



Progressiv avspänning

Progressiv avspänning är en form av aktiv avspänning där man växelvis spänner och slappnar av i olika muskler.

Andra former av aktiv avspänning är t.ex. yoga, meditation, qigong, tai chi och s.k. autogen träning (tänka olika tankar upprepade gånger).

Avspänning påverkar precis som massage genom att hormonet oxytocin frigörs i kroppen. Oxytocin är ett "lugn och ro" hormon som bl.a sänker puls och blodtryck. Det sänker också halterna av stresshormoner (noradrenalin och kortisol). Detta gör att vi känner ett ökat välbefinnande, koncentrationsförmågan och kreativiteten ökar, immunförsvaret förbättras och vi sover bättre.

Regelbunden avspänning är ett bra sätt att både behandla och förebygga spänningsutlösta besvär så som huvudvärk, smärta och stelhet i axlar, nacke m.m. eftersom avspänning ökar genomblödningen i musklerna. Genom avspänning tränas också förmågan att koppla av från inflytandet av omgivningen och istället rikta uppmärksamheten mot sitt inre.

På apoteket och i andra affärer finns flera böcker och skivor med självinstruerande träningsprogram, bl.a. av Lars-Eric Uneståhl för den som vill fördjupa / lära sig mer om avspänning.

Programmet på baksidan tar cirka 20 minuter att göra.

Det är inte meningen att du ska somna under avspänningen, utan varva ner.

Träna, och njut av ditt nya avslappnade jag!

Ligg på rygg, så bekvämt som möjligt (ha ev. kuddar under knäveckan och armarna). Se till att du inte fryser. Du kan också sitta bekvämt men det brukar vara lättast att börja i liggande.

Rikta uppmärksamheten mot här och nu.

Lägg märke till din kontakt med underlaget. Tänk igenom hela kroppen:

- Börja med hälar och flytta uppmärksamheten successivt uppåt, till underbenen, knäveckan, låren, skinkorna, ländryggen, brösttryggen, axlarna.
- Så till armarna: först händerna, sedan underarmarna, armbågarna och överarmarna, därefter nacken och huvudet.
- Lägg märke till ansiktet: käkarna, ögonen och pannan.
- Bara iakttag och lägg märke till / upplev hur det är just nu.

Gå igenom kroppen med ett rörelseprogram där du spänner och slappnar av i muskelgrupp efter muskelgrupp. Gör rörelserna mjukt, utan ansträngning. Låt uppmärksamheten vila i själva rörelseövningen. Vid varje rörelse lägger du märke till spänningen. Därefter slappnar du av och lägger märke till skillnaden. Gör varje rörelse två-tre gånger.

- Spänn benen genom att vinkla upp fötterna mot ansiktet och pressa ner knäveckan i underlaget. (Ta eventuellt ett ben i taget).
- Knip ihop skinkorna
- Spänn ryggen och öka svanken genom att lyft nedre delen av ryggen lite från underlaget.
- Spänn bukmuskeln och tryck ner ryggen mot underlaget.
- Knyt händerna och lyft axlar och armar lite från underlaget. (Ta eventuellt en arm i taget).
- Tryck ner händerna i underlaget och dra axlarna bakåt.
- Lyft huvudet en aning från underlaget.
- Tryck ner huvudet lätt i underlaget.
- Bit ihop käkarna.
- Gapa stort och gäs pa om du kan och behöver.
- Skrynkla ihop ansiktet: Rynka pannan, knip ihop ögonen och munnen.

Ligg kvar en stund med uppmärksamheten på andningen. Låt den vara så fri och ostörd som möjligt. Låt tankarna komma och gå utan att dras med av dem. Bara betrakta dem som om de vore moln – eller stjärnor – på himlen.

Väck dig genom att ta ett djupt andetag, blåsa ut luften, knyta händerna, sträcka på armarna, röra på kroppen och öppna ögonen. Rör dig mjukt så att du får lite spänning i kroppen igen. Stig upp lugnt – rusa inte!