



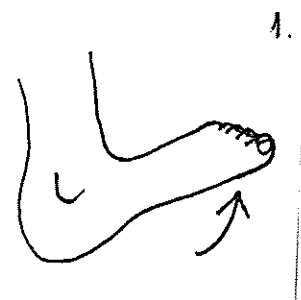
eller



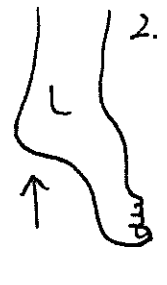
PROGRESSIV AVSPÄNNING

Sittande på en stol, genomgång av kroppen nerifrån och upp.
Hela programmet upprepas tre gånger.

- 1/ Vinkla foten uppåt med hämlarna i golvet...räkna till 3
Spänn...räkna till 3
Tillbaka ner med foten...räkna till 3

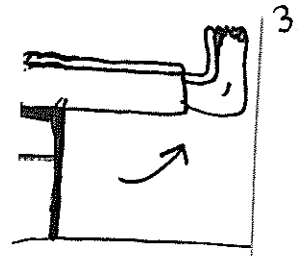


- 2/ För upp hälen vilande på tå...räkna till 3
Spänn...räkna till 3
Sjunk ner med hälen igen...räkna till 3



- 3/ Lyft båda fötterna upp från golvet...räkna till 3
Håll positionen...räkna till 3
Sätt fötterna tillbaka i golvet...räkna till 3

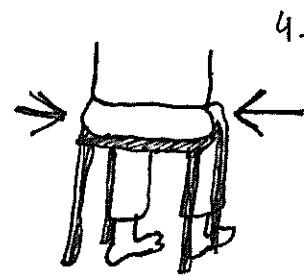
- 4/ Spänn rumpan...räkna till 3
Spänn...räkna till 3
Slappna av...räkna till 3



- 5/ Spänn magen...räkna till 3
Håll spänningen...räkna till 3
Slappna av...räkna till 3

- 6/ Dra upp båda axlarna mot öronen...räkna till 3
Håll...räkna till 3
Släpp ner axlarna...räkna till 3

- 7/ Pressa in hakan mot halsen och dra nacken bakåt...räkna till 3
Håll...räkna till 3
För fram huvudet igen...räkna till 3



- 8/ Dra ihop ansiktsmuskulerna med en grimas...räkna till 3
Håll grimasen...räkna till 3
Slappna av...räkna till 3

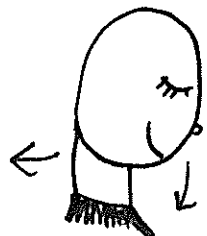
- 9/ Knyt ihop båda händerna till en näve ... räkna till 3
Håll ...räkna till 3
Slappna av ... räkna till 3



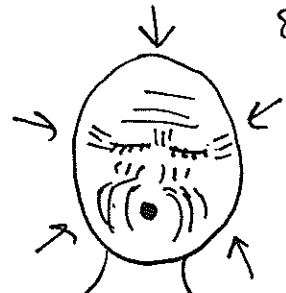
5.



6.



7.



8.



9.