

Progressiv Avspenning

Du skal nå jobbe med spenne og avspenne i muskelgrupper mens du puster rolig inn og ut.

Sett deg godt til rette på en stol eller ligg på gulvet på noe mykt, eller i sengen din. Hvis du sitter på en stol, sørg for at du sitter godt og behagelig, så avslappet som du kan, gjerne med hendene dine hvilende i fanget med håndflatene opp. Pass på at skuldrene dine er senket og ikke er for anspent. Hvis du velger å ligge på gulvet, ligg på ryggen med benene litt fra hverandre ut fra kroppen og med armene ned langs siden med håndflatene vendt oppover eller ned mot gulvet.

Når du underveis i øvelsen kommer tanker om andre ting, det kan være vanskelige tanker om kropp eller mat, eller det kan være helt andre tanker, det er helt naturlig. Bare forsøk å ikke holde fast i disse tankene, ikke skyv dem bort, bare la de være der og vend vennlig tilbake til øvelsen og instruksjonen.

Du kan velge selv om du vil ha øynene åpne eller lukket, gjør det som er mest behagelig for deg.

- ❖ Da starter vi..
- ❖ Vi starter med hendene, knytt begge hender og bøy de oppover mens du puster inn og holder på spenningen fra nå.. Pust inn.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp og pust ut.
- ❖ Knytt nevene på nytt og bøy begge armer opp og ta på skuldrene dine, mens du spenner og holder og puster inn.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp og pust ut.
- ❖ Heis begge skuldre opp mot ørene, stram, hold og pust inn.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp og pust ut.
- ❖ Flytt fokus til pannen din, rynk pannen så øyenbrynene kommer tett mot hverandre. Pust inn og hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp og pust ut.
- ❖ Lukk øynene dine hardt, hold.. Pust inn og hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp og pust ut.
- ❖ Skvis så nesa sammen oppover sånn at leppe og kinn spennes, bare skvis i ansiktet ditt, Pust inn og hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp og pust ut.

- ❖ Press så leppene dine sammen som et stivt smil ut mot ørene, Pust inn så best du kan og hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp og pust ut.
- ❖ Hold tennene dine sammen og press tungen opp i ganen mens du puster inn, hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp og pust ut.
- ❖ Så flytter vi oss til nakken din, du kan enten lene hodet bakover inntil et stol-lene, eller gulvet eller sengen, presse bakover. Eller presse panna mot brystet og holde det der. Pust inn.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp og pust ut.
- ❖ Så går vi til brystet, ta et dypt inn pust, sånn at brystkassa strammer seg og senker seg.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp og pust ut.
- ❖ Så til ryggen, svai ryggen din, press skulderbladene dine sammen mot underlaget, på rygg, på stollene, på gulvet eller på sengen. Pust inn.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. å slipp og pust ut.
- ❖ Så går vi til magen, pust dypt inn og hold magen inn mens du holder.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp og pust ut.
- ❖ Vi går til baken, skvis rumpeballene dine hardt sammen. Pust inn.. og hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. å slipp opp og pust ut.
- ❖ Så går vi til benene, øvre legger og lår. Bøy fotsålene dine opp mot leggen og stram lårene og hold.. Pust inn.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp og pust ut.
- ❖ Vi går til leggen, strekk benene dine ut og la fotsålene dine peke nedover, strekk og hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp og pust ut.
- ❖ Vi går til ankler, strekk på bena dine, pek tærne litt mot hverandre, og helene litt utover, mens du krøller tærne, Pust inn.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp og pust ut.
- ❖ Så strammer du alle muskelgruppene i hele kroppen, fra hode til tær. Fra nå.. Pust inn.. og hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp opp alt og pust ut.
- ❖ En gang til, stram alle musklene, Pust inn.. hold.. hold.. hold.. hold.. hold.. slipp og pust ut.
- ❖ Bli bare liggende eller sittende akkurat i den tilstanden du er nå.
- ❖ La pusten gå som den går akkurat nå, bare ligg eller sitt litt.. rolig.. pust rolig inn og ut.
- ❖ Når du er klar for det, reiser du deg opp eller endrer stilling på en rolig måte og avslutter øvelsen. – slutt-