Kort avslappning.

Sitt skönt på stolen.

Båda fötterna på golvet.

Blunda.

Andas sakta in med magen och sen sakta ut. Slappna av. Fortsätt andas sakta in och ut.

Spänn fingrarna - släpp.

Spänn båda benen mot golvet – släpp.

Spänn ryggen och magen – släpp.

Knyt båda nävarna - släpp.

Spänn armarna – släpp.

Bit ihop käkarna – släpp.

Slappna av i hela kroppen. Ta några lugna andetag.

Alternativ 1:

Öppna ögonen sakta. Stäck på dej och känn hur lugn du är.

Eller

Alternativ 2:

Känn hur det mellan ansiktet och fötterna rullar en våg av avslappning ut i hela kroppen.

Vågen för dej bort – du blir ännu mer avslappnad.

Skapa nu en inre plats och ha det skönt. Tills du hör min röst igen.

---

Nu är det dags att lämna din inre plats och komma tillbaks till rummet.

Du känner att du är pigg och på bra humör.

Känn hur lugn du är.

Öppna ögonen sakta.

Sträck på dej.

Andas in ny energi.

Kortare avslappning.

Sitt skönt på stolen.

Båda fötterna på golvet.

Blunda.

Andas sakta in med magen och sen sakta ut. Slappna av. Fortsätt andas sakta in och ut.

Spänn fingrarna - släpp.

Spänn båda benen mot golvet – släpp. Slappna av, känn hur det känns. Är du avslappnad?

Spänn ryggen och magen – släpp. Känn hur du vilar i varje utandning. Och ju mer avslappnad du blir.

Knyt båda nävarna - släpp.

Spänn armarna – släpp. Känn hur armen blir tung och varm.

Om det kommer tankar; låt dem komma och gå.

Bit ihop käkarna – släpp.

Slappna av i hela kroppen. Ta några lugna andetag.

Öppna ögonen sakta. Stäck på dej och känn hur lugn du är.

Ex på avslappningsövningar på cd för barn/ungdom/vuxna: Elisabeth Solin ”Visst kan du”