

# Muskulär avslappning

## ■ En avslappningsövning för kroppen

### Högläsning:

Sätt dig bekvämt med fötterna stadigt på golvet och sitt upprätt så att det känns behagligt. Landa nu i sittställningen och hur det känns i de kroppsdelar som berör underlagen. Sänk blicken och om du vill, så kan du sluta dina ögon.

**Paus.**

Ta nu några djupa andetag. Andas med magen så att magen töjs ut. **Paus.**

Fortsätt att andas lugnt. Låt nu utandningen bli längre än inandningen, så att det känns naturligt. **Paus.**

Du kan uppleva att din kropp känns tyngre efter varje utandning. Om dina tankar vandrar iväg återkom tillbaka till andningen. **Paus.**

Spänn nu hela kroppen. Spänn ansiktet, dra upp axlarna mot öronen. Knyt dina händer och spänn dina fotsulor och böj på tårna uppåt. Känn spänningen. **Kort paus.**

Slappna av. Återgå till andningen. **Paus.**

Känn skillnaden när kroppen är spänd och när den är avslappnad. Upprepa nu samma sak en gång till. Spänn hela kroppen. Känn spänningen, håll en kort paus och slappna av. Återgå till andningen. **Paus.**

Känn skillnaden när kroppen är spänd och när den är avslappnad.

Observera hur din kropp blir tyngre och mer och mer avspänd för varje utandning. Om dina tankar vandrar iväg återkom då till din andning. **Längre paus.**

Nu kan du lätt sträcka på dig. Om en liten stund kan du långsamt öppna dina ögon.

Du kan nu öppna dina ögon.