



Muskelfspændingsøvelse

Denne øvelse skærper din opmærksomhed på forskellige dele af kroppen, og du vil øge din evne til at kunne mærke forskel på, om dele af kroppen er spændte eller afslappede. Den tid, du bruger på at afspænde en bestemt muskelgruppe, bør som tommelfingerregel være det dobbelte af den tid, du bruger på at spænde en muskelgruppe.

Øvelsen laves bedst liggende.

Instruktion:

Læg dig på en yogamåtte med armene ned langs siden, og håndfladerne vendt op mod loftet.

Nu skal du gøre din krop helt afslappet og mærke, hvordan det føles i forskellige dele af kroppen, når du er afslappet. Hvis du har lyst, kan du lukke øjnene. Knyt dine hænder, og pres dem så hårdt sammen, som du kan. Giv nu slip og lad dine hænder ligge helt afspændte og åbne på liggeunderlaget. Mærk, hvordan dine hænder og fingre er helt afslappede.

Løft nu skuldrene højt op mod ørerne, og spænd i armene og skuldrene, så meget du kan. Giv slip, og mærk, hvordan dine skuldre og arme er helt afslappede. Knib nu øjnene helt sammen, og åbn din mund, så meget du kan, mens du rækker din tunge ud. Giv slip, og mærk hvordan hele dit ansigt og din mund og tunge bliver helt afslappede.

Træk din mave ned mod ryggen, og tryk maven helt så flad, du kan. Og giv slip. Mærk, hvordan din mave er blevet helt afslappet. Gør dine ben og fødder stive. Giv slip, og mærk hvordan dine fødder og ben bliver helt bløde og afslappede.

Spænd nu op i hele kroppen. Hold spændingen lidt. Giv slip og mærk, hvordan hele kroppen er blevet helt afslappet og hviler tungt på måtten. Prøv at mærke efter i din krop. Føles hele kroppen helt afslappet? Eller kan du stadig mærke nogle spændinger eller ubehag i dele af din krop? Prøv at lægge mærke til, hvordan din krop føles lige nu.