

Avslappningstekniker

Det bästa sättet att få avslappningstekniken att fungera är att göra den regelbundet, skaffa dig en stadig rutin. Det är då som du har mest nytta av den. Bestäm gärna en fast tidpunkt på dagen för avslappningsträningen. Tänker du vänta med att träna tills det blir tid över, så ska du veta att den tiden aldrig kommer att komma!

Det brukar ta några månader av regelbunden träning innan grundspänningen har sänkts till en riktigt behaglig nivå, men självklart kommer du att märka effekter av din träning långt innan dess. Tidsaspekten är naturligtvis också väldigt individuell, alla har vi våra egna utgångslägen. Men räkna minst med några veckors daglig träning innan resultaten börjar visa sig.

Som nybörjare är det bra att börja öva i sittande ställning. Ha båda fötterna i golvet, låt händerna vila i knäet, sitt ganska rak i ryggen med huvudet rakt upp, det ger en bättre andning. Om du ligger ner är risken stor att du somnar så här i början, och det är inte meningen. När kroppen så småningom lärt sig skillnaden mellan avslappning och sömn så kan du lägga dig ner. Avslappning i liggande ställning gör att fler muskelgrupper har lättare att slappna av.

I början är det viktigt att ta bort alla tänkbara störningsmoment i omgivningen. Försök att ordna så lugnt och tyst du kan, stäng gärna av mobilen och välj ett tillfälle då du får vara ifred. När du tränat en tid kommer du att märka hur mycket lättare det går att nå avslappning också med ljud i bakgrunden. Du bryr dig inte så mycket efter en tids träning.

Övningsexempel 1:

Sätt dig bekvämt på en stol och sätt på lite musik om du vill. Skjut in andan så långt in mot ryggstödet som möjligt. Känn att ryggen får stöd av ryggstödet. Försök få stöd för dina armar.

Blås ut all luft du har i dina lungor och låt din andningsmuskulatur själv fylla dina lungor med luft igen. Slut gärna ögonen, det är då lättare att slappna av.

Fäst nu din uppmärksamhet på dina fötter, sätt dem stadigt i golvet. Känn hur de får kontakt med golvet och upplev hur golvet tar upp tyngden av dina fötter.

Flytta din uppmärksamhet mot dina lår och säte och känn hur lår och säte får kontakt med stolen. Sjunk tillbaka mot stolen och känn hur stolen tar upp tyngden av din kropp.

Flytta så din uppmärksamhet mot axlar och skuldror. Känn hur de långsamt slappnar av och sjunker ner, allt medan du fortsätter att andas med stora djupa andetag.

Fäst så tanken på din käke. Slappna av så du får ett mellanrum mellan tänderna och låt läpparna långsamt glida isär.

Känn hur ögonlocken blir tunga och att rynkorna i pannan slätas ut. Sitt nu så en stund och fortsätt din resa mellan fötterna och käken medan du lyssnar till musiken.

Förbered dig nu på att vakna upp genom att dra ett djupt andetag, sträck på dig och gäspa stort.

Övningsexempel 2:

Smultronstället

Se till att du inte kommer att bli störd — säg åt de i din omgivning att du inte vill bli störd på ett tag, stäng av telefon, dator, tv, musik (om den stör dig). Lagg dig ner så att det är bekvämt. Fokusera på din andning och djupandas. Blunda om du vill.

Tänk dig att du är på ett härligt ställe — vad är det för väder? Vilka ljud hör du? Vilka dofter känner du? Vad ser du? Tänk dig in i en underbar, rofylld miljö. Du är på fantastiskt bra humör och njuter av livet. Använd alla dina sinnen och känn på platsen du befinner dig på. Du är lycklig.

Stanna så länge du vill men gärna 5 minuter eller mer.

Texten hämtad ur boken "Avslappning & Mental träning för ett rikare liv" av Eva Johansson.