

4-punkts avslappning



Monica Dybeck Etiskt forum lärde oss en enkel avslappningsövning vid nätverksträff 22 maj 2015

En 4 punkts avslappning som man kan göra sittande, men även gående, stående eller liggande.

Andningsövning tillägg från Lotta Carlson:

Blunda, uppmärksamma andningen, uppmana att andas långsamt in och ut – så att andningen blir lugn. Tänk på varje andetag.

Rikta uppmärksamheten mot huvudet och känn hur man har det i huvudet, fortsätter till käkarna, slappna av i käklederna, känn efter hur det är där, därefter axlarna, slappna av och känn – rulla med axlarna, därifrån till sittbenen/höfterna slappna av och känn vicka på höfterna och så vidare ner till fötterna slappna av och känn – vicka på fötterna och tårna. Man fortsätter sedan i runt några gånger, fötter, sittben, axlar, käkleder, axlar, sittben, fötter, sittben/höfter, axlar, käke, huvud.

Avsluta med att uppmärksamma andningen, andas långsamt in och ut – så att andningen blir lugn. Tänk på varje andetag. Öppna sakta ögonen och kom tillbaka in i rummet

Kan även göras gående – provat och det fungerade för mig

Lycka till!

Lotta