

Manuskript til afslapning

Find et sted på gulvet og læg dig ned på ryggen, luk øjnene og slap af. Fint. Nu skal du være opmærksom på din vejtrækning. Er den hurtig eller langsom? Prøv at gøre din vejtrækning langsommere. Tag nogle langsomme dybe indåndinger og lyt til min stemme. LANGSOMT IND ... og ... LANGSOMT UD (cirka 2-3 sekunder ind og 2-3 sekunder ud) LANGSOMT IND ... og ... LANGSOMT UD.

Okay, nu skal du spænde op i musklerne. Bøj dine albuer og spænd dine armmuskler (bliv ved i 3 sekunder)... Nu skal du langsomt lægge dine arme ned langs siden. Her skal du lade dem blive helt bløde og afslappede. Husk rolig vejtrækning. LANGSOMT IND ... og ... LANGSOMT UD. Det er rigtig godt. (Lav cirka 5 langsomme vejtrækninger, før du/l går videre til næste muskelgruppe).

Okay, spænd i ansigtsmusklerne og lav en grimasse (3 sekunder). Rynk næsen og knib øjnene sammen. Bliv ved og mærk, hvor anspændt dit ansigt føles. Nu skal du stille og roligt og langsomt slappe af i ansigtet. Lad alle musklerne i ansigtet blive helt afslappede. Du føler dig rolig og afslappet. Husk rolig vejtrækning. LANGSOMT IND ... og ... LANGSOMT UD. Det er rigtig godt. (Lav cirka 5 langsomme vejtrækninger, før du/l går videre til næste muskelgruppe).

Okay, nu giver du dig selv et kæmpe kram (bliv ved i 3 sekunder). Hold dine arme stramt omkring din krop og fortæl kroppen, hvor meget du holder af den. Nu lader du LANGSOMT og BLIDT dine arme blive slappe igen og nu dine skuldre og din ryg. Husk rolig vejtrækning. LANGSOMT IND ... og ... LANGSOMT UD. Mærk, hvordan dit ansigt, dine arme og din ryg føles dejligt afslappede. Det er rigtig godt. (Lav cirka 5 langsomme vejtrækninger, før du/l går videre til næste muskelgruppe).

Okay, nu løfter du det ene ben op fra gulvet. Mærk, hvordan dit ben føles ubehageligt anspændt (hold det der i 3 sekunder). Nu lægger du langsomt benet ned på gulvet igen, og så bliver det helt tungt og afslappet. Så prøver du med det andet ben. Løft det langsomt op fra gulvet, bare en lille smule, og hold det der, til det føles en smule ubehageligt. Godt. Nu lægger du blidt dit ben ned på gulvet og lader det blive slapt. Husk rolig vejtrækning. LANGSOMT IND ... og ... LANGSOMT UD. Det er flot (fortsæt med endnu 5 langsomme vejtrækninger).

Tænk over, hvordan din krop har det nu. Nyd fornemmelsen af afslappethed. Du føler dig måske lige så blød og slap som en slaskedukke eller lige så let og svævende som en fjer. Nu slutter du af med en lang og langsom udstrækning, og derefter åbner du langsomt øjnene.