

Tillämpad Avslappning Steg 3

Målet med TA är att du tidigt ska kunna identifiera när en spänning är på gång, ta ett lagom djupt andetag och när du andas ut kunna slappna av. I det här tredje steget övar vi att slappna av med hjälp av just utandningen och genom att tänka "slappna av". Med övning sker det då en betingning där du lär din kropp att slappna av bara genom att andas ut och tänka "avslappning".

Innan du börjar: Välj en tid och plats där du kan vara ifred under hela övningen. Fyll sedan i registreringsbladet innan du börjar öva.

Beskrivning: Instruktionerna i den här övningen innefattar att du spänner hela kroppen på en och samma gång före avslappning. När du gör detta, **spänn inte allt vad du kan utan lagom mycket**. Samma sak gäller när du instrueras att ta ett djupt andetag. Genom hela övningen – försök att vara närvarande i kroppen och uppmärksamma hur området runt omkring de aktiva musklerna påverkas av spänning och avslappning.

Det finns ingen rätt eller fel upplevelse av 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. Oavsett så fungerar övningen bäst om du försöker att bara observera utan att värdera hur det känns i kroppen.

Övningen finns inläst så att du kan välja att lyssna på instruktionerna. Det är dock ett mål att du efterhand övergår till att instruera dig själv mer och mer. Börja därför gärna redan nu att prova på att öva ur minnet. Även om de här längre övningarna ger en bra avslappning är tanken att du får mest nytta av metoden när du skapar egna korta avslappningsrutiner som du använder ofta. Vi kommer gå igenom det mer längre fram.

Instruktion för betingad avslappning: Sitt eller ligg på en plats där du får vara någorlunda ostörd under hela övningen. 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... Nu börjar vi.

Spänn alla musklerna i hela kroppen på en och samma gång. Lägg märke till var spänningarna finns och hur de känns just idag, just nu. Ta ett lagom djupt andetag och tänk sedan SLAPPNA AV när du andas ut. Låt tanken sprida sig i kroppen och slappna av så mycket du kan.

När du andas ut, låt hela kroppen bli avspänd.

Slappna av i pannan... kinderna... käkarna.

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

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

Låt bröst och mage slappna av.. lite till för varje utandning...

Låt avslappningen sprida sig till musklerna runt magen... ryggen... höfterna... benen... fötterna.

Se om det är möjligt att känna avslappningen i hela kroppen på en och samma gång...

Spänn nu musklerna i hela kroppen igen men lite svagare den här gången. Lägg märke till var spänningarna finns och hur de känns. Ta ett djupt andetag och tänk sedan SLAPPNA AV när du andas ut samtidigt som du slappnar av så mycket du kan.

Vila i din andning och låt den sköta sig själv. För varje gång du andas ut tänk "slappna av" och låt alla musklerna i hela kroppen få slappna av lite till och... lite till.

Du ska nu träna på att slappna av på egen hand i två minuter. Fortsätt med samma princip som du övat tidigare. Observera var du är spänd, andas och på utandning rikta en tanke "slappna av" till det området. Andas in, andas ut och "slappna av".

Då och då kommer du att tappa fokus på det gör. Det är ok. När du lägger märke till att dina tankar vandrat iväg på något annat tar du bara tillbaka uppmärksamheten på övningen. Att skifta mellan närvaro och tankar på vardagsproblem, dåtid och framtid är helt naturligt. Det du övar här är att bli mer uppmärksam på det som händer medan det händer, i dina tankar och i din kropp.

Träna nu på att slappna av på egen hand ytterligare två minuter. Observera vänligt de spänningar som finns just nu, andas och försök att slappna av.

Om du tappar fokus tar du bara mjukt tillbaka uppmärksamheten till din avslappning igen.

Nu ska vi avsluta övningen. Du kan varsamt röra på kroppen igen och om du blundat öppna ögonen. Kanske kan du tacka dig själv för att du tagit dig tiden att

träna på din förmåga att slappna av. En färdighet som du kan ha stor nytta av resten av livet.

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, kan du prova att skapa en egen kortare övning som du använder flera gånger varje dag. Tänk på att avslappning är en färdighet och mer övning ger oftast bättre resultat.

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 registreringsbladet och 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)
exempel "Hemma måndag, kväll"				

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:
