

## TA Steg 1 - Patientmaterial

**Målet med tillämpad avslappning:** är att du ska bli mer medveten om när dina muskler är onödigt spända för att då aktivt kunna motverka spänningen med betingad (inlörd) avslappning. I första steget **övar du 2 gånger om dagen ca 15 minuter per gång enligt instruktionerna nedan.**

### Instruktioner för övning i steg 1

**Beskrivning:** I första steget börjar du öva progressiv avslappning vilket betyder att du omväxlande spänner och slappnar av musklerna. Du kommer att instrueras att aktivt spänna musklerna i 5 sekunder (enligt ordningen nedan) och sedan släppa anspänningen och slappna av i först 5 och sedan 10 sekunder.

När du gör detta, spänn inte allt vad du kan utan lagom mycket. Målet i det här första steget är att du ska bli bra på att identifiera skillnaden mellan när dina muskler är spända och avslappnade och att du ska börja lära dig att tillämpa avslappning när det behövs. Försök också att bli uppmärksam på hur området runt omkring de aktiva musklerna påverkas av spänning och avslappning.

Det finns inget rätt eller fel i den här övningen och varje gång du övar är det nya förutsättningar. Kanske är du lugn och avslappnad en dag och stressad, rastlös och spänd en annan, det är ok. Bara observera de förnimmelser som kommer upp, släpp sedan taget och gå vidare i övningen. Du hittar övningen som ljudfil på [www.medvetenom.se](http://www.medvetenom.se) under rubriken "tillämpad avslappning"

**Instruktioner:** Sätt dig bekvämt tillrätta i en fätölj. Placera båda fötterna stabilt på golvet och händerna på låren. Andas i din egen takt och låt kroppen hitta sin egen balans mellan anspänning och avslappning. Om det känns ok för dig kan du prova att blunda och låt annars blicken vila avslappnat på en punkt strax framför dig. Börja lägga märke till hur bröstorg, rygg och kanske mage spänns lite grann på inandning och slappnar av lite grann på utandning. Låt musklerna bli allt mer avslappnade för varje andetag ut. Nu ska vi ta musklerna i tur och ordning.

Jag kommer att räkna enligt rytmen: Spänn 5s. och Släpp 5s. Spänn 5s. Slappna av 10s. När du släpper kan du röra lite på de aktuella musklerna om det hjälper dig att hitta avspänningen.

#### 1. Höger hand

2. **Vänster hand**
  3. **Båda händerna**
  4. **Överarmar pressa armbågar in mot sidan**
  5. **Båda armarna sträck framåt över låren**
  6. **Pannan Lyft ögonbrynen**
  7. **Knip ihop ögonbrynen**
  8. **Knip ihop ögonlocken**
  9. **Spänn käkarna genom att bita ihop tänderna**
  10. **Pressa tungan upp mot gommen**
  11. **Putsa med läpparna**
  12. **Pressa huvudet rakt bakåt (utan att luta) mot nackstöd eller vägg**
  13. **Dra in hakan mot halsen**
  14. **Dra axlarna rakt upp 2-3 cm**
  15. **Dra axlarna bakåt, knip åt mellan skulderbladen**
- 
16. **Rikta nu fokus mot andetaget. Andas med jämna, lugna andetag, ner i magen så djupt som känns bekvämt. Efter inandning håll andetaget några sekunder och låt sen luften slippa ut i egen takt. Fortsätt så andas in och håll... och lägg märke till spänningen i bröstkorgen och andas ut och slappna av... Låt avslappningen sprida sig till ryggen, axlarna, ansiktet och hela kroppen.**
  17. **Andas in djupt ner och spänn ut magen**
  18. **Andas in svanka och skjut fram bröstet lite grann**
  19. **Andas in och pressa fotsulorna mot golvet så att låren och skinkorna spänns**
  20. **Pressa tårna ner och lyft hälarerna**
  21. **Pressa hälarerna ner mot golvet**

Sitt kvar i några minuter

Observera dina andetag in och ut precis så som du andas just nu. Lägg en hand på magen och känn hur magen blåses upp lite grann som en ballong när du andas in och sjunker ihop lite grann när du andas ut. Kanske kan du känna om handen är varm eller kall. Lägg märke till om du är spänd i musklerna kring magen och försök i så fall att slappna. Försök att slappna av inuti magen om det är möjligt.

Försök nu att hitta avslappning från toppen av huvudet, pannan, kinderna, käkarna, nacken, halsen, axlarna, skuldrorna, hela ryggen, hela magen, bäckenet, skinkorna, känn hur stolen bär hela din tyngd och hitta avslappningen i låren, knäna, vaderna och skenbenen, fotleden, hälarerna, fotsulorna och tårna...

Se om det är möjligt att slappna av i hela kroppen... Släpp sedan fokus på kroppen och återvänd i din takt till rummet du sitter i.

Du är nu färdig med övningen och kan fylla i resten av registreringsbladet, bra jobbat!

**Efter övningen:** Om du lägger märke till att du är spänd i några andra muskler kan du prova att slappna av direkt eller att repetera “spänn och släpp” för just de musklerna så många gånger som du behöver. Prova dig fram med vad som funkar.

Tanken är att du gör den här övningen två gånger om dagen i en vecka. Om du har svårt att få loss tiden två gånger om dagen och känner dig stressad över det är det kanske bättre att du istället övar en gång i lugn och ro.

Om du vill fortsätta arbetet med att bli mer medveten om när du är spänd och kanske börja lista ut varför föreslår jag att du parallellt med övningarna också fyller i spänningsdagboken.

## Registreringsblad steg 1

**Förberedelser:** Välj en tid och plats där du kan vara ifred under hela övningen. Börja med att registrera **hur avslappnad du är i hela kroppen** före övningen på en skala 0-100 där 0 är totalt avslappnad och där 50 utgör ditt normalläge (varken spänd eller avslappnad) och 100 maximalt spänd. Efter övningen registrerar du hur avslappnad du är, hur många minuter du övat och eventuella kommentarer.

Datum & Tid	Avsl. före 0-100	Avsl. efter 0-100	Övade minuter	Kommentarer (Var, när? Hur gick det? Att tänka på?)
	1) _____	_____	_____	
	2) _____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	

## Spänningsdagbok

Registrera dagligen varje gång du lägger märke till att du fastnar i spänningar i någon del av kroppen. Uppskatta **hur spänd du är i hela kroppen** på en skala 0-100 där 0 är totalt avslappnad och där 50 utgör ditt normalläge (varken spänd eller avslappnad) och 100 maximalt spänd.

Tid och plats?	I vilken kroppsdel var du spänd	Hur spänd 0-100	Kunde tillämpa avslappning ja/nej (vad provade du?)	Tankar och känslor under tiden (ångest, oro, stress)

## Uppföljning - spänningsdagbok

När du följt dina spänningar med daglig registrering i cirka en vecka är det dags att börja undersöka om det finns något mönster. Utgå ifrån frågorna nedan och skriv kort här eller på ett löst papper.

- Uppkommer spänningarna oftare vid någon särskild tid och plats? Om ja beskriv kort mönstret:

---

---

---

- Uppkommer spänningarna oftare vid några särskilda tankar? Om ja beskriv kort dessa tankar

---

---

---

- Uppskatta hur många sådana spänningar som du har per dag antal \_\_\_\_ och hur länge \_\_\_\_ minuter du är spänd efter att du lagt märke till det.

## Reflektera

Har du några tankar om dina kroppsliga spänningar kan du skriva det här nedan:

---

---

---

---

---

---

---

---