

HANDELDNING

vila

Meditation & Avslappning

AV PER ERKERSGÅRD
DIPL. STRESS- OCH
MASSAGETERAPEUT

Handledning till VILA

CD:n Vilas handledning beskriver de olika spåren på skivan och vad som är syftet med dem. Den ger dig även råd och tips så att du skall kunna tillgodogöra dig CD:ns innehåll på bästa sätt.

I slutet av handledningen finns ett stycke med frågor och svar omkring avslappning och meditation

Spår 1-5 är längre övningar som syftar till att du får öva dig på att slappna av i din muskulatur. Hitta, vilan, lugnet och stillheten i ditt inre och att öva på att behaglig fokusering i tankarna.

**Det rekommenderas att du börjar använda spår 1 under exempelvis en till två veckor, gärna dagligen eller varannan dag. Därefter så går du vidare till det andra spåret på CD:n och använder den under en till två veckor och därefter spår tre.....
Med hjälp av de olika ”redskapen” i dessa spår kommer du att frisätta ”lugn & ro hormonet” oxytocin som har en avslappnande och läkande inverkan på din kropp.**

(Läs mer om ”lugn & ro hormonet” oxytocin i en intervju med professor Kerstin Uvnäs Moberg, publicerat i Dagens Nyheter. Du finner intervjun med henne under rubriken länkar, på kista massages startside)

1 - Vila

Typ av övning?

Vila är en så kallad progressiv (då man aktivt spänner och slappnar av i muskulaturen) muskelavslappnings övning för axlarnas, nackens, skuldrornas, käkarnas, pannans och ögonens muskler.

Syftet

Som massör möter jag dagligen personer med problem i muskulaturen runt axlar, nacke, skuldror och även huvudvärksproblematik. En hel del av besvären är relaterade till stillasittande arbete framför datorskärmen, kombinerat med stress.

Mycket stillasittande arbete leder till att blodcirkulationen till viss del stryps i muskeln, det samlas mjölksyra och muskeln börjar svida, bränna och göra ont. På sikt kan det leda till stelhet och obalans mellan muskler.

Syftet med *Vila* är att du skall få verktyg att bryta den statiska muskelspänningen för att muskeln skall få en chans att må bättre. Att med hjälp av din kroppskänedom och kroppsmedvetenhet öva dig på att lyssna in vad kroppen försöker säga till dig. Samt att du öva dig på att känna igen onödigt hög muskelspänning och hjälpa muskulaturen att slappna av och må bättre.

Den progressiva muskelavslappningen är också ett första steg för dig att börja öva dig på avslappning och vila. Därför ligger *Vila* som spår ett. Därefter får du upptäcka, erfara och utveckla nya färdigheter med hjälp av kommande spår för att möta, minimera och hantera din stress.

Fundera vidare på egen hand

- Hur mår dina muskler runt axlar, nacke, skuldror, käkar, panna och ögon?
- Tycker du att det är dags att hjälpa musklerna att må bättre?
- Hur och när skulle du kunna använda dig av övningen?

Ett tips

Om du sitter under övningen är det rekommenderat att ha ett högt ryggstöd för att kunna genomföra alla momenten i övningen på bästa sätt

2 - Andas

Typ av övning?

Andas är en övning som lägger fokus på att du successivt får lära dig att upptäcka den djupa mag- andningen.

Syftet

Syftet med övningen är att ”hitta” den djupa mag- andningen som har lugnande inverkan på oss. *Andas* syftar till att upptäcka, erfara och utveckla mag- andningen som är ett redskap att motverka stress, skapa lugn och harmoni.

Mag- andningens betydelse för hälsa och välbefinnande sett ur ett stressperspektiv:

- Upplevelsen av självkontroll, ett eget val och medveten handling som minimerar och hämmar känslan av stress.
- Fungerar som distraktion vid stress, rädsla och ångest. Att medvetet omfokusera och få in något annat i sinnet som kan ersätta känslor av stress, rädsla och ångest.
- Erfara/uppleva att avslappningseffekterna kommer lite fortare.
- Syresätter hjärnan, den får bränsle/energi vilket gör det lättare att tänka fokuserat, konstruktivt och att hitta nya infallsvinklar.

Fundera vidare på egen hand

- Då du andas in. Är det magen eller bröstkorgen som vidgas och blir stor?
- Hur och när kan du använda dig utav ”*Andas*” för att införliva den djupa mag- andningen i din vardag?

Ett tips

Om du upplever yrsel eller annat ”obehag” under mag- andningen så ta ett djupt andetag och avsluta därefter övningen. Du kan ”ta upp” övningen lite senare igen och undvik då att ta så väldigt djupa andetag, så skall du se att det går bättre då.

Rekommenderat är att inte ha åtsittande kläder runt midjan och bröstkorgen för att kunna underlätta för din mag- andning. Använd gärna övningen då du exempelvis sitter på bussen, väntar i en kö, eller på att skrivaren skall göra en utskrift osv. Låt den djupa mag- andningen bli en del av din vardag och stärk din hälsa!

3 – Din egna plats

Typ av övning?

Din egna plats är en mental avslappningsövning då du får fokusera dina tankar på det som är behagligt, skönt, rogivande och vackert. Övningen är också en så kallad autogen muskelavslappningsövning som hjälper dina muskler att sänka sin spänning en aning med hjälp av dina tankar. Muskeln slappnar av steg för steg tills de fått en lägre och mer normal spänning. Övningen ger också möjlighet att öva sig på att vara närvarande här och nu.

Syfte

Att samla och fokusera tankarna på det som är behagligt, vackert och skönt för att söka det inre lugnet och minimera ”tankestress”. Det verkar som om behagligt fokuserad tankeverksamhet minskar utsöndring av stresshormoner och frisätter istället högre halter av ”lugn och ro” hormonet oxytocien.

Att med tankens hjälp skapa avslappnade muskler i axlar, nacke, armar och rygg.

Fundera vidare på egen hand

- Tycker du att det är svårt att vara närvarande i tanken där du befinner dig och i det du gör? Fundera på det en stund.
- Vid fritid, har du lätt att tänka på arbete och olika saker som du tycker att du borde/måste göra?
- Hur och när kan du med hjälp av ”din egna plats” öva dig på att vara närvarande och hjälpa musklernas höga spänning att bli normal?

Ett tips

Innan du börjar övningen så kan det vara bra att tänka ut en vacker, rofullt och skön plats som du varit på eller skulle vilja komma till. En plats som du kan vara dig själv på, där du får ta det lugnt, andas ut och får vila.

Blunda under några ögonblick och försök att se platsen för din inre syn, känn dofter, lyssna till ljud och upplev platsen med alla dina sinnen. När du under den guidade meditationen uppmanas att ta dig till din egna plats så kan du i ditt inre ta dig tillbaka till din egna plats som du alldeles nys befunnit dig på i ditt inre.

4 - Välkommen

Typ av övning?

Det fjärde spåret på CD:n är en mentalt, rogivande och meditativ övning där inre visuella bilder med naturens varierande miljöer och ljud står i fokus.

Syfte?

Att med behaglig fokusering av tankarna söka det inre lugnet och stillheten och på så sätt hämma frisättningen av stresshormoner i kroppen samtidigt som högre halter av ”lugn och ro” hormonet oxytocien får vara med och utföra sin avslappnande och läkande inverkan i kroppen.

Ett tips

Försök att i ditt inre se, känna, höra och uppleva de olika miljöerna som du guidas till under övningen *Välkommen*. Låt det få vara som en ”inre” film som spelas upp inombords.

5 - Sinnesro

Typ av övning

Spåret sinnesro är en kontemplativ (begrundande) och meditativ övning.

Syfte?

Inspirationen till spåret *Sinnesro* kommer från sinnesro bönen som bland annat används i anonyma alkoholisters (AA) program. Spåret har en begrundande karaktär över sig där du får reflektera över vad du själv har möjlighet att vara med och påverka och förändra i livs pusslet och vad du inte kan förändra och påverka. En insikt som ibland kan vara befriande att göra och som i förlängningen minimerar stress och oro.

I AA:s sinnesro bön så vänder man sig utanför sig själv och söker ödmjukhet, vishet, insikt, stöd och hjälp hos Gud. I forskning omkring ”lugn och ro” hormonet oxytocin så menar man att kontemplativ (lugn, stilla begrundande) bön har positiv inverkan på frisättandet av detta ”antistress” hormon oxytocin.

Ett tips

Låt meditationen *Sinnesro* få ”landa i ditt inre” och om du så önskar kan du tyst för dig själv uttala orden från *Sinnesro* i ditt inre genom att följa den guide röst.

Vilas handledning till spår 6-9 är korta övningar som är anpassade för att användas under arbetsdagen till en kort konstruktiv minipaus .

6 – Timeout

Typ av övning?

Vilas sjätte spår är en kort övning som lyfter fram den djupa mag- andningen, omfokusering samt muskelslappning.

Syfte?

Är att ”hitta” den djupa mag- andning som har avslappnande och lugnande inverkan.

Att med behaglig fokusering av tankarna söka det inre lugnet och stillheten och på så sätt hämma frisättningen av olika stresshormoner i kroppen samtidigt som högre halter av ”lugn och ro” hormonet oxytocin får vara med och utföra sin påverkan i kroppen.

Timeout är också ett redskap för att ta ”ställ tid” mellan exempelvis två olika arbetsuppgifter/möten för att på så sätt kunna avrunda det jag just jobbat med. För att därefter låta tankarna vila på något annat och sedan gå vidare till nästa arbetsuppgift. *Timeout* vill skapa konstruktiv minipaus under arbetsdagen.

Fundera vidare på egen hand

- Hur ser dina minipauser ut idag under arbetsdagen? Vad gör du på dem?
- Anser du att hämta en kopp kaffe, gå på toaletten eller att hämta en utskrift från skrivaren är en liten minipaus där man kan ta *Timeout* och använda sig utav övningen *Timeout*?

Ett tips

Ställ in ditt mobillarm på ringning varannan timma under arbetsdagen och låt detta vara en påminnelse för dig att det är dags att vårda om din hälsa under några ögonblick. Använd dig gärna av övningen *Timeout*. Vågar du prova? Lycka till!

7 - Paus

Typ av övning?

Paus är ännu en kort övning med inslag av progressiv (då man aktivt spänner och slappnar av i muskulaturen) muskelslappning för axlar, nacke och skuldror.

Syfte?

Som massör möter jag dagligen personer med problem i muskulaturen runt axlar, nacke, skuldror och även huvudvärksproblematik. En hel del av besvären är relaterade till stillasittande arbete framför datorskärmen, kombinerat med stress.

Mycket stillasittande arbete leder till att blodcirkulationen till viss del stryps i muskeln, det samlas mjölksyra och muskeln börjar svida, bränna och göra ont. På sikt kan det leda till stelhet och obalans mellan muskler.

Syftet med *Paus* är att du skall få verktyg att bryta den statiska muskelspänningen för att muskeln skall få en chans att må bättre. Att med hjälp av din kroppskännetdom och kroppsmedvetenhet öva dig på att lyssna in vad kroppen försöker säga till dig. Samt att du öva dig på att känna igen onödigt hög muskelspänning och hjälpa muskulaturen att slappna av och må bättre.

Fundera vidare på egen hand

- Hur mår dina muskler runt axlar, nacke och skuldror?
- Är det någon skillnad på hur de mår om du jämför då du börjar arbeta på morgonen och då du jobbat i några timmar?
- Hur mår muskulaturen då du är ledig under exempelvis helgen/semestern, tycker du att det är någon skillnad?
- Vad kan du dra för lärdomar av upptäckterna?
- Hur kan du införliva och använda pausövningen för att förebygga och må bättre i dina axlar, nack- och skulderblads muskulatur?

Ett tips

Var lite observant då du genomför övningen om du exempelvis har ett diskbråck i halsryggen eller någon annan skada där, så att du inte provocerar skadan. Känn efter hur det känns under och efter övningen. Om du upplever att skadan blir provocerad, undvik övningen. Konsultera gärna din läkare, sjukgymnast eller annan terapeut för alternativa övningar.

8 – Närvaro

Typ av övning?

Det åttonde spåret fokuserar på att vara närvarande med hjälp av våra olika sinnen: lukt, smak, känsel, hörsel och doft.

Syftet?

Då vi är närvarande i det som sker här och nu så kommer det förmodligen att innebära att det vi gör, gör vi lite bättre på grund av att vi är närvarande och mer fokuserade.

Att vara närvarande i det som sker här och nu verkar hämma utsöndringen av stresshormoner.

Det är som om närvaro hos oss kan skapa lugn och ro och att oxytocinet får större möjlighet att verka i våra kroppar när vi är närvarande, här och nu.

Syftet med *Närvaro* är också att fungera som omfokusering av våra sinnen för att undvika att vi hela tiden går på högvarv fysiskt, mentalt och känslomässigt under arbetsdagen.

Fundera vidare på egen hand

- Hur och när kan du använda övningen i din vardag?
- Om vi lever våra liv och är närvarande, kan det innebära att livet blir lite mer innehållsrikt och att vi blir lugnare och kanske till och med får erfara att livet blir lite mer balanserat?
- Kan det vara så att jag går miste om sköna, viktiga stunder i livet som kan ge en lite mer guldkantad tillvaro?

Ett tips

Se till att ha ett russin till hands innan du börjar övningen. Skulle du inte tycka om russin så går det lika bra med en lagom stor bit skum eller gelégodis.

9 - Vårda

Typ av övning?

Vårda är en självmassage övning för muskulaturen som finns mellan nacken och axlarna (på svenska brukar denna muskel kallas för kappmuskulaturen)

Syfte?

Som massör möter jag dagligen personer med problem i muskulaturen runt axlar, nacke, skuldror och även huvudvärksproblematik. Mycket av besvären är relaterade till stillasittande arbete framför datorskärmen, kombinerat med stress.

Vilket ledet till att blodcirkulationen till viss del stryps i muskeln, det samlas mjölksyra och muskeln börjar svida, bränna och göra ont. På sikt kan det leda till stelhet och obalans mellan muskler. Syftet med *Vårda* är att du skall få verktyg att bryta den statiska muskelspänningen för att muskeln skall få en chans att må bättre.

Ett tips

För att få optimal effekt på kappmuskulaturen så bör massagen utföras direkt på huden.

Vilas handledning till skivans fyra instrumentala spår 10-13

Typ av spår?

Spåren innehåller lugn och vacker instrumental musik som inbjuder till stillhet, vila och harmoni. Tempot i musiken är lugn och ligger i rytm med människans vilopuls, vilket gör den än mer vilsam och rogivande.

Syftet?

Med dessa musikspår så kan du förlänga övningarna genom att programmera din CD-spelare så att du exempelvis lyssnar på rogivande musik före eller efter en meditation/avslappning. På detta sätt kommer du djupare in i din vila och avslappning.

10 – Blå himmel (instrumental)

11 – Vårregn (instrumental)

12 – Skogsbäcken (instrumental)

13 – Sandstrand (instrumental)

Vad är meditation?

Det latinska ordet för meditation är begrundan. I den troendes språkbruk avses vanligen andliga koncentrations övningar med åskådliggörande av biblisk scen; den kan även innefatta kontemplation, försjunkande ”vila i Gud” (källa: bra böckers lexikon, band 15)

Meditation kan också innebära att exempelvis sitta på en klippa intill vatten en skön sommardag och lyssna till vågorna som still sköljer in mot klipporna, att titta på solnedgången som sätter himlen i brand eller att sitta på en sommaräng full med blommor och låta stillheten komma i sin egen takt. Meditationen kan ta sig många olika uttryck och kan helt enkelt se ganska så olika ut för oss människor.

Vad är avslappning?

Definition av begreppet Relaxation = avslappning, avspänning och avkoppling.

- 1 **Muskulär avslappning:** att sänka spänningsnivån under den normala grundspänningsnivån i så många muskler som möjligt.
- 2 **Mental avslappning:** ett tillstånd av lugn och sinnesro.
- 3 **Avspänning:** att sänka grundspänningen ner till en normal grundspänningsnivå där all muskulär överspänning avlägsnas.
- 4 **Avkoppling:** ett tillstånd av framförallt mental avslappning där förmågan att koppla bort störande moment i omgivningen.

Några råd och träningstips för dig som hjälper dig att söka vilan och stillheten med hjälp av avslappning och meditation.

- Få gärna kontinuitet i avslappningen med en stadig rutin och gärna en fast tidpunkt och plats.
- Effekterna av regelbunden avslappning kommer vanligtvis efter ca. två veckor och efter ca. två månaders regelbunden avslappning så har den mer djupgående påverkan på kroppen. I början kan det upplevas jobbigt och kännas mycket ovant att öva sig på att slappna av och meditera. Men låt det få ta den tid det tar, låt tålamod vara ett ledord för dig under resan.
- Gör det bekvämt och skönt för dig under avslappningen när du sitter eller ligger ner under övningen. Som nybörjare kan det vara bättre att sitta eftersom det är lättare att somna om man ligger ner, det är ju inte det som är det primära syftet med avslappningen. (om du somnar så är det ju inte hela välden, det kan ju vara så att du faktiskt behöver en stunds sömn)
- Ha gärna lite svalt i rummet där du befinner dig under avslappningen, du kan ha en filt nära till hands som du kan bre över dig om du så önskar.

- Ha gärna lediga kläder på dig under avslappningen och se till att du inte har ett bälte, kjol eller byxor som trycker mot magen och hämmar din djupa mag- andning.
- Rekommenderat är att du andas in genom näsan (på så sätt undviker du att bli torr i munnen samt att luften värms upp en aning om den är kylig, samt att näs håren får fungera som ”reningsfilter” av luften) och andas ut genom munnen (som du har öppnat lite grann)
- Om du har svårt för att slappna och komma ner i varv under din avslappning och meditation, så kan det vara en hjälp att ta en rask promenad på 20-30 minuter (om du har möjlighet) innan du genomför din avslappning. Efter fysisk aktivitet går det ibland lättare att slappna av.
- Försök att ta bort alla tänkbara störningsmoment.
- Ligg eller sitt kvar en stund efter avslutad avslappning och bara var.
- Kom ihåg att andas under avslappningen.
- Då du sitter under en övning kan det vara bra att ha en fåtölj/stol/soffa med högt ryggstöd så att du kan luta/trycka huvudet mot ryggstödet då du uppmanas att göra det under övningen.
Låt bägge fötterna ha kontakt med golvet, låt lårens baksida och rumpan vila behagligt mot sitsen och ryggen mot ryggstödet (du skall helt enkelt uppleva att du sitter skönt och ”stadigt”) Låt underarmarna vila i ditt knä och låt händerna ”falla ner” mellan dina lår med hjälp av deras egna tyngd (på så sätt är det lättare att slappna av i underarmar, händer och fingrar)
- Då du ligger under en övning så se gärna till att du ligger behagligt och skönt, låt hela kroppen vila och avlastas mot underlaget. Knäpp gärna händerna på mage/bröstkorg alternativt stoppa dem under rumpan (på så sätt kan du enklare slappna av i axlar, armar och händer) Tänk på att placera händerna och armarna på just det sätt som känns mest avslappnat och behagligt för dig Ha gärna en kudde under huvudet om du så önskar.
- Då du står och genomför en övning så tänk på att fötterna har kontakt med golvet, benen är mycket lätt böjda och låt armarna vila utmed din kropp. Föreställ dig att du har ett snöre fäst i hjässan (uppe på huvudet) och att något drar lätt i snöret. (detta för att du skall ha en god hållning under övningen och att din överkropp inte skall böjas framåt)
- Avslutningsvis kom ihåg att det inte går så bra att vara duktig vad beträffar avslappning. Då finns risken att du spänner dig istället. Du får tillåta dig att vila och bara vara och att inte göra något annat än att slappna av och ta emot.

Vila – meditation & avslappning, för din hälsa! Lycka till och kom ihåg att vara rädd om dig.