



# Befria kroppen från stressen

Stress ger kroppsspänningar som kan övergå i värk. Avspänning är den nya tidens egenvård, anser sjukgymnasten och stresspedagogen

Lisa Danåsen Wikström.

## Lisas bästa övningar för aktiv avspänning

Här visar Lisa Danåsen Wikström åtta övningar som får din kropp av att gå ner i varv och minska på spänningarna.

**1** Denna avspänningsövning i fyra steg är lätt att lära sig. Man kan använda den i många olika situationer. Några minuter på bussen eller vid köksbordet räcker för att ge välbehövlig återhämtning.

**Steg 1:** Sitt skönt med båda fötterna mot golvet. Justera din hållning så att du sitter bra. Vila med händerna mot låren. Blunda lätt.

Fokusera tanken på fötterna och kontakten ner mot golvet. Släpp benens spänningar och låt dem sjunka ner mot fötterna och golvet.

**Steg 2:** Koncentrera tanken på sätespartiet. Känn kontakten med underlaget och hur kroppen vilar tungt och riktigt landar. Ge efter för överkroppens vikt. Känn hur stolssitsen bär kroppens vikt åt dig. Eventuellt kan du spänna



skinkorna någon gång för att riktigt känna skillnaden när du sedan släpper efter igen.

**Steg 3:** Fokusera tanken på händernas kontakt med låren. Ge efter för axlarnas och armarnas vikt och låt dessa spänningar sjunka ner mot händerna och låren.

**Steg 4:** Flytta tanken till käkpartiet. Ha ett litet mellanrum mellan tänderna. Känn att käkpartiet är löst, att du får en känsla av att tappa hakan – det kan man också göra med stängd mun.

**Avslutning:** Ta några extra djupa andetag. Rör försiktigt på armar och ben. Öppna sakta ögonen med blicken sänkt, för att ta in lite ljus i sänder.

Gnugga eventuellt händerna mot varandra för att få upp lite värme i dem och stryk dem över ansiktet som om du tvättade det, för att pigga till. Känn hur du nu har ny kraft och energi.

Text: Eva Olsson • Foto: Anton Svedberg

**V**i kommer alltid att stöta på en viss stress, hemma eller på jobbet, det kommer vi inte ifrån. Men vi kan förebygga dess negativa effekter genom att lära oss avspänning. Det hävdar *Lisa Danåsen Wikström*, sjukgymnast samt stress- och avspänningspedagog från Stockholm.

– De flesta går och spänner sig mer eller mindre till vardags. I vårt prestationsinriktade samhälle uppfostras vi till att vara duktiga och hålla ett högt tempo. Det leder till att vi omedvetet ofta pressar oss själva även rent fysiskt. Vi drar upp axlarna, biter ihop käkarna och spänner nacken.

– Att ofta spänna musklerna tar kraft och energi, det sliter på kroppen. Blodgenomströmningen blir sämre och till slut kan vi få värk. Ofta leder det också till att vi sover sämre och blir trötta.

### Stress – en förorening

Även andningen försämras.

– Vi andas snabbt och högt upp, i bröstkorgen, när vi är stressade och oroliga. Det är inte alls lika effektivt som bukandning. Dessutom kan puls och blodtryck stiga. Men det är lätt att locka fram en djupare andning genom att sträcka på

sig, den ena armen efter den andra mot taket. Då kommer ofta en gäspning och vi andas djupare.

Avspänning är den nya tidens egenråd, tycker Lisa Danåsen Wikström.

– Stress och spänningar är föroreningar som behöver neutraliseras varje dag. Att rensa ut kroppens spänningar är också ett sätt att ladda oss med ny energi.

Men det är ofta en lång process att lära sig slappna av.

Lisa Danåsen Wikström tycker att vi alla bör lära oss någon form av avspänningsteknik. Vanlig avspänning till en cd ger lika god effekt som meditation, visar forskningen.

– Vilken metod man väljer är en smaksak. Det viktiga är att träningen blir regelbunden. Avsätt gärna en stund varje dag för avspänning, precis som du borstar tänderna.

Det är också viktigt att integrera avspänningen i vardagen.

– Ofta spänner man sig i onödan. Använd inte mer kraft än vad som behövs i varje situation. Till exempel behöver man inte ta i med käkarna eller nacken när man gör något med händerna. Spänningar blockerar andningen.

– Försök att ha en rak men avspänd

hållning, även när du sitter. Och att andas djupa, jämna andetag ända nerifrån magen.

När vi är avspända lever vi rikare på många sätt, anser Lisa Danåsen Wikström: Vi får större tillgång till våra känslor, blir mer kreativa, minns bättre, känner större lugn och trygghet och fattar klokare beslut.

### Ta en timeout

En bra och enkel liten avspänningsövning vi kan ta till i vardagen är att vila i utandningen.

– Att andas in kräver en viss ansträngning av magmusklerna, men när vi andas ut är kroppen helt avspänd. Passa på att lyssna till din andning och slappna av ordentligt varje gång du andas ut, medan du till exempel står i postkön eller väntar på bussen.

Passa också på att njuta av de små, naturliga vilopauserna under arbetsdagen.

– När du är klar med en uppgift på jobbet, kasta dig inte direkt över nästa. Känn dig nöjd med vad du uträttat. Vila en stund och ta ett djupt andetag. Ta bort händerna från datorn. Sådana här små pauser utgör en viktig återhämtning som förebygger stress.



**2** Ta några djupa andetag ända ner till magen. Tänk att du andas ut alla spänningar och all stress! Lägg gärna händerna på magen och känn rörelsen.

Övningen är en ventil för stress och spänningar. Den lugnar och fyller på med nya krafter.



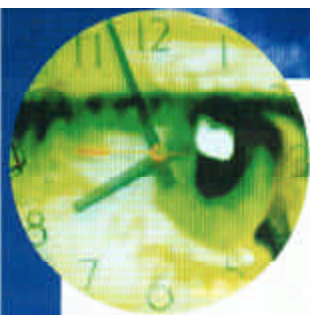
**3** Lyft armarna över huvudet och sträck på dig. Gäspa gärna.

Det hjälper dig att andas djupare, ända från magen. Dessutom blir man lite piggare.



**4** Lyft upp axlarna mot öronen. Håll kvar lite. Sänk ner och känn skillnaden!

Övningen ökar blodcirkulationen och minskar spänningen i axelns kappmuskel, den så kallade stressbarometern.



**6** Ligg på golvet och dra upp knäna i riktning mot huvudet, samtidigt som du andas ut. Släpp efter och andas in. Upprepa några gånger.

En skön övning som mjukar upp ländryggen. Den stimulerar också till en djupare andning.



**5** Bäckentippning: Tryck svanken mot ryggstödet på stolen så att du rundar ländryggen. Tippa sedan bäckenet åt andra hållet så att svanken ökar något. Gör rörelsen några gånger, mjukt och inkännande. Följ gärna med i andningen, så att du andas ut när du rundar ländryggen och in när du svankar.

Övningen lossar på spänningar och mjukar upp i ländryggen där man ofta är stel. Den kan göras stående eller liggande på rygg också.



**7** Sidvridning: Stå avspänt med mjuka knän. De ska inte vara översträckta. Vrid överkroppen från sida till sida och låt armarna pendla med i rörelsen, löst och avspänt. Man kan också låta huvudet följa med i rörelsen om det känns naturligt. Sakta så småningom ner rörelsen och stanna upp.

Övningen ger avspänning för armar och axlar. Blodcirkulationen kommer igång. En bra övning för att mjuka upp ryggen på morgonen eller efter en dag på kontoret.



**8** Skaka loss: Stå avspänt med sänkta axlar, gärna utan skor, med bra kontakt med fötterna ner emot golvet. Böj knäna lite och sträck snabbt igen, så att hela kroppen börjar gunga och skaka, löst och avspänt. Gör så en stund, så länge som det känns skönt och behagligt.

Övningen har en skönt avspännande effekt på hela kroppen. Blodcirkulationen och andningen kommer igång. Det är också en bra kvällsövning, eftersom den är roligande.

## Lisas 15 bästa anti stress-råd

**1.** Var ute i naturen! Den har en avspännande och läkande effekt på både kropp och själ.

**2.** Rör på dig regelbundet. Välj en motionsform du gillar – även promenader är bra. Fysisk aktivitet minskar spänningar och du får ut stressreaktionen ur kroppen.

**3.** Ågna dig regelbundet åt någon form av avspänning, meditation eller medveten vilopaus. Det fyller på med ny kraft, ger inre balans och koncentration.

**4.** Ta då och då små rörelsepåuser på jobbet. Det minskar spänningar och stress, men ökar koncentration och arbetskapacitet.

**5.** Se till att du får den sömn och vila du behöver. Trötthet är en stor källa till försämrad koncentration, tålamod och humör.

**6.** Ät regelbundet, mycket frukt och grönsaker, och drick tillräckligt med vatten. Det ger oss den näring och energi vi behöver. Kroppen fungerar bättre och vi blir piggare.

**7.** Var närvarande i det du gör, här och nu. Det hushåller med din energi och du blir mer effektiv.

**8.** Tiden är en bristvara. Vi får planera och prioritera. Gör det viktigaste först.

**9.** Unna dig att göra något för egen del, vad som helst. Släpp alla måsten. Bara var.

**10.** Skratta ofta. Det ökar stresströskeln, välbefinnandet och stärker vårt immunsystem.

**11.** Ibland måste vi lära oss att säga nej. Det innebär att vi säger ja till något annat.

**12.** Ställ inte för höga krav på dig själv. Våga be om hjälp och avlastning.

**13.** Försök att öka din trivsel på arbetet, hemma och med dig själv. Det ger skydd mot den skadliga stressen.

**14.** Bli mer medveten om vad som påverkar dig och hur du reagerar. Då kan du lättare göra medvetna val och påverka din situation.

**15.** Njut av någon skön behandling eller omvårdnad ibland.



### Avspänning hjälpte Eva

#### Vill du veta mer?

Lisa Danåsen Wikström har mottagning på ABC Livshälsan i Stockholm och håller även kurser i avspänning. Tel: 08-716 01 06, hemsida: [www.friskareliv.se](http://www.friskareliv.se)