

Progressiv avslappning

Jag sätter eller lägger mig så bekvämt som möjligt.

Jag sträcker på mig några gånger.

Samtidigt som jag sträcker på mig *gäspar* jag djupt och avslappnande och *sjunker ner* mot underlaget.

Jag *sluter ögonen* och *slappnar av i käkarna*. Det får gärna bli ett litet mellanrum mellan över- och underkäken.

Jag *rullar huvudet* från sida till sida för att känna efter att *nackmusklerna* är avslappnade.

Jag känner att *huvudet vilar tungt* mot underlaget.

Jag sänker *axlarna* genom att dra armarna neråt en aning.

Armarna ligger löst och avslappnade bredvid kroppen eller på magen.

Jag slappnar av mer och mer med hjälp av *lugna, jämna andetag*. För varje utandning blir jag lugnare och lugnare, mer och mer avslappnad.

Jag ska nu *gå igenom kroppen bit för bit och spänna och slappna av musklerna*. Jag behöver inte ta i. Det räcker med små behagliga rörelser. Hela tiden andas jag lugnt och jämt.

Jag lägger märke till när musklerna är spända och när de är avslappnade.

Jag *böjer ner båda fötterna* och känner spänningen. Sedan slappnar jag av.

Jag *böjer upp båda fötterna* och känner spänningen. Sedan slappnar jag av.

Jag *spänner lårmusklerna*. Det gör jag genom att sträcka på knäna. Slappnar av.

Jag *rullar in knäna mot varandra*. Slappnar av.

Spänner skinkorna. Slappnar av.

Pressar ner svanken mot underlaget. Det gör jag genom att *dra ihop magmusklerna*. Slappnar av.