

Avspenningsøvelser reduserer stress og gir deg en bedre hverdag



Avspenningsøvelser er teknikker du kan bruke for å lære å avspenne både kropp og sinn, og du oppnår en nærmest søvnliknende hviletilstand uten å sove. Dette kan være spesielt nyttig i perioder med lite søvn eller mye stress, og har vist seg å være effektivt for å bedre konsentrasjonen, redusere stress og kroniske smerter.

Allerede i 1935 ga Professor Schultz ut et hefte om autogen trening (en type avspenningsteknikk). Der skulle man øve på å slappe av i den ene armen, deretter skulle man øve på å slappe av i begge armene samtidig, og etterhvert utvide med å avspenne stadig flere muskelgrupper. I den senere tid har man

gått litt bort ifra denne fremgangsmåten, og man har funnet at det er mer effektivt å avspenne hele kroppen i hver økt ifra starten.

Kroppen vår er skapt for en balanse mellom aktivitet og avslapning, men med dagens jag og stress, kommer dette ofte ut av balanse. Stress er en normal del av livet og er positivt og nødvendig i små mengder; det gjør oss skjerpet og vi presterer bedre. Derimot når dette blir kronisk eller for mye, opplever vi stresset som negativt og det kan gå kraftig ut over hverdagen. Ofte kan dette sette seg i fysiske spenninger i nakke og skuldre eller hodepine. Avspenningsøvelser som for eksempel autogen trening kan redusere hodepine [\(1\)](#) og generelt stress på arbeidsplassen [\(2\)](#).

Har du hodepine? [Last ned gratis ebok](#) med flere gode øvelser som du kan gjøre for hodepine.



Ved å praktisere avspenningsøvelser jevnlig, vil du kunne redusere stress [\(3\)](#), kroniske smerter [\(4,5\)](#), sove bedre [\(6\)](#) og redusere blodtrykk og angst [\(7\)](#). Du bør sette av 10-15

minutter daglig for best resultat.

Dersom du er gravid, kan du med fordel praktisere dette jevnlig som en forberedelse til fødselen. Mye tyder på at dette kan være til stor hjelp for å håndtere smertene [\(8\)](#) og redusere engstelse under fødselen [\(9\)](#).

Hvordan utføres avspenningsteknikken autogen trening?

Det finnes mange forskjellige varianter av avspenningsøvelser. Her får du to forskjellige varianter, en med hjelp av et lydspor og en der du styrer alt helt selv. Prøv gjerne begge avspenningsteknikkene og se hvilken du foretrekker.

[Psykolog Arild Holth](#) har spilt inn et lydspor du kan benytte deg av for å hjelpe deg å gjennomføre den autogene treningen.

https://www.ullevalkiropraktor.no/wp-content/uploads/2015/09/Autogen_trening_av_Arild_Holth.mp3



Utgangspunktet er det samme uansett hvilken av disse du velger: Finn en behagelig stilling (sittende eller liggende), sørg for at du kan slappe helt av i hele kroppen i denne stillingen og lukk øynene. Du bør finne deg plass et sted du ikke blir forstyrret og du bør unngå sterkt lys.

Dersom du foretrekker å gjennomføre avspenningen på egen hånd, kan du få hjelp av nedtellingsmetoden som beskrevet av Thorstein Jacobsen i boken "Bedre liv med autogen trening". Der skal du telle fra 1 til 10 inni deg, mens du gradvis avspenner hele kroppen.

1. Med lukkede øyne skal du "se" litt oppover bak øyelokkene
2. Slapp av i øynene og pannen
3. Slapp av i kjeven og slipp underkjeven litt ned. Kjenn at musklene i ansiktet slapper av og at huden blir glattere
4. Slapp av i nakke og hals, og kjenn at hodet blir litt

tyngre

5. Slapp av i skuldrene, kjenn at de slippes ned
6. Avspenningen brer seg videre til armene og helt ut i fingertuppene, armene kjennes tyngre ut enn vanlig
7. Kjenn at pusten flyter fritt, og slapp godt av i brystet og magen
8. Avspenningen brer seg videre til lårene og ut til knærne
9. Kjenn at avspenningen brer seg videre ned i legge og helt ut i tærne. Armene og bena kjennes litt varme ut og føles tyngre ut enn vanlig
10. Kjenn at hele kroppen er helt avslappet og at pusten flyter fritt

Her kan du sitte/ligge og nyte avspenningen. Dersom du føler for å ta avspenningsøvelsen enda dypere kan du telle fra 1 til 5 der du gjentar for deg selv hvordan du kjenner deg mer og mer avslappet.

For å avslutte avspenningsteknikken kan du telle ned fra 5 til 1 der du gradvis våkner mer og mer opp før du åpner øynene. Du kan gjerne også røre litt på fingrene og føttene før du avslutter øvelsen helt og åpner øynene.

Jeg anbefaler at du utfører avspenningsøvelser daglig, det tar ikke mer enn 10-15 minutter og bør være en like selvfølgelig del av en sunn livsstil som fysisk trening.

Avspenning kan du praktisere nesten hvor som helst, men finn deg gjerne en favorittplass som du kan drømme deg vekk til. Det øverste bildet er av et av mine favorittsteder for avspenning, dette er tatt på toppen av "Jakta" på Sunnmøre. Fantastisk utsikt og en herlig stillhet. Kan ikke skryte på meg avspenningsøvelser i like utrolige omgivelser hver dag, men det er lov å drømme seg bort.

