

## Träff 2: Avslappningsövning, deltagare

Gör gärna övningen en gång om dagen och lägg märke till om du känner någon skillnad ju fler gånger du gör övningen. Bestäm först, vilken tid på dagen du kommer att göra din dagliga avslappningsövning:

Varje dag klockan \_\_\_\_\_ kommer jag att göra min avslappningsövning.

Innan du gör övningen för första gången, läs igenom instruktionen noggrant. Du kan välja mellan en kort och en längre övning. Den korta tar bara några minuter att göra medan den lite längre tar cirka 15 minuter. Den längre ger dig en djupare nivå av avslappning.

### Kort version (5 min)

Du behöver inte använda en klocka för att hålla reda på tiden. Sätt dig bekvämt. Stäng ute dina tankar. Koncentrera dig på att lyssna på din andning, fokusera på dina utandningar. Låt dina andetag bestämma sin egen takt och slappna av varje gång du andas ut. Gör detta under 1-5 minuter.

### Lång version (15 min)

Övningen tar cirka 15 minuter. Se till att du kan få vara ostörd under denna tid.

1. Börja med att koncentrera sig på din andning. Vid varje utandning känner du dig mer och mer avslappnad.
2. Spänn och slappna av dina muskler så som vi gjorde på vår träff. Spänn först musklerna i cirka 5 sekunder och slappna sedan av.

Gå igenom följande muskelgrupper:

- Höger ben
- Vänster ben
- Sättesmusklerna
- Ryggmusklerna
- Magmusklerna
- Armar och händer
- Nackmusklerna
- Ansikte och panna

3. Upprepa övningen en gång.
4. Vila en stund. Koncentrera dig på att lugnt andas ut igen. Om du vill, kan du tänka på din mentala bild/din favoritplats och på så sätt känna dig avslappnad.
5. För att komma tillbaka till rummet, börja med att andas djupt några gånger. Bli medveten om de ljud som finns omkring dig. Flytta dina ben och armar lite. Koncentrera dig på hur det känns att andas in djupt. Lägg märke till den förnyade energi det ger dig. Öppna långsamt ögonen.

Intro-  
duktion

Själv-  
styrning

Stress

Oro & ned-  
stämdhet

Kommu-  
nikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson