

Afspændingsøvelse

Her kan du blive guidet i, hvordan du laver en enkel afspændingsøvelse. Afspændingsøvelser kan have en positiv effekt på træthed, søvnproblemer, smerter, muskelspændinger, angst og nervøsitet.

Du kan gennemføre afspændingsøvelser, mens du enten sidder eller ligger ned. Hvis du vil bruge afspændingen som hjælp til at falde i søvn her og nu, er det selvfølgelig vigtigt, at du ligger ned, og at du er træt.

Hvis du derimod vil bruge afspændingsøvelsen for at blive mere bevidst om din krop og mærke, hvordan du har det rent fysisk, er det vigtigt, at du sidder op – gerne med rank ryg.

Den afspændingsøvelse du nu skal lære, kan du træne flere gange om dagen, hvor du spænder op og derefter slapper af i forskellige muskelgrupper. Jo mere du træner, desto lettere bliver det for dig til eksamen at få kontrol over dig selv, din vejrtækning og dine kropsreaktioner.

Der er mange måder at afspænde på. Her er en god og enkel teknik:

Enkel afspændingsøvelse

Uanset om du ligger eller sidder, så gør dig det så behageligt som muligt. Undgå at krydse ben eller arme. Lig for eksempel på ryggen med let adskilte ben og armene lidt fra kroppen. Læg eventuelt en pude under nakken og en pude under knæene. Hvis du sidder op, så sæt dig i en god stol med ryggen rank og med fødderne i gulvet.

Tag en dyb indånding, hold vejret et øjeblik og ånd ud, gerne i et dybt, roligt suk. Gentages et par gange.

Denne gang, når du ånder ind, så tæller jeg til 5 mens du trækker luften ind: 1, 2, 3, 4,5. Hold nu vejret et kort øjeblik. Ånd ud, mens jeg tæller til 5: 1,2,3,4, 5. du trækker vejret ind: 1,2,3,4,5. Holder vejret..... Og puster ud: 1,2,3,4,5. Og en gang til hvor du gør det selv.

Denne gang, du ånder dybt ind, så fokuserer du på at spænde musklerne i benene. Hold spændingen et kort øjeblik – jeg tæller til 5:1,2,3,4,5. Og ånder ud.

Denne gang, når du ånder ind, skal du knytte hænderne. Hold igen spændingen et kort øjeblik, mens jeg tæller til 5. 1,2,3,4,5. Og ånd ud!

Denne gang, når du ånder ind, spænder du armene og skulderne. Hold vejret og hold spændingen, mens jeg tæller: 1,2,3,4,5. Ånd ud.

Denne gang, når du ånder ind, spænder du i mellemgulvet. Hold vejret og spændingen, mens jeg tæller: 1,2,3,4,5. Ånd ud.

Nu skal du koncentrere dig om ballerne. Træk vejret dybt ind. Spænd i ballerne, mens jeg tæller til 5. 1,2,3,4,5. Ånd ud.

Denne gang, når du ånder ind, skal du spænde i din kæbe og tænder. Hold vejret og hold spændingen i musklerne, mens jeg tæller til 5. 1,2,3,4,5. Ånd ud.

Tag nu en dyb indånding og spænd i hele kroppen. Spænd alle dine muskler i hele kroppen og hold spændingen, mens jeg tæller til 5. 1,2,3,4,5. Ånd ud!

Slip nu alle spændinger i kroppen og mærk effekten af øvelsen, mens du ånder langsomt ind og ud et par gange.

Bliv nu siddende med lukkede øjne og mærk efter hvordan du har det:

Måske føles kroppen tung og varm?

Måske prikker og sitrer det i dine muskler?

Måske føler du dig vågen og med frisk energi?

Måske forsvandt de tanker, du gerne ville slippe for?

Måske føler du dig rolig og afslappet?

Måske trækker du vejret lettere?