



Spänn av och hitta dig själv

– Många kör ständigt på för högt varv utan att tänka på det, säger stresspedagogen som vill lära oss spänna av.

STOCKHOLM Med några enkla övningar går det att lära sig avspänning och få ett rikare liv. Men var beredd på att det tar tid – avspänning lär man sig inte över en natt. Den som försöker tvinga fram avspänning blir bara mer stressad och får fler spänningar.

Och det är lätt att lura sig själv och tro att löprundan räcker för att slappna av. Även om fysisk aktivitet för det mesta ger en avkopplande effekt så gör all träning inte det.

Den som springer i ett högt tempo eller gör någon typ av fartfylld gruppträning får visserligen en skön avslappnad känsla efteråt, men under själva träningspasset kan kroppen faktiskt bli mer stressad och pressad än innan.

– Börja med att lyssna till din kropp så du blir medveten om hur den känns, säger Lisa Danåsen Wikström som är uppvuxen

samarbeta bättre och du blir mer kreativ. Den som kan ha ett mer avspänt förhållningssätt till livet finner också mer glädje i vardagen.

Lisa Danåsen Wikström vill likna den spända människan med en bil som går på för hög tomgång. Den slukar bensin och motorn slits ut i förtid.

– Detsamma sker med oss människor. Men många kör ständigt på för hög tomgång utan att reagera på det.

Det här beror på höga krav, från oss själva och andra, men också på att vi är så mycket mer stillasittande jämfört med för 50 år sedan. Kroppen är inte gjord för att sitta på en kontorstol hela dagarna eller för att upprepa samma rörelser i all oändlighet på jobbet eller hemma. Hållningen säckar ihop, bröstet blir hoptryckt, blicken sänks så att man bara ser det som är närmast runt omkring en. Till slut lever man i sin egen lilla värld.

– Snart säger kroppen ifrån. Man blir trött och får värk och andningen blir grundare. Dessutom tappar man mentalt.

Djupare avspänning

Tack och lov går det här att få bukt med. Börja med det lilla, i vardagen. Ta en paus då och då. Sätt upp lappar på datorn, på kylskåpet, i bilen – ja, överallt där du befinner dig ofta. Det räcker med små påminnelser om att ta ett djupt andetag, sträcka på kroppen och försöka locka fram en gäspning.

Att lära sig djupare avspänning är också bra men då krävs ofta lite hjälp på traven. Cd-skivor med avspänningsövningar finns att köpa på bland annat apoteket eller via internet. Träna en kvart var eller varannan dag och du kommer ganska snart att märka skillnad. Till slut blir du så bra på att slappna av att du kan göra det nästan var eller när som helst.

När du kommer till ro och finner den rätta balansen utvecklas också den inre tryggheten – som grädde på moset. Det i sin tur ger ytterligare lugn och så är den goda spiralen igång.

Anna Björe
TT Spektra



Lugn och ro är en bristvara för många, säger Lisa Danåsen Wikström.

Foto: Fredrik Persson

FAKTA/STRESS

Det händer i kroppen när du ständigt är stressad:

- Cirkulationen i musklerna blir sämre.
- Mjölksyran ökar.
- Slaggprodukter blir kvar i cellerna som inte får den syre och energi de behöver
- Musklerna blir spända och kortare.
- Nervtrådarna retas och kan signalera smärta.

Symptom vid stress:

- Värk i rygg, axlar, huvud och käkar.
- Grund, kort andning.
- Trötthet.

med stresshantering och avslappning på föräldrarnas kursgård. Hon blev färdig sjukgymnast 1987, har jobbat med stress och avspänning sedan 1991.

Hon säger att avspänning inte är något flum. Bra avspänningsövningar kan hjälpa mot allvarliga sjukdomstillstånd som till exempel högt blodtryck. För den som är i övrigt frisk ökar livskvaliteten.

– När du lär dig spänna av får du tillgång till hela din potential. Höger och vänster hjärnhalva börjar



Lyft armarna över huvudet, sträck på dig och gäs pa gärna. Hjälper dig att andas djupare, minskar spänningar och du blir piggare.



Cirkla långsamt med axlarna. Ta mjukt ut rörelsen. Känn skillnaden efteråt.



Sträck bäge armarna över huvudet så att du blir riktigt lång. Känn anspänningen. Andas ut och bara tappa ner armarna. Känn skillnaden.



Stå med mjuka knän och vrid överkroppen från sida till sida. Låt armarna svänga med. Känn hur du slappnar av i armar och axlar. Skön för ryggen.



Rulla en tennisboll över bröst-korg, axlar och nacke en sida i sänder. Massera med lagom tryck. Minskar spänningar och kanske huvudvärken försvinner.