

## Avspänningsövningar

Övningarna görs sittande på en stol eller om du hellre vill stå upp. Ta några djupare andetag, andas sedan lugnt och försök vara avslappnad i kroppen.



**1** Sitt eller stå upp, sträck armarna rakt upp i luften sträck på dig och försök att bli "lång".



**2** Sträck armarna rakt ut åt sidan, slappna av i armarna, sänkt axlar och gör små cirkelrörelser med armarna. Först framåt sedan bakåt. Rör samtidigt på fingrarna.



**3** Böj armarna och ta tag i dina händer bakom ryggen, sträck armarna snett nedåt, först åt ena sedan andra hållet.



**4** Ha armarna hängande och dra upp axlarna mot öronen, håll i några sekunder och släpp ned axlarna igen, upprepa övningen några gånger



**5** Luta försiktigt huvudet åt sidan, låt det vila mot axeln. Håll en stund och luta sedan sakta huvudet åt andra hållet och låt det vila mot axeln. Avsluta med att luta huvudet framåt.



**6** Ge dig själv en kram, ta tag med armarna tag runt din kropp, axlarna ska vara sänkta, håll så en stund.

**7** Sitt på en stol, luta dig fram mot dina knän, låt armarna hänga löst. Sitt så i några sekunder.



**8** Pressa ihop dina knän då du sitter med fötterna i golvet, håll en stund och sedan slappna av och släpp. Upprepa övningen.



**9** Sträck ut ditt ben rakt ut i luften, gör cirkelrörelser med benet ett i taget, först åt ena sedan åt andra hållet, upprepa med andra benet.



**10** Knip först ihop och sedan sträck på dina tår. Upprepa rörelsen flera gånger.



**11** Avsluta övningarna med att sträcka upp armarna i luften igen, sträck på hela kroppen.



Övningarna kan göras flera gånger under dagen.

Man blir lätt stel och spänd då man suttit stilla länge, kanske vid datorn, i skolan eller hemma med läxarbete. Man spänner sig också då man oroar sig eller känner sig stressad.