
Muskelavslappning liggandes



Du blev introducerad till denna övning i sittande position och progressiv muskelavslappning. Övningen är för DIG. Använd den gärna som förberedelse inför ett träningspass eller en annan stund på dagen för att öka din egen medvetenhet om din kropp och vad du kan göra för att slappna av mer. Din häst kommer att tacka dig.

BÖRJA MED ATT

Avsätt en stund då du ger dig möjlighet att göra övningen minst 10 minuter i början. Lägg dig bekvämt. Blunda.

Observera 5-7st av dina andetag, utan att ändra på dem.

Känn hur luften åker in och fyller dina lungor.

Känn hur kläderna du har på dig rör sig när du andas.

Du kan antingen följa ljudguiden nedanför..

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2018/02/muskelavslappning-2.mp3>

(Om du vill ladda ner guiden följer du denna

länk <https://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2018/02/muskelavslappning-2.mp3>)

...eller läsa instruktionerna nedan och göra övningen precis så som det passar dig.

LIGGANDES

- Ta upp dina knän så att dina fötter vilar på sängen. (Om det är för halt kan du ha kvar benen nere)
- Tryck ner tårna på din högerfot mot sängen, ta ett djupt andetag, och när du andas ut släpper du spänningen. Observera tre andetag innan du testar samma sak med din andra fot.
- Repetera tre gånger på varje ben observera vad som händer i din kropp, vad gör den avslappnade sidan? Vilken muskel spänner du? Spänner du fler muskler än den du ska?
- Lägg ner dina ben.
- Tryck sedan ner hälen mot sängen.
- Observera tre andetag innan du testar samma sak på din andra fot.
- Repetera tre gånger på varje ben och fortsätt vara observant på din kropp, vad gör den avslappnade sidan? Vilken muskel spänner du? Spänner du fler muskler än den du ska?
- Om du kan, lägg ut armarna åt sidorna i höjd med dina axlar, armbågarna böjda så att dina händer kan vara i luften.
- Tryck armbågen neråt, ta ett djupt andetag och slappna av när du andas ut.
- Repetera som tidigare
- Håll kvar armarna i samma position.
- Tryck nu ena axeln neråt, ta ett djupt andetag och släpp när du andas ut.
- Repetera som tidigare
- ANDAS
- Lägg armarna längst med dina sidor.
- Tryck ditt huvud bakåt, andas, slappna av när du andas ut.
- Repetera som tidigare
- Ligg kvar och observera 5-7 andetag, känns efter hur dina muskler nu känns. Känn efter hur din hela din kropp nu känns, hur din andning känns.

Nedan har ni 10 min avslappnande musik som vi rekommenderar att lyssna på när du gör övningen.

Kom ihåg att det inte finns rätt och fel! Ju fler gånger du gör övningen desto mer kan du utforska. Hur hårt eller hur löst du vill spänna och hur länge du vill hålla spänningen. Det finns också möjlighet att spänna fler muskler och göra övningen längre. Våga testa dig fram!