

Text: Eva Sanner  
Foto: Anton Svedberg, Jenny Arnbäck


# SPÄNN AV

*på ditt eget vis*

Unna dig regelbundet en stunds avspänning, och du klarar vardagsstressen bättre. Här kan du hitta metoden som passar just dig!

*Den bästa avspänningen är den som verkligen blir av. Så det gäller att hitta metoden som fungerar för just dig.*





**S**pänn av! Det låter kanske enkelt. Men det kan vara nog så svårt. Vi lever våra liv som om vi bara vore ägnade att vara aktiva och presterande. Många glömmer att vi är precis lika mycket skapade för att vila och njuta av livet.

Stress och utbrändhet är ett problem för allt fler. Orsakerna är förstås många. En är alla nedskärningar i arbetslivet som gör att allt färre får utföra samma jobb, medan andra blir utan arbete. En annan är den ökade informationsmängd som vi behöver, eller tror oss behöva, ta del av. En tredje är kanske också våra krav på en tillvaro som ska ge så mycket och innehålla allt. Resultatet blir många aktiviteter på liten tid och nästan inget utrymme för avkoppling.

#### Ta ett djupt andetag

Att kunna koppla av mitt i allt detta kan vara skillnaden mellan att leva ett bra liv och att bli sjuk av stress. Men hur gör man?

– Det är likadant med avspänning som med motion: den bästa metoden är den som verkligen blir av.

Det säger *Lisa Danäsen-Wikström*, sjukgymnast och avspänningspedagog i Nacka utanför Stockholm.

Hon rekommenderar oss att ta fasta på vad vi faktiskt gör som får oss att gå ner i varv och må bra. Och sedan göra mer av just det. Det kan handla om att gå ut med hunden, ta varma bad, lyssna på musik eller att gå på bio och se en rolig film.

Det finns även enkla naturliga rörelser att ta till: sträcka på sig och locka fram sköna gäspningar, sucka, ta några djupa andetag (så att magen höjer sig), lyfta upp axlarna och sänka och andas ut, andas ut varje gång du sätter dig ner.

Det är viktigt att inte ha för höga krav. Den som ställer krav på sig själv att lära sig nya avspänningsmetoder skapar bara mer stress. På sikt kan man förstås också lära sig nya metoder på kurs eller på annat sätt.

#### Hela livet påverkas

Att lära sig en metod för fysisk och mental avspänning är en investering på lång sikt. Det tar 4–6 veckor att verkligen införliva en avslappningsmetod i sitt liv. Efterhand kan du få tillgång till de positiva effekter som djup avslappning ger. Andningen blir lugnare, pulsen lägre och du förbrukar mindre syre. Blodtrycket sjunker, liksom blodets mjölksyranivå. Kroppen känns varmare eftersom blod-

## Hur gör du för att slappna av?

**Mikael Hedlund**, bokhandlare, Sollentuna:

– Jag är känd för att vara lugn och somliga har undrat hur jag bär mig åt. Sanningen är att jag väldigt sällan är stressad, men när det händer vet jag direkt vad jag ska göra, jag slår mig ner i soffan med en bra bok. Jag kan också ta en skogspromenad eller jobba på den odlingslott som jag har i närheten av huset där jag bor. Jag har också en förmåga att kunna slappa jobbiga situationer, exempelvis konflikter, och går inte och funderar över sådant som redan har hänt.



**Tommy Westlund**, "arbetsfri", Stockholm:

– Mitt bästa avslappningstips är att ta ett varmt bad med rökelse och tända ljus. Vattnet ska vara så hett att det tar ett par minuter bara att komma i. Ibland har jag musik, ibland har jag det tyst, det beror på min sinnesstämning. När vattnet når nacken och jag bara ligger där helt nedsänkt i vatten – då slappnar jag av. Om jag blir stressad tillsammans med andra, till exempel av en konflikt, går jag ut ur rummet en stund om det finns möjlighet. Att byta miljö brukar ofta hjälpa för att komma ur den stressade känslan.



**Adria Helala**, student, Köping:

– Jag har svårt att slappna av, ibland känns det som om jag aldrig gör det. Just nu håller jag på att flytta till USA och det är stressigt. När jag är på semester kopplar jag av helt. Det är underbart att inte behöva passa tider och bara kunna titta sig omkring som man vill. Jag tror jag slappnar av bäst när jag inte anstränger mig för att slappna av, utan bara är.



**Ylva Pettersson**, hemtjänstbiträde, Kungsör:

– Jag brukar koncentrera mig på att andas genom näsan. Jag lägger mig gärna ner och gör det, kanske sätter jag på en CD med lugn musik också. Jag tycker att jag är mindre stressad än jag var förut, när jag jobbade som fritidspedagog. Nu arbetar jag inom hemtjänsten och även om det är mycket att göra så gör jag det i min egen takt. Istället för att hetsas av att en massa barn hela tiden ropar mitt namn. På så vis är det ändå lugnare.



kärnen vidgas. Efter några månaders träning anser man också att immunförsvaret påverkas positivt.

Men förmåga till avspänning har effekter på hela ens liv, betonar Lisa Danåsen-Wikström:

– Den som är avspänd har bättre koncentrationsförmåga, sover bättre och ser ljusare på livet. Välbefinnandet, både fysiskt och psykiskt, ökar.

### En färskvara

Men avspänning är liksom kondition en "färskvara" som hela tiden måste underhållas för att inte försvinna. Och det gäller att hitta en väg som passar just dig.

En del kanske vill lära sig meditation. Det har en mängd positiva fysiologiska effekter på blodtryck, puls, stresshormoner med mera. Även massagebehandling har dessa effekter. Det forskarna har kunnat konstatera när det gäller massage är också att upprepade behandlingar har större positiv effekt än några enstaka. En behandling kanske känns behaglig, men fysiologiskt är effekten bara tillfällig i samband med behandlingen. Flera behandlingar över en längre tid ger dock effekter som består. Samma mönster syns

också på mental träning, en slags självhypnos med syfte att med hjälp av tanken skapa lugn och ro.

### Lugn av kramar

Gemensamt för de flesta metoder är att de aktiverar kroppens system för lugn och ro, som styrs av en substans kallad oxytocin. Detta ämne är kroppseget och har satts i samband med läkning, inlagring av näring, bättre problemlösning, större social förmåga, sänkt blodtryck, puls och stressnivå. Vissa aktiviteter frisätter kroppens oxytocin, till exempel massage, meditation och motion.

Också vanliga vardagsaktiviteter som att äta gott (gärna fett), kramas, älska och bada varmt frisätter oxytocin och gör oss därmed lugna. I samtliga dessa fall sker en minskning av aktiviteten i det sympatiska nervsystemet (som aktiveras vid stress och påfrestningar av olika slag) och istället en ökning av aktiviteten i det

*Yoga är lätt att utföra  
på egen hand,  
när man väl lärt sig  
hur man gör.*



parasympatiska nervsystemet (som styr många av de automatiska funktionerna som hjärta och matsmältning med mera).

### Spänd sedan tonåren

Lars-Eric Uneståhl är rektor vid Skandinaviska ledarhögskolan i Örebro och en av dem som arbetat mest med mental träning och avspänning i Sverige. Han betonar att vi behöver träna in avspänning, för att motverka den grundspänning vi alla har i våra muskler.

– Denna grundspänning finns inte i början av livet. Som nyfödda har vi "situationsspänningar". Ett exempel är när ett spädbarn skriker av hunger, hela kroppen spänns, men slappnar av när barnen fått mat.

– I dagens stressade tillvaro har tyvärr de flesta människor byggt upp en alldeles för hög grundspänning. Detta sker redan i tonåren och denna spänning blir så automatiserad att man inte märker den förrän efter några veckors avslappningsträning, säger Lars-Eric Uneståhl.

Han förklarar att avslappning inte kan göras viljemässigt, eftersom den viljemässiga ansträngningen i sig innebär en anspänning. Men genom att systematiskt

och dagligen gå igenom kroppens muskler, spänna och låta bli att spänna, bygger man upp en erfarenhet och en upplevelse av hur en avslappnad muskel känns.

– Så småningom får man en erfarenhet av hur hela kroppen känns när den är avslappnad. I början sitter denna avslappning kvar bara en kort stund efter träningen, men efter några veckor har den både fördjupats och blivit automatiserad så att den finns där hela tiden.

### Först kroppen, sen knoppen

Lars-Eric Uneståhl skiljer på muskulär (kroppelig) och mental (tankar och känslor) avspänning. Man brukar börja med muskulär avspänning för att efter några veckor lägga till den mentala avspänningen.

– Den mentala avslappningen har stor funktion när det gäller att ställa om till det normala efter påfrestningar. Kroppens och sinnets reaktion på en stressande faktor är positiv i början, men blir negativ om stressen inte försvinner.

Forskningen på kroppens lugn- och ro-system har visat att en svala gör ingen sommar. Oavsett vilken metod vi väljer för att verkligen slappna av mellan stress-

attackerna så handlar det alltså om att göra metoden till en del av vår vardag. Att hitta en bestämd tid då vi gör aktiviteten är bra, liksom en bestämd plats.

Se det som att varje dag som innehåller åtminstone fem minuter av avspänning är en lyckad dag. □ ▶

### Vill du veta mer?

Kerstin Uvnäs Moberg: *Lugn och beröring – oxytocinets läkande verkan i kroppen*, Natur och Kultur, 2000.

Eva Johansson: *Avslappning och mental träning för ett rikare liv*.

Bosse Angelöw: *Träna mentalt och förbättra ditt liv*, Natur och Kultur, 1994.

Swami Janakananda: *Yoga, tantra och meditation i min vardag*, rev uppl. 2000, Bindu förlag.

Lars-Eric Uneståhl: *Integrerad Mental Träning*, VEJE International, 1999.

Skandinavisk Yoga- och Meditationsskola,

tel 08-32 12 18, [www.yoga.se](http://www.yoga.se)

Institutet för medicinsk Yoga, Göran Boll:

08-21 03 30, [www.lifeforce.nu](http://www.lifeforce.nu)

Skandinaviska ledarhögskolan,

tel 019-33 22 33.

Lisa Danåsen-Wikström nås på

[www.friskareliv.com](http://www.friskareliv.com)

Här har vi försökt jämföra några vanliga metoder för avspänning. Priserna är ungefärliga och varierar från ort till ort. Studierorounden ger också många kurser. Titta i telefonkatalogen vilka som finns nära dig.

# Många olika vägar

## Massage

## Meditation

## Aktiv avspänning m m

### Vad är det?

Olika typer finns: klassisk massage, energimassage, bindvävs-, hawaiiansk massage.

Olika typer finns: Transcendental meditation, vipassana, kristen djupmeditation, zazen med flera. Har funnits i flera tusen år i olika kulturer.

Antigympa, feldenkrais, rosenrörelser mm, rörelser för att öka medvetenheten om spänningar och andningen. Ger ökad kroppskännedom.

### Hur går det till?

Behandling tar från 30 minuter upp till 2 timmar beroende på metod.

Sker ofta i sittande ställning. Kan göras var som helst där det är tillräckligt tyst. Med slutna ögon fokuserar du på andningen eller på ett särskilt meditationsord, så kallat mantra.

Stående, sittande, liggande. Enkla rörelser i ledig klädsel med fokus på det du gör.

### Hur lär man sig sig?

Avslappningen blir djupare, ju oftare man tar en behandling.

Gå en kurs hos någon meditationsgrupp eller skola. Man kan också lära sig genom böcker, CD eller kassettband.

Gå på kurs eller lär dig från en bok.

### Vad händer i kroppen?

Har visat sig sänka stresshormoner, puls, blodtryck.

Har visat sig sänka stresshormon, blodtryck, puls. Även andra effekter på hälsan som mindre behov av insulin, bättre immunförsvar med mera.

Avspänningsresponsen stimuleras, spänningar släpper, andning och rörelser blir friare.

### Kostar

400–1 000 kr beroende på metod och tidsåtgång.

1 500–3 000 kr för en introduktionskurs. Ofta ges introduktionskvällar kostnadsfritt på meditationscentra. Efter introduktionskursen är det gratis hemma.

80–150 kr per gång eller 800–1 500 kronor för kurs, beroende på antal lektioner.

### Fördelar

Ingen egen ansträngning behövs, det är bara att beställa tid och komma iväg.

Enkelt att göra hemma.

Enkla övningar som kan införlivas i vardagen. Gratis när man lärt sig.

### Nackdelar

Dyrt att göra det ofta. Svårt att få tid över att gå på behandling, det blir inte av...

Svårt att ta sig tiden, att göra det dagligen. Knepig att göra på jobbet till exempel.

Vissa övningar kräver övningsmatta och visst utrymme.

# till avspänning

Yoga	Qigong	Avslappnings- teknik	Floating	Skogs- promenad
Flera tusen år gammal metod för avspänning och stretching, finns i flera kulturer.	Kinesisk rörelsemeditation som är en del av TCM, den traditionella kinesiska medicinen med rötter tusentals år tillbaka i tiden.	Teknik för mental och fysisk avslappning, delvis med hjälp av tanken.	Kroppen flyter i en varm saltlösning i ett viktloöst tillstånd. Utvecklades i USA på 70-talet.	Lätt promenad i naturområde eller park.
Meditativ gymnastik som utförs med löst sittande kläder. Andningsövningar ingår.	En slags långsam, meditativ gymnastik. Löst sittande kläder behövs.	Liggande på golv eller madrass, sittande i bekväm stol går också.	Mörkt eller ljust, med eller utan musik.	Kläder efter väder är allt som behövs.
Gå på kurs eller lär dig t ex från en bok eller videoband.	Att gå en kurs är nödvändigt. Videoband finns.	Det finns kurser och CD/band att köpa. Tar 4-6 veckor att verkligen lära sig metoden så att den "sitter".	Ingen inläring.	Alla kan.
Påverkar kroppens lugn- och rosystem på ett sätt som liknar meditation. Dessutom förbättras cirkulationen genom de fysiska övningarna.	Påverkar kroppens lugn- och rosystem på ett sätt som liknar meditation. Energiblockeringar i meridianerna i kroppen löses upp, menar man inom TCM.	Positiv effekt på hjärtfrekvens, andning, blodtryck med mera.	Inga muskler används, en total avslappning kan inträda.	Skön känsla av fysisk och psykisk avspänning efteråt. Rytmask rörelse som gång eller jogging ger ofta en meditativ effekt.
Cirka 100 kr per gång eller 800-1 500 kronor beroende på kursens längd.	Cirka 100 kr per gång eller cirka 800-1 500 kr för kurs, beroende på antal lektioner.	150 kronor och uppåt.	300-600 kr per gång.	Gratis.
Gratis när man lärt sig.	Gratis när man lärt sig. Inga särskilda attiraljer behövs.	Kan göras lite var som helst (dock inte i bilen för man kan somna vid ratten).	Slappnar av både kropp och själ. Du behöver inte göra annat än att ligga och flyta.	Kan göras när som helst och var som helst.
Det tar lite tid innan man har lärt sig tillräckligt för att kunna utöva yoga så att det ger effekt.	Svårt att komma ihåg rörelserna och därför krångligt att göra själv hemma.	Kan vara svårt att ge sig tid till detta. Andra kan störa.	Inget för dig som har cellskräck. Har man sår eller eksem så svider det salta vattnet.	Mindre behagligt i dåligt väder.