

Stresshantering (sammandrag från föreläsning och övningar)

För att kunna hantera sin stress bör man först förstå stressens mekanismer.

Förstå stress	Lära känna igen kroppens signaler	Stela axlar Fjärilar i magen
	Din tolkning av situationen	Se positivt på livets förändring
Bemästra stress	Avspänning	Instruktion nedan.
	Personlig planering	”Meningen med livet” Se artikel om Personlig effektivitet.
	Kost och motion	Sköta sin kropp med rätt mat så att man får en stark biokemisk ”processindustri” Följ sina sömncykler

Mental träning: de grundläggande stegen:

1	Öva avspänning	Varje dag: bara sitt och andas. Instruktion finns nedan. Inspelad avspänningsinstruktion finns på Runes hemsida.
2	Vakna mjukt	Mjuka upp lederna innan du stiger upp
3	Somna mjukt	När du ska somna: Tänk bara på det som du upplevt som bra under dagen.
4	Tänk dig som framgångsrik	Se dig i en inre syn klara det som du vill klara
5	Tänk efter efter	Efter en arbetsperiod, en vecka: Tänk igenom: Vad har varit bra -> Förstärk! Vad kan förbättras? -> Ändra!

Sittande avspänning för att få ny energi och koncentration.

Den här enkla övningen kan du utföra flera gånger om dagen. Vi förutsätter att du sitter skönt på en stol. Om inte, kan du prova att lägga böcker under bakbenen så att sittydynan lutar framåt. Eller byt stolen mot en bättre.

Sitt rakt upp och ner på stolen. Knäpp upp runt magen så att inga trånga kläder hindrar dig från att sitta rakt eller ha fri magandning. Sätt in handflatorna under stussen. Rulla med bäckenbenet fram och tillbaka, så att du känner var du har dina "sittbensknölar". Det är de som håller upp hela din kropp, som balanserar din rygg och ditt huvud. Ta bort händerna.

Sätt dig på framkanten av stolen så att låren hänger fritt.

Känn efter att du sitter stadigt mitt på sittbensknölar. Rulla in rätt läge med bäckenbenet. Ryggen svankar då lagom framåt.

Skilj på knäna, så att du sitter med benen lätt isär.

Sätt fötterna stadigt i golvet. Knäledens vinkel är något större än nittio grader.

Balansera huvudet fritt. Undvik huvudstöd.

Du ska nu sitta rakt upp. Denna ställning på huvud och ryggrad erhålls även om någon drar dig i håret på toppen av hjässan.

Sittbensknölar och fötterna utgör nu en triangulär bas som ger dig stöd. Fäll överkroppen framåt över vänster och höger ben i turordning. Endast höften ska röra sig. Ryggraden och huvudet är stela. Känn hur du tar emot rörelsen i fotsulan.

Gå igenom kroppen och kontrollera att du sitter rätt.

Känn nu efter hur tryggt och stabilt du faktiskt sitter. Du har bokstavligen fötterna på jorden.

Lägg händerna i knäet nära magen. Se till att armarna i övrigt hålls ifrån kroppen.

Känn att axlarna är tunga och avspända. Om du har svårt att slappna av så spänn först musklerna genom att pressa upp axlarna mot öronen. Låt dem sedan falla.

Spänn först och sedan spänn av i käkleden och låt tänderna glida isär.

Halvslut ögonen. Andas ett par lugna djupa andetag långt ned mot magen. Känn efter precis hur du andas - istället för att bara ytligt lyssna på andetag. Magandning ger även en fin massage åt tarmarna. Ofta börjar magen kurra.

Låt utandningen bli så lång som möjligt. Gör gärna en kort paus mellan in- och ut- och mellan ut- och inandning. Låt kroppen bli mer avspänd för varje utandning.

Sitt så minst 20 andetag. Gärna 10 min. Längst 20 min.

Skapa gärna en inre bild av hur du vill vara. Se dig själv göra det du vill göra. Se dig avspänd. Gör den inre bilden stor och ljus. Gör den attraktiv.

Avsluta med att andas snabbt in och ut. Liksom gäspa och sträcka på sig samt sist öppna ögonen.

Variationer; vilka utförs när du har slutit ögonen och andats ett par magdjupa andetag.

- Gå igenom kroppen och känn efter var du känner tryck mot kroppen. T ex under fötterna, under stjärten, armarna mot knäna. För varje tryckställe växla mellan känslan av tryck mot kroppsdelen och tyngd i kroppsdelen. Låt tyngdkänslan börja när du börjar andas ut. Låt avspänningen bli djupare när tyngdkänslan blir tydligare.
- Låt uppmärksamheten gå till tungan och hitta en muskel i tungan som är spänd. Slappna av den och känn hur avspänningen sprids till angränsande muskler i käken, i axlarna, ut i armarna. Eller från käken, axlar, längs ryggen ner mot sittbensknölar.
- Markera utandningen genom att tona ljudet mmmmm på utandning. Känn hur vibrationerna känns i hela kroppen.

Att vakna mjukt och smörja upp lederna

+ Sätt väckaren så att du har fem minuter till detta program. Om du missar en morgon, så gå tillbaka till sängen och gör programmet snabbt. Men GÖR det.

Dessa rörelser ska kännas mjuka och sköna. Om du har en skada någonstans så gör endast det som känns skönt.

+ Ligg på rygg.

Börja med att sträcka på dig. Tänk så skönt det ska bli att få stiga upp så småningom, till denna spännande dag. Eller lugna dag eller vanliga dag eller

+ Känn efter om du är spänd någonstans. Rör lite mer på det området.

+ Knuffa bort huvudkudden. Rulla med huvudet från sida till sida tre gånger. Andas in när huvudet går från ett ytterläge tills näsan pekar upp mot taket. Andas ut när huvudet rullar från mittläget och utåt. Andas i normal takt. Denna rörelse är fin att göra även på kvällen när du ska somna. Känn då att haka rör sig lite mer än vad huvudet gör. Sug på den känsla när käkmusklerna är mjuka.

+ Vrid benen så att fötterna pekar mot varandra och från varandra. Tre gånger.

+ Pressa fötterna neråt och uppåt mot huvudet. Var noga med att andas ut när du pressar fötterna uppåt respektive neråt. Tre gånger.

+ Vrid först foten utåt och dra foten mot kroppen. Knäet är hela tiden nära sängen. Känn att kroppen vrider över en smula.

Res knäet mot taket. Fäll knäet tillbaka. Känn att kroppen gungar till. För tillbaka foten så att du ligger raklång igen. Gör tre gånger med vardera benet.

+ Stanna med båda knäna rakt upp mot taket. Rulla knäna från sida till sida så att ryggraden mjukas upp. Tre gånger.

+ Kuta och svanka tre gånger.

+ Rulla med knäna i snabb rotation så att du rullar över på sidan. Låt den undre armen gå upp under huvudet. Den övre armen hamnar framför magen.

+ Häv dig upp med armkraft. Låt huvudet vara TUNGT ända tills du sitter upp i sängen.

+ Stig upp med de tankar som är bra för dig denna dag.

+ Stå stilla en lite stund och känn att du har tyngd under hela fotsulan. Låt knän vara mjuka. Undvik bakåt-låsta knän.

Rulla på axlarna. Känn hur du pressar tillbaka skulderbladen. Tre gånger.

Skjut ansiktet framåt och bakåt. Låt ansiktet hela tiden vara lodrät. Stanna i skönaste läget.

+ Kontrollera att du står med rak kropp. Följande punkter ska ligga på lodlinjen: hålfoten, höftleden, axeln och örat.

Läs mera:

Bosse Angelöw: Träna mentalt och förbättra ditt liv. 1995. MånPocket.