

Tillämpad Avslappning steg 2 - 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 (inlärdd) avslappning. I andra steget **övar du 2 gånger om dagen ca 7 minuter per gång enligt instruktionerna nedan.**

Instruktioner för övning i steg 2

Innan du börjar: Välj en tid och plats där du kan vara ifred under hela övningen. Börja med att fylla i **Registreringsbladet** före övningen.

Beskrivning: I det här andra steget börjar du öva avslappning utan att först spänna musklerna. Målet med tillämpad avslappning är att du ska kunna slappna av snabbt i situationer där du får ångest och oro. 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 under rubriken "tillämpad avslappning"

Instruktioner: Sätt dig bekvämt tillrätta i en fåtölj. Placera båda fötterna stabilt på golvet och händerna på låren. Andas i din egen takt och börja slappna av i tankar, känslor och kropp. Om det känns ok för dig kan du prova att blunda och låt annars blicken vila avslappnat på en punkt framför dig...

Jag kommer nu att jag att be dig slappna av i musklerna i tur och ordning utan att du först spänner dem. Slappna av i respektive del av kroppen efterhand som jag nämner dem.

Slappna av i pannan... ögonbrynen... ögonlocken... kinderna... näsan.

Slappna av i munnen... tungan... svalget och tänderna.

Slappna av i käkarna, hakan och låt det finnas ett litet mellanrum mellan läpparna, ju mer du slappnar av nu desto lugnare blir du.

Slappna av i halsen och strupen... nacken och låt axlarna sjunka ner...

Låt avslappningen fortsätta ut i armarna... händerna... och ända ut i fingertopparna.

Låt bröst och mage slappna av och låt andetaget passera fritt...

Andas med jämna, lugna andetag, ner i magen så djupt som känns bekvämt.

Låt avslappningen sprida sig till musklerna runt magen... till ryggen... höfterna... skinkorna... låren... vaderna... fotleden... hälen... undersidan av fötterna och ut i tårna. Se om det är möjligt att känna avslappningen i hela kroppen på en gång...

Rikta nu fokus mot andetaget. Andas med jämna, lugna andetag, in genom näsan, genom bröstet och kanske ända ner i magen... Efter inandning håll andetaget några sekunder... släpp sedan sakta ut luften igen och slappna av...

Fortsätt så andas in... och håll... andas ut och slappna av... Låt avslappningen bli djupare för varje andetag...

Sitt kvar 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, skulderna, hela ryggen, hela magen, bäckenet, skinkorna, känn hur stolen bär hela din tyngd och hitta avslappningen i låren, knäna, vaderna och skenbenen, fotleden, hälar, 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" från steg 1 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 men tänk också på att avslappning är en färdighet och mer övning ger oftast bättre resultat.

Du kan sedan fylla i resten av registreringsbladet.

Spänningsdagboken

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 fyller i spänningsdagboken.

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:
