



Avslappningsträning

Avslappningsträning innebär en skön stund som leder till att kroppens grundspänning sjunker. Genom avslappningsträning aktiveras kroppens avslappningsreaktion som möjliggör en fysisk och mental återhämtning.

Avslappningsträningen ger också möjlighet till att vid behov aktivera avslappningsreaktionen. Det görs genom en fysisk impuls, en trigger, som till exempel kan vara att knyta vänster hand och/eller dra ett djupt andetag. Det är mycket användbart inför och i situationer med hög påfrestning. Att aktivera en trigger kan kräva mellan tre till sex veckors daglig avslappningsträning.

Mental träning

Mental träning möjliggörs genom att avslappning förändrar hjärnans medvetandetillstånd. Normalt är vårt kritiska tänkande aktivt. Vi bedömer om saker är sanna eller falska och godtar inte vad som helst. Vid avslappning uppstår ett förändrat medvetandetillstånd där det kritiska tänkandet blir mindre aktivt och du blir mer påverkbar.

Du kan lättare acceptera nya idéer och tankar om dig själv. Det är också lättare att se helheter och bilder. Genom att tyst eller högt upprepa vissa meningar vid avslappning kan gamla sanningar bytas mot nya och det är möjligt att ändra sin självbild. På det sättet kan också reaktioner på olika stressorer minska.

Exempel på meningar:

- ”Jag tål värme bättre och bättre”
- ”Jag duger som jag är”
- ”Jag ser goda sidor hos andra”
- ”Jag har lätt för att somna”

Mental träning är också att lära sig att använda målbilder. Målbilder kan användas för att beskriva framtida tillstånd på kort och lång sikt. Det kan handla om allt från hur du vill uppfattas och fungera på ett kommande möte om några veckor, till livsmål där du ser hur din livssituation ser ut om två år. Målbilden ger ett undermedvetet stöd till att fatta beslut och göra val som leder fram till att målbilden uppfylls.

Träningsinstruktion för CD

Spår 1 är grunden för din avslappningsträning. Det är en muskulär avslappning som innebär en successiv genomgång av kroppen genom att spänna och slappna av i olika muskler. Du tränar upp din avslappningsreaktion innan du går vidare till spår 2. Det kan ta 2-3 veckor med daglig träning, ibland mer.

Ligg inte alltför bekvämt. Börja med att ligga på en matta på golvet med en bok (1-2 cm tjock) under huvudet. Om det känns obekvämt i bäckenet eller ryggen kan du lägga något under dina knän. Om du har en tendens att somna - prova att sitta på en stol. Om kroppen inte är van vid avslappning kan olika reaktioner uppstå. Det kan börja kittla i halsen och du vill hosta eller tankarna ”rusar” i stället för att du blir lugnare. Ha tålamod, efter hand blir avslappningen skönare.

Din utandning är naturligt avslappnande. Med spår 2 tränar du dig på att låta avslappningsreaktionen sprida sig mer och djupare genom att fokusera på din andning. Spår 1 och 2 är grunden för att i vardagen kunna göra minipauser.

I spår 3 och 4 tillkommer bilder och andra upplevelser genom dina sinnen. Det är grunden för att kunna träna med målbilder. Nu kan du också börja använda meningar. Meningarna upprepar du tyst eller högt för dig själv i syfte att ändra din självbild.

1. Avslappning för nybörjare	13.16 min
2. Andningsmeditation	9.20 min
3. Smultronstället	10.05 min
4. Ditt inre rum	8.50 min
5. Avslappning med målbilder	11.45 min

***Minipaus:** Ta några djupa andetag. Blunda och knyt din vänstra hand. Andas in och håll andan en kort stund. Andas ut och slappna av i handen. Lägg märke till avspänningen i underarmen. Låt den sprida sig ut i kroppen. Andas några gånger med fokus på din utandning och låt en våg av avslappning skölja genom din kropp varje gång du andas ut. De första gångerna kan det ta lite längre tid innan du känner avslappningsreaktionen sprida sig. Snart tar det 15 sek eller mindre.*