Nøkler til avspenning

Av Jannicke Wiel

Restitusjon og hvile er viktig for helsen vår. Når vi er i ro- og hvilemodus, styrkes immunforsvaret, kroppens selvhelbredende evne stimuleres og fordøyelsen blir bedre.
Her er noen nøkler du kan bruke for å gi deg selv mer hvile:

- Sett av tid til hvile.
- Legg deg ned i 20 minutter hver ettermiddag.
- Demp belysningen eller legg en øyepute over øynene. Når øynene slapper av, hviler hjernen bedre.
- Slapp av i ansiktet, munnen og kjeven. Det roer nervesystemet.
- La skuldrene og armene være tunge, og hendene myke.
- Lytt til innspilte avspenninger og meditasjoner.
- Gjør en enkel pusteøvelse: Pust inn i 5 sekunder og ut i 5 sekunder. Fortsett i 5 minutter.
- Tenk på et sted der du kjenner deg trygg. Se for deg dette stedet.
- Tilbring tid i naturen.
- Vær sammen med dyr. Kos med en katt eller hund.
- Tenk på dagens beste øyeblikk eller noe du er glad for i livet. Kjenn etter hvordan kroppen kjennes når du tenker på dette.
- Legg merke til hvordan kroppen kjennes når du er avspent og har det godt. Lagre dette som et minne i kroppen og ta det fram når du trenger det.
- Ta tid etter en yogatime til å kjenne etter hvordan du har det. Ta fram denne opplevelsen senere.
- Sett av tid til regelmessig yoga og meditasjon i hverdagen. Da er det lettere å komme inn i yogatilstanden, en tilstand av sinnsro og likevekt.