

MUSKULÄR AVSLAPPNING 1

Pinne och persika

Den här övningen är en bra introduktionsövning när du vill lära barn att slappna av. Den fungerar också när barnen är uppe i varv och har svårt att slappna av.

I den här övningen, när man turvis spänner muskler och slappnar av, lär sig barn hur det känns att vara avslappnad. Be barnen ligga på rygg när ni gör övningen.

► Text att läsa

Ligg ner på rygg på golvet. Låt armarna vila en bit ut från kroppen. Sträck ut benen längs golvet. Låt benen ligga lätt isär så att fötterna faller avslappnat utåt. Handflatorna är vända uppåt. Ligg bekvämt.

I den här övningen kommer du att spänna och slappna av i olika delar av din kropp i tur och ordning. Du får gärna blunda under hela övningen.

Börja med att tänka på dina fötter och tår ... Knip ihop tårna allt vad du kan. Spänn som om du försöker klämma fast något mellan tårna. Knip så en stund ... Slappna sedan av i hela foten och känn hur det känns när tårna är avslappnade och mjuka.

Nu ska du spänna dina ben så att de blir stela som pinnar.
Du kan peka med tårna mot magen så hårt att hälarne lyfter från golvet.
Spänn ännu en stund... Slappna sedan av och känn hur tunga benen känns när de ligger avslappnade mot golvet...
Föreställ dig att benen är tunga stockar som vilar i skogen...

Nu ska du tänka på dina höfter och din bak.
Spänn baken så att det känns som om du lyfter från golvet. Hela baken, höften, ryggen och magen är spänd. Håll kvar spänningen en stund... och slappna av.
Låt baken ligga som en tung sandsäck mot golvet. Kroppen är avslappnad och tung.

Nu är det armarnas tur.
Tänk på hur dina armar känns där de ligger på golvet. Knyt sedan händerna hårt som om du försöker klämma sönder en nöt i handen, armarna är stela som pinnar.
Slappna sedan av och låt nöten trilla ur händerna. Öppna händerna och vänd handflatorna mot taket. Låt armarna vara mjuka som kokt spaghetti på golvet.

Fortsätt med att tänka på ditt ansikte.
Knip ihop ansiktet allt vad du kan. Låt ditt ansikte bli ett litet skruttigt russin.
Spänn, spänn ... och slappna sedan av. Släta ut pannan. Låt hakan vila. Slappna av i kinderna. Låt hela ansiktet bli som en mjuk slät persika... Känn efter hur det känns i ansiktet när alla muskler är släta och mjuka.

Tänk på hur det känns i hela din kropp när du är riktigt avslappnad. Benen känns som trädstockar i skogen, trötta och tunga ...
Baken, magen och ryggen vilar som en sandsäck mot golvet ...
Armarna är som kokt spaghetti ...
Ansiktet och huvudet är som en mjuk och slät persika ...

Nu är övningen slut.
Ligg kvar en stund och njut av den avslappnade känslan i din kropp.
Öppna ögonen och sätt dig långsamt upp.
Nu är du redo för resten av dagen.