

## AVSPÄNINGSSÖVNING

Sätt dig bekvämt hemma eller på träningsbanan, slut ögonen, andas djupt och koncentrera dig på utandningen. Försök att andas djupt ända ner i magen Utandningen ger dig en känsla av att du blir alltmer avspänd.

*Jag spänner av när jag andas ut.*

Ju mer avspänningen kommer till dig, desto mer kan du säga till dig själv att det känns bra att slappna av. *Jag känner mig lugn och behaglig.*

Nu kan du gå igenom kroppen och spänna av uppifrån och försöka få med så många muskelgrupper som möjligt. I början är den delen väsentlig, avsikten är att du ska lära dig var musklerna sitter och hur du kan nå dem. Börja med med att säga till dig själv *Jag ska spänna av i pannan.* (Rynka då pannan upp och ned känn att du har kontroll över pannans muskler.) Vänd upp ögonen under ögonlocken som när du sover, rör på käken. Gå vidare till nacken och axlarna (gör stora rörelser), fortsätt med armar och händer, bröstet och magen, benen över knäna och benen under knäna för att avsluta med fötterna.

I nästa steg kan du försöka spänna alla genomgångna muskelgrupperna *Nu spänner jag pannan, käken, nacken osv.* När du har hållit spänningen några sekunder kan du spänna av igen. Gå sedan igenom kroppens avspänning en gång till enligt ovan.

Om vi förutsätter att du nu är bra avspänd eller rent av avslappna, kan du göra en paus för att bara känna på avspänningen och försöka skapa en inre känslobild av hur det känns att vara avspänd och känna på det lugn som avspänningen ger.

När du har tränat avspänningen några gånger kan du börja skapa dig en bild av ditt mentala rum. Det kan gå till så här: Tänk på en vacker plats en plats där du känner att du trivs och mår bra. Där finns en trappa som har tio steg, gå ned för den trappan (räkna stegen du tar) och att du blir alltmer avslappnad. Där nere känns det varmt och skönt. Du följer en stig till en plats där du har din ideala träningsbana. På den banan kan du alltid finna tillbaka till den bästa tekniken som finns inom dig. Kom ihåg att du har en enormt stor teknikkapacitet. När du har inrett och lärt dig att finna din ideala plats för prestation kan du inom dig föreställa dig att du tränar eller utför olika moment, som här alltid kommer att lyckas.

Det du lärt dig i ditt mentala rum kan du alltid locka fram när du vill repetera rörelser eller tuffa till ditt psyke inför en svår uppgift. Ibland måste du med kort varsel tuffa till dig. Har du tränat bra, kan du också snabbt plocka fram ditt mentala rum. Det kan handla om sekunder tills du når avspänning och tar fram det mentala rummet.

När du ska *vakna upp* igen tar du dig tillbaka till trappan och går upp för den. Räkna stegen och känn att du blir starkare och tuffare för varje steg du tar samtidigt som du börjar andas djupt igen och koncentrerar dig nu på inandningen. Friska tag som ger dig styrka och tuffhet. Det ska bli kul att träna nästa gång, är ett exempel på positiva symboler, som du kan jobba in. När du kommit upp för trappan kan du känna att det finns en fräsch luft som ger dig extra styrka och motivation slå upp ögonen och känn dig pigg och vaken.

Utdrag ur: **Avsänd teknik** av Leif Jansson, SISU Idrottsböcker 1995