Kroppskännedom för avslappning.

Vi kan gå i spänning utan att veta om det.

Kan bero på stress eller oro. Även Hns.

Spänning i käke, tunga, axlar. Gör att vi andas högt = ännu mer stress och spänningar.

Vi kan lära oss att känna igen när vi är spända och då medveten slappna av, få bättre andning och mindre stress.

Sitt långt ut på stolen med händerna i knät.

Låt det bli ett mellanrum mellan käkarna.

Håll tungan löst i mitten av munnen.

Sänk axlarna.

Känn efter hur det känns.

Känn andningen långt ner i magen.

Sitt så en stund.

Sedan

Spänn kroppen: bit ihop, tryck tungan mot gommen, dra upp axlarna.

Sitt så en liten stund.

Känn andningen, att du andas högt upp.

Slappna sedan av igen och känn skillnaden.

Fortsätt vara i det tillståndet resten av dagen.

B-M