

Arbetsblad ur boken SLUTA CHEFA BÖRJA LEDA av Kenth Åkerman -
www.kenthakerman.com Kopiera och sprid gärna!

Energiavslappning: 10 minuters avslappning

Gör så här:

Läs igenom instruktionerna en gång och sätt dig sedan bekvämt. Båda fötterna mot golvet, armarna i knät. Vill du ha lugn musik (instrumental) i bakgrunden går det utmärkt. Sätt i så fall på musiken nu.

Om du leder ett möte och vill använda avslappningsövningen.

(Här startar den ledda avslappningen)

Led gärna deltagarna i övningen genom att ge instruktioner enligt nedan.

- Blunda.
- Fokusera på din andning.
- Andas med munnen och låt lungorna fyllas helt på varje inandning och tömmas på varje utandning.

(Läs långsamt och med lugn röst. Låt det ta den tiden det tar. Om någon börjar prata: "Hyscha". Fortsätt att blunda, hela tiden.)

Räkna långsamt till tre på inandning och tre på utandning. Andetagerna ska vara lugna och lika långa.

Inn... och uuuut!

För varje andetag låter du sedan avslappningen spridas hela vägen nedifrån och upp. Hela vägen från tårna till din hjässa.

Steg för steg känner du avslappningen komma...

Steg för steg tår, fötter, vader, lår, mage, bröst, armar, fingrar, axlar, huvud, hjässa och hela vägen tillbaka igen...

(Ge instruktionerna lugnt och långsamt. Pausa gärna kort mellan varje kroppsdel.)

Steg för steg, andetag för andetag låter du avslappningen sprida sig tillbaka från hjässa, huvud, axlar, fingrar, armar, bröst, mage, lår, vader, fötter och tår.

Fortsätt att andas lugnt ytterligare 8-10 andetag och ta dig sedan tillbaka igen genom att öppna ögonen, sträcka på benen, röra på fötterna, sträcka på armarna, röra händer, huvud och slutligen resa dig upp.

(Här slutar den ledda avslappningen)

Låt övningen hålla på minst 8-10 minuter, ännu hellre 15 minuter.

Men även en kortare variant på 3-5 minuter ger fin återhämtning och en bra start eller avslut på mötet.