Lengri slökun

**1. SLÖKUN HANDA, HANDLEGGJA OG ANDLITS**

[Sjúklingurinn hvílist á bekk eða í stól]. Krepptu hægri hendi meðan þú hvílist að öðru leyti. Krepptu hana fast og hafðu hugann við spennuna. Taktu eftir spennunni í hendinni og handleggnum - og slakaðu á. Láttu fingur hægri handar verða máttlausa, og taktu eftir muninum á spennu og hvíld. Aftur. Krepptu hægri hendi, reglulega fast. Haltu henni þannig og taktu aftur eftir spennunni - og slakaðu á. Réttu úr fingrunum og gættu aftur að muninum á spennu og hvíld.

Gerðu það sama með vinstri hendi. Krepptu hendina, en láttu aðra hluta líkamans hvílast. Krepptu hana fast og beindu athygli þinni að spennunni - og slakaðu á. Veittu því athygli hversu þægileg hvíldin er. Aftur. Krepptu vinstri hendi regluleg fast. Ennþá fastar. Gerðu nú andstæðuna - hvíldu hendina. Taktu eftir muninum. [Örstutt hlé].

Krepptu nú báðar hendurnar fast. Haltu höndum og handleggjum spenntum. Finndu spennuna aukast - og slakaðu á. Réttu úr fingrunum og hafðu hugann við slökunina. Hvílstu betur og betur í höndum og handleggjum.

Beygðu nú olnbogana og spenntu vöðva upphandleggja án þess að spenna hendurnar. Spenntu fastar og taktu eftir tilfinningunni sem fylgir mikilli spennu - og slakaðu á. Hvíldu handleggina og hugleiddu enn einu sinni muninn á spennu og hvíld. Aftur. Spenntu vöðva efri handleggja án þess að spenna hendurnar. Fastar. Haltu spennunni og hugðu að áhrifunum. - Leggðu handleggina niður og slakaðu á. Hvílstu vel. Fylgstu með muninum á spennu og hvíld í hvert sinn sem þú spennir vöðvana eða slakar á.

Teygðu úr handleggjunum (en láttu þá liggja kyrra). Teygðu þangað til þú finnur fyrir spennu í vöðvum upphandleggja - og slakaðu á. Leggðu handleggina aftur í þægilegar stellingar og láttu slökunina koma af sjálfu sér. Handleggirnir eiga að verða (þægilega) þungir þegar þeir hvílast. Aftur. Teygðu úr handleggjunum svo að þú finnir fyrir spennu í upphandleggjum. Teygðu betur. Veittu spennunni athygli - og slakaðu á.

Nú skaltu beina athygli þinni að hvíldinni einni saman, án spennu. Láttu alla vöðva handleggja verða máttlausa og þunga.

Nú snúum við okkur að andlitinu. Hrukkaðu ennið (með því að lyfta augabrúnunum). Hrukkaðu ennið fastar - og slakaðu á (með því að slétta úr enninu). Hugsaðu þér að ennið og hársvörðurinn verði sléttari eftir því sem þú slakar betur á. Lokaðu nú augunum fast [linsur!]. Ennþá fastar. Veittu spennunni athygli - og slakaðu á (án þess að opna augun). Hvílstu, og taktu eftir því hve notaleg hvíldin er. Dragðu nú saman augabrúnirnar svo þær nálgist hvor aðra. Fastar, fastar - og slakaðu á. Þrýstu nú tungunni fast upp í góminn. Fastar. Finndu fyrir spennunni í tungunni - og slakaðu á. Láttu tunguna leggjast máttlausa. Dragðu nú saman varirnar og myndaðu hring með þeim. Þrýstu vörunum fast saman. Fastar, fastar - og slakaðu á. Hugðu að muninum á spennu og hvíld. Spenntu nú kjálkavöðvana með því að bíta saman tönnunum. Veittu athygli spennunni um allan kjálkann - og slakaðu á. (Opnaðu munninn lítillega). Beindu athygli þinni nú að hvíld alls andlitsins; ennis, hársvarðar, augna, vara, tungu og háls. Þú hvílist betur og betur. Hvíldin verður dýpri og dýpri.

2. SLÖKUN HÁLS, AXLA, BRJÓSTS OG MAGA

Nú snúum við okkur að hálsvöðvunum. Þrýstu höfðinu eins langt aftur/niður á stólbakið/höfðalagið og hægt er og finndu fyrir spennunni í hálsinum. - Leggðu nú lófa annarrar handar á ennið og þrýstu höfðinu fast fram á hendina - og slakaðu á. Láttu höfuðið hvílast og finndu hversu þægileg hvíldin er. Hvílstu betur og betur. (Aftur).

Lyftu nú öxlum upp að eyrum án þess að spenna handleggina. Hugðu að spennunni - og slakaðu á. Hvílstu í hálsi og öxlum og finndu hvíldina breiðast út. Lyftu öxlunum aftur, án þess að spenna handleggina. Hreyfðu þær í nokkra hringi eins langt og hægt er; fram, niður, aftur og upp. Taktu eftir spennunni í öxlum og efsta hluta baksins - og slakaðu á. Láttu hvíldina breiðast um axlirnar og inn í bakvöðvana.

Hvílstu í hálsi, koki, tungu, kjálkum og í öllu andlitinu um leið og hvíldin verður dýpri, og ennþá dýpri. Slakaðu á í öllum líkamanum eins mikið og þú getur. Veittu athygli þægilegri þyngdinni sem fylgir hvíldinni. Andaðu jafnt og rólega með maganum. Finndu hvíldina færast yfir þig þegar þú andar frá þér. Dragðu nú andann djúpt og fylltu lungun. Haltu andanum og beindu athygli þinni að spennunni. - Slakaðu nú á brjóstvöðvum og andaðu áreynslulaust út. Hvílstu áfram og andaðu jafnt og rólega með maganum. Finndu hversu þægileg hvíldin er. Fylltu lungun aftur, en hvílstu eins og mögulegt er í öðrum líkamshlutum. Haltu andanum. Veittu spennunni athygli - og andaðu frá þér með því að láta loftið leita sjálfkrafa út. Finndu hvernig brjóstið léttist og allur líkaminn hvílist. Andaðu jafnt og rólega með maganum. Hvílstu áfram og láttu slökunina breiðast um bakið, axlirnar, hálsinn og handleggina. Gefðu eftir og finndu hvíldina færast yfir þig.

Nú snúum við okkur að magavöðvunum. Þrýstu maganum út svo vöðvarnir verði harðir. Haltu áfram að anda, en nú með brjóstinu. Taktu eftir spennunni - og slakaðu á. Láttu vöðvana hvílast og finndu muninn. Aftur. Spenntu magann út svo vöðvarnir verði harðir, en andaðu áfram. Haltu spennunni og hugsaðu um hana - og slakaðu á. Finndu þægindin sem fylgja hvíldinni. Dragðu magann nú fast inn. Taktu eftir spennunni, en haltu áfram að anda. - Slakaðu nú á og andaðu aftur með maganum. Andaðu jafnt og rólega og finndu hvíldina færast yfir maga og brjóst. Aftur. Dragðu magann inn og veittu spennunni athygli. - Þrýstu maganum út eins og áðan og haltu spennunni. - Dragðu magann aftur inn. - Slakaðu nú á magavöðvunum. Láttu spennuna víkja fyrir hvíld sem verður dýpri og dýpri. Taktu eftir hvernig hvíldin eykst í hvert sinn sem þú andar frá þér með því að hleypa loftinu áreynslulaust út. Slakaðu á í brjósti og maga. Betur og betur. Reyndu að losa um spennu í öllum líkamanum.

3. SLÖKUN BAKS, MJAÐMA, LÆRA, KÁLFA OG ALLS LÍKAMANS

Nú færum við okkur yfir að baki. Láttu rass og axlir hvíla á stólnum/bekknum, en beygðu bakið upp í boga eins hátt og þú getur og beindu athygli þinni að spennunni í bakvöðvunum - og leggst niður. Aftur. Beygðu bakið upp í boga eins hátt og þú getur, en hvíldu aðra líkamshluta. Finndu fyrir spennunni - og leggstu niður. Hvíldu bakvöðvana og allan líkamann. Hvílstu betur og betur. [Örstutt hlé].

Ýttu nú hælunum fast niður á stólinn/bekkinn og krepptu rass- og lærisvöðva. Spenntu lærisvöðvana betur - og slakaðu á. Veittu athygli muninum á spennu og hvíld. Aftur. Spenntu rass- og lærisvöðva og haltu spennunni. - Slakaðu nú á, og láttu slökun ná til alls líkamans. [Örstutt hlé].

Ýttu nú tánum af öllu afli niður á við, í átt frá andlitinu, svo vöðvar í kálfum verði spenntir. Beindu athyglinni að spennunni - og slakaðu á. Beygðu nú fæturna upp á við þannig að tærnast beinist að andlitinu. Aftur finnurðu fyrir spennu í kálfum. Haltu henni stutta stund - og slakaðu á. Láttu hvíld vöðva breiðast um allan líkamann.

Hvílstu vel. Hvíldu fætur, kálfa, hné, læri, rass og mjaðmir. Finndu þyngdina sem færist yfir neðri hluta líkamans um leið og þú hvílist betur og betur. Láttu hvíldina breiðast út til maga og mjóhryggs. Leyfðu hvíldinni að breiðast út til efri hluta baks, brjósts, axla, handleggja og alla leið fram í fingurgóma. Slakaðu betur og betur á. Gættu þess að spenna hafi ekki læðst í háls, tungu, kok eða kjálka. Sléttu úr enni, andliti og hársverði.

Nú getur þú hvílst enn dýpra með því að draga andann djúpt. Dragðu andann reglulega djúpt - og andaðu frá þér (afar) hægt. Finndu hvernig ró færist yfir líkamann og hve þungur hann verður þegar slaknar á allri spennu. Hvílstu þannig um stund. [Örstutt hlé].

Spenntu nú greipar og teygðu hendurnar upp fyrir höfuð. Leggðu hendurnar aftur niður (og opnaðu augun). (Rístu upp þegar þér finnst það henta).

**Skemmri slökun**

 Láttu fara vel um þig í/á stólnum/bekknum og hvílstu vel. [Örstutt hlé]. Dragðu andann djúpt - og andaðu frá þér (afar) hægt. Andaðu með maganum. Veittu því athygli hve þungur líkaminn verður þegar þú andar frá þér og hvernig slaknar á allri spennu. Finndu hvernig ró færist yfir líkamann. Slakaðu á í öllum líkamanum. Slökun er það að hafast ekkert að.

 Við skulum taka vöðvana hvern af öðrum. Gættu þess að hvílast vel í hverjum vöðva um leið og ég nefni hann eða líkamshluta hans. Sléttu úr andliti, enni og hársverði. Slakaðu á í kjálkum, tungu, augnlokum, hálsi og herðum. Því meira sem þú hvílist, því rólegri verðurðu. Slakaðu á í öxlum og láttu þær verða alveg máttlausar. Láttu hvíldina berast til handleggja og alveg fram í fingurgóma.

 Nú skaltu slaka á í brjósti og maga með því að draga djúpt að þér andann - og láta loftið leita áreynslulaust út aftur. Þannig fá brjóstið og maginn einnig sína hvíld. Slakaðu á í baki og áfram niður eftir líkamanum; í mjöðmum, rassi, lærum, kálfum og fótum. Mundu að hvíld er fólgin í því að gera ekki neitt. (Það fer vel um þig núna og þér líður vel). Finndu fyrir hvíld og vellíðan um allan líkamann.

 Til að hvílast enn betur skaltu draga andann reglulega djúpt. Fylltu brjóstið lofti - og láttu það leita hægt og áreynslulaust út aftur. Finndu hvernig líkaminn verður þyngri og þyngri, og hvernig hvíldin verður dýpri. Taktu eftir því hve þungur og afslappaður líkaminn er orðinn. Mundu að anda með maganum. Því dýpri sem andardrátturinn verður, því lengri tími líður á milli þess sem þú þarft að anda. Þegar líkami þinn er í algerri hvíld langar þig ekki til að hreyfa einn einasta líkamshluta. Hugsaðu þér hversu erfitt það yrði að lyfta hægri handlegg vegna þess hversu þungur hann er orðinn. Hugðu nú aftur að þægilegri hvíldinni og hve notalegt það er að hvílast á þennan hátt. [Örstutt hlé].

 Spenntu nú greipar og teygðu hendurnar upp fyrir höfuð. Leggðu hendurnar aftur niður (og opnaðu augun). (Rístu upp þegar þér finnst það henta).

**Leiðbeiningar**

Þetta er þýðing mín á sænskri útgáfu L-G Öst frá 1969 sem aftur er byggð á útgáfu J. Wolpe og A. Lazarus í Behavior Therapy Techniques; London 1966, en hún er byggð á aðferð E. Jacobson í Progressive Relaxation; Chicago 1938.

Leiðbeiningar innan *sviga* les leiðbeinandi ef honum þykir þurfa. Leiðbeiningar innan *hornklofa* eru handa leiðbeinanda. *Þankastrik* ( - ) er haft á milli spennu og slökunar í textanum. Oftast er ástæða til að staldra örstutta stund við strikið. Rétt er að útskýra þindaröndun fyrir sjúklingi fyrir slökun.

 Slökun er rétt að *skilyrða*. Kenna þarf sjúklingnum að tengja slökun við eitthvert áreiti. Áreiti þetta (discriminative stimulus) má gjarnan vera andsvar sjúklings (kvíði, sviti o.s.frv.) við umhverfisáreiti sem veldur spennu hjá viðkomandi. Gott er að nota djúpa öndun sem svar við áreitinu, þar sem hún er hvort eð er hluti af slökuninni. Sálfræðingur kennir sjúklingi að draga andann djúpt þegar hann vill slaka á og að láta slökun fylgja útöndun. Það auðveldar sjúklingi að læra þetta ef honum er kennt að hefja slökunina á einhverjum ákveðnum stað líkamans. Vel hentar að hefja slökun á hársverði, færa hana niður á enni, niður í kjálka og þannig áfram niður líkamann. Einnig má hefja slökun t.d. í hægri hendi. Sjúklingur kann slökun þegar hún kemur af sjálfu sér (skilyrt) við útöndun og tekur aðeins örfáar sekúndur. Þeirri slökun á sjúklingur að geta beitt hvar og hvenær sem er.

 Skemmri slökunin hentar vel, eftir að sjúklingurinn hefur lært að slaka á eftir lengri slökuninni.