

## Träff 1: Instruktion avslappningsövning, handledare

Det är vanligtvis bättre att genomföra övningarna liggande, men om det inte är möjligt, går det bra att deltagarna sitter på en stol. Om du vill kan du spela vilsam musik i bakgrunden.

Denna övning innehåller tre olika avslappningsmetoder; muskelavslappning, andningskontroll och visualisering. För att kunna slappna av måste man först kunna känna skillnaden mellan spänning och avslappning.

### PRATMANUS

#### Steg 1 Förberedelser

Hitta en skön ställning i stolen. Luta dig mot stolsryggen. Håll dina ben på lagom avstånd från varandra och låt om möjligt båda fötterna vila mot golvet. Håll dina armar i en skön ställning, t ex vilande på stolskarmen.

Blunda och håll ögonen slutna under hela övningen. Ta ett djupt andetag.

Koncentrera dig bara på dig själv. Försök att stänga ute allt annat. Detta rum börjar långsamt försvinna, del för del, från ditt medvetande. Eventuella ljud i bakgrunden försvinner.

Om du tänker oönskade tankar, så låt dem komma och försvinna från ditt medvetande. Koncentrera dig bara på dig själv och din kropp och på hur du andas. Låt andetagerna komma i sin egen takt. Lägg märke till att du vid varje utandning blir mer och mer avslappnad. Din kropp känns tyngre, och du känner kroppens tyngd mot stolen och golvet.

#### Steg 2 Muskelavslappning

Vi kommer att slappna av genom att först spänna och sedan slappna av i olika muskelgrupper. Vi kommer gå igenom varje muskelgrupp två gånger, först genom att spänna dem och sedan genom att låta dem slappna av. När du spänner en muskelgrupp, försök att bara använda de musklerna du fokuserar på och låta resten av kroppen vara avslappnad.

*Kommentar till handledaren:*

*Prata snabbare med deltagarna när du ber dem att spänna musklerna och långsammare när du ber dem att slappna av. Låt deltagarna spänna respektive muskelgrupp i ca 5 sekunder.*

1. Börja med att koncentrera dig på ditt högra ben. Spänn musklerna genom att sträcka på benet och böja på foten. Känn spänningen i foten och benet.

Låt nu musklerna slappna av. Lägg märke till hur det kändes när du spände benet och hur det känns nu när du slappnar av.

Spänn benet och foten en gång till: sträck på benet och böj på foten, håll kvar spänningen.

Slappna av igen. Låt musklerna i benet och foten slappna av mer och mer.

2. Koncentrera dig nu på ditt vänstra ben. Spänn musklerna i vänster ben genom att sträcka på benet och böja på foten. Håll musklerna spända och känn efter hur spänningen känns i benet och foten.

Låt nu musklerna slappna av. Tänk efter hur det känns att slappna av.

*Kommentar till handledaren:*

*Repetera övningen igen, dvs att spänna och sedan slappna av.*

3. Koncentrera dig nu på din sätesmuskulatur. Spänn musklerna och håll dem spända. Slappna sedan av.

*Kommentar till handledaren:*

*Repetera övningen igen, dvs att spänna och sedan slappna av.*

4. Koncentrera dig nu på musklerna i din rygg. Sträck på ryggen genom att dra dina skulderblad tillbaka mot ryggraden. Känns hur spänningen känns i ryggmusklerna.

Låt nu dina muskler slappna. Håll kvar känslan av avslappning och låt den sprida sig genom hela ryggen.

Intro-  
duktion

Själv-  
styrning

Stress

Oro & ned-  
stämdhet

Kommu-  
nikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson

*Kommentar till handledaren:  
Repetera övningen igen, dvs att spänna  
och sedan slappna av.*

5. Styr nu dina tankar till dina mag-  
muskler. Tryck din korsrygg hårt mot sto-  
len genom att spänna dina magmuskler.  
Spänn musklerna hårt och lägg märke till  
spänningen.

Låt nu magmuskulaturen slappna av.  
Lägg märke till den känsla av värme som  
avslappningen medför.

*Kommentar till handledaren:  
Repetera övningen igen, dvs att spänna  
och sedan slappna av.*

6. Koncentrera dig nu på dina händer  
och armar. Spänn armmusklerna genom  
att sträcka ut armarna samtidigt som  
du knyter dina händer. Håll musklerna  
spända och lägg märke till känslan i dina  
armar och händer.

Slappna nu av. Låt armarna hänga  
avslappnat vid sidan och känn hur vär-  
men sprider sig när du slappnar av. Låt  
känslan av avslappning bli starkare och  
starkare.

7. Nu går vi vidare till nacken. Spänn  
musklerna i din nacke genom att trycka  
ditt bakhuvud bakåt och trycka in hakan  
mot bröstet. Håll musklerna i nacken  
spända.

Låt nu musklerna slappna av. Känn hur  
känslan av avslappning sprider sig till din  
nacke och axlar.

*Kommentar till handledaren:  
Repetera övningen igen, dvs att spänna  
och sedan slappna av.*

8. Tänk nu på ditt ansikte och din pan-  
na. Rynka pannan och ansiktet och håll  
musklerna spända.

Låt nu ansiktet slappna av igen. När du  
släpper spänningen i ansiktet och pannan  
låter du också dina tankar slappna av.

*Kommentar till handledaren:  
Repetera övningen igen, dvs att spänna  
och sedan slappna av.*

Nu har vi gått igenom de stora musklerna  
i kroppen. Koncentrera dig nu på känslan

av att vara avslappnad – i hela kroppen.  
Låt dig själv slappna av helt och sjunka  
längre och längre in i avslappningen.

*Kommentar till handledaren:  
Ta en lång paus.*

### Steg 3 Andning

Nu skulle jag vilja att du koncentrerar dig  
på hur du andas. Lägg märke till hur du  
andas in och ut och hur luften flödar in  
och ut ur dina lungor. Vid inandning åker  
din mage ut och vid utandning sjunker  
den in.

Andas djupt några gånger. Fyll på med  
luft längst ner i dina lungor så att magen  
putar ut.

Andas sedan i din egen takt. Koncen-  
trera dig på din utandning. Lägg märke  
till hur din kropp slappnar av mer och  
mer för varje gång du andas ut. Känn  
hur lugnet sprider sig i din kropp och hur  
dina tankar får vila. Låt bara andetagen  
komma och gå.

*Kommentar till handledaren: Paus*

### Steg 4 Visualisering

Låt oss nu fördjupa avslappningen  
genom att ta hjälp av en mental bild.

Tänk dig att du är på ett ställe där  
du mår bra. Det kan vara vid havet eller  
i skogen eller något ställe som är viktigt  
för dig och där du brukar må bra och  
känna dig trygg. Åk till det stället i din  
fantasi. Tänk dig att du sitter där just nu.

Låt denna plats bli så levande för dig  
som möjligt. Är det varmt eller kallt där  
du är? Vad ser du framför dig? Ser du  
himlen, träden, växter, djur, människor?  
Vad hör du för ljud? Hur känns det  
i kroppen? Hur känns dina händer, ditt  
ansikte, din hud? Vad känner du för luk-  
ter runt omkring dig? Vad känner du nu?

Håll bilden kvar i ditt medvetande.  
Lägg märke till vilka känslor du har  
i kroppen. Koppla ihop den här platsen  
med känslan av att vara avslappnad.  
Stanna där en stund och koncentrera  
dig på din avslappning.

*Kommentar till handledaren:  
Var tyst i två minuter.*

Intro-  
duktion

Själ-  
styrning

Stress

Oro & ned-  
stämdhet

Kommu-  
nikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson

Det här är en plats dit du alltid kan ta dig tillbaka när du vill slappna av.

### Steg 5 Komma tillbaka

Nu skulle jag vilja att du långsamt börjar förbereda dig på att komma tillbaka till det här rummet. Du kan börja med att röra lite på händerna. Sträck och skaka på olika delar av kroppen. Lägga märke till hur varje inandning ger dig mer energi.

Andas djupt några gånger och öppna ögonen.

### Steg 6 Diskussion

Fråga deltagarna vad de tyckte om den här övningen:

- Hur kände du dig under avslappningen?
- Var det lätt att koncentrera sig?
- Vilket sätt att slappna av kändes bäst för dig? Att slappna av genom musklerna, genom andningen eller genom visualisering?

Intro-  
duktion

Själ-  
styrning

Stress

Oro & ned-  
stämdhet

Kommu-  
nikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson