spänd och avslappnad muskel – om det går. Bara notera skillnaden alltså.

Och vi kan börja med att du bara kniper dina tår, så knip ihop dina tår så mycket som du känner att du kan. Och bara slappna av. Och vila. Och en gång till, knip ihop dina tår. Och slappna av. Och känn på skillnaden här mellan spänd och avslappnad muskel.

Sen vill jag att du ska böja dina fötter upp emot dig. Det är fotlederna, ja, spänn. Och så slappna av. Och vila. Och en gång till, böj upp fotlederna. Och så slappna av. Och känn på skillnaden när du vilar.

Vi går vidare upp till baksidan av dina knän, så pressa nu dina knän ner mot underlaget. Och slappna av. En gång till, pressa ner båda knäveckan ner mot underlaget. Och så slappna av. Och vila.

Vi fortsätter upp mot skinkorna. Spänn båda dina skinkor. Och låt dem sedan slappna av. Och bara vila. Och en gång till, spänn båda dina skinkor. Och så bara slappna av och bara sjunk tungt ner i britsen och sen på skillnaden hur det var i skinkmusklerna när du spände dem och när du slappnade av i dem.

Och nu vill jag att du ska försöka knipa ihop ändtarmens slutarmuskel, precis som om du skulle hålla mot en prutt så prova det och liksom knip ihop så att du inte fiser. Och håll. Så bara slappna av kring den muskeln. Prova en gång till om det går, håll emot den där prutten. Och så bara slappna av. Känn efter skillnaden där i det området när du spände och när du faktiskt slappnade av.

Nu vill jag be dig att försöka knipa ihop, slutarmuskeln igen kring ändtarmen, men fortsatt sedan framåt. Och spänn musklerna kring slidöppningen och uppåt urinrörets mynning och liksom framåt blygdbenet, känn den där känslan som att det är någonting som liksom lyfts upp i dig. Och så bara slappna av hela vägen fram hela vägen bak – nu tänker jag som en hästsko som är liksom på den andra ledden. Det kan du göra en gång till. Spänn bak ifrån ändtarmen, spänn sedan framåt slidöppningen upp hela vägen upp mot urinröret om du kan känna. Håll där lite grann, och så bara slappna av. Försök att slappna av längs med den här hästskon eller vad vi ska tänka, och försöka att känna efter skillnaden här nu när du spände och när du slappnade av i det här området.

Och nu skulle jag vilja be dig att med ganska liten kraft, men under längre tid ungefär 10-15 sekunder så ska du bara nu knipa ihop själva lyftet runt slidan. Det kan du göra nu, knip med liten kraft. Och så slappnar du av. Och bara vilar. Nu nästa gång så vill jag att du istället ska försöka knipa med måttligt intensiv kraft. Men bara 3, 4, 5 sekunder. Så nu kan du knipa i princip nästan allt vad du kan – inte fullt ut, men nästan så bara en kortare stund. Och så slappna av, och bara vila. Fint.

Sedan går vi vidare. Du kan dra in magen lite lätt och genom att pressa svanken mot underlaget. Och så bara slappna av igen. Och vi gör en gång bara nu, så nu går vi vidare upp till axlarna.

Du kan dra upp båda dina axlar upp mot öronen. Och så släpper du ner dem. Och känner på skillnaden, precis som tidigare. Sen vill jag be dig att du kniper ihop båda dina ögon och liksom skrynklar ihop ansiktet allt vad du kan, så spänn ögonmusklerna, ansiktsmusklerna, allt vad du kan, allt vad du kan. Och så bara slappna av och bara vila.

Sedan vill jag be dig att du knyter båda dina händer och låter armarna vara raka och du bara sträcker på dem allt vad du kan. Och så bara slappna av. Och bara vila. Den sista vi gjorde, kan man göra en omgång till om man vill. Jag kortar ner det nu.

Innan vi avslutar så vill jag att du bara ska försöka andas med långa, djupa andetag. Långt ner i magen, så lägg gärna en hand långt ner på magen och under den handen så kan du försöka tänka att du ska blåsa upp en ballong när du andas in. Så under din hand ska det fyllas mycket luft så att magen går ut och bli stor och hård när du andas in. När du sedan andas ut så går luften ut utan ansträngning utan kraft och magen sjunker in lite grann. Men vid inandningen så fyller vi magen med så mycket luft vi bara kan. Och låter den sen bara pysa ut.

Och vi vet att när vi andas långt ner i magen så får hjärnan en signal att här är det lugnt, här är det tryggt, jag behöver inte spänna mina muskler. Så just den magandningen hjälper oss väl att slappna av i hela kroppen och även i de här små bäckenbottenmusklerna som ibland kan vara tuffa att få kontroll över.