

Verbis dáleiðsla

SLÖKUNARÆFINGAR

5 öflugar aðferðir til að slaka



Eftir Gísla Frey, Dáleiðara

5 öflugar æfingar til að slaka á

Þessar fimm æfingar eru allt eitthvað sem ég hef sjálfur notað í mörg ár og veit að virka, bæði til að eingöngu slaka á eða til að nota sem nokkurs konar sjálfsdáleiddsluæfingar. Það er best að koma sér vel fyrir, passa að það sé ekkert sem truflar þig, fara í gegnum æfingarnar og finna þá sem virkar best fyrir þig.

Hvernig færðu mest út úr þessum æfingum

Þú getur að sjálsögðu komið þér fyrir sitjandi eða liggjandi en fyrir aftan hverja æfingu er hvernig ég geri og ég mæli með að byrja á að prófa þannig.

Passaðu að verða ekki fyrir truflun og gefðu þér nægan tíma í hverja æfingu. Það er engin réttari leið en önnur nema ekki gera þetta þegar þú ert að keyra.

Best er að nota sem flest skynfæri og reyna að upplifa æfinguna eins vel og mögulegt er en það virkar líka að renna bara í gegn um æfinguna eins vel og þú getur í hvert skipti.

Niðurtalningarslökunin	-	bls 3
Orkukúluslökunin	-	bls 4
Lyftuslökunin	-	bls 5
Plötuslökunin	-	bls 6
Hugleiðsluslökunin	-	bls 8

Niðurtalningarslökunin (liggjandi)

Farðu yfir líkamann og skiptu honum niður í svæði. Tengdu númer við hvert svæði og segðu við þig að hver tala táknar líkamspartinn og að líkamsparturinn slakar á. Farðu yfir tölurnar í huganum og svæðið í leiðinni.

10 er fyrir tær upp að hælum.

9 er fyrir ökkla upp að hnjám.

8 er fyrir hné upp að mjöðm.

7 er fyrir mjaðmir upp að brjóstkassa.

6 er fyrir brjóstkassa

5 er fyrir hægri hendi, frá öxl niður að fingurgómum.

4 er fyrir vinstri hendi, frá öxl niður að fingurgómum.

3 er fyrir háls

2 er fyrir andlitið

1 er fyrir enni og toppinn á hausnum

0 er fyrir allan bakhlutann, frá toppnum á hausnum og niður í hæla.

Núna telurðu aftur frá 10 og niður í núll. Hver tala sem þú nefnir slakar á því svæði sem þú varst búin að ákveða.

Orkukúluslökunin (liggjandi)

Ímyndaðu þér að það séu tvær orkukúlur að fara í gegn líkamann þinn. Þær söga í sig allt stress hvar sem þær fara og skilja slökun og vellíðan eftir. Þær byrja á tánum, fara upp báða fótleggi og þegar þær koma í mjöðmina þá sameinast þær í eina stærri kúlu sem heldur áfram upp líkamann í átt að höfðinu. Þegar þær koma að öxlunum skiptast þær sér í tvennt og fara niður sitthvorn handlegginn. Þegar þær koma í fingurgómana færa þær sig til hliðar í líkamann og sameinast aftur þar í eina kúlu sem fer upp og í þetta sinn alveg upp í höfuðið. Nú getur þú annaðhvort ímyndað þér að kúlan fari í burtu eða aftur niður í gegn um líkamann og hreinsi aðeins betur til.



Lyftuslökunin (sitjandi eða liggjandi)

Ímyndaðu þér að þú sért staddur/stödd í lyftu. Lyftan er á fimmtugustu hæð. Þú sérð síðan lyftuna fara niður og fylgist með hverri tölu á fætur annarri. Ekkert hraðar en venjulega, kannski nærðu jafnvel heilum andadrætti á hverri hæð. 50... neðar og neðar. 49,48,47,46, o.s.frv.

Ef þú síðan ferð að detta út og hugsanirnar fara að koma eins og þig sé farið að dreyma þá ertu komin í æðislega slökun og þarft ekkert að gera meira ef það er markmiðið.

Ef þú ert komin alla leið niður á 1. hæð eða jafnvel kjallara þá geturðu byrjað að ímynda þér eitthvað sem þú vilt að gerist og reyndu að nota eins mörg skynfæri og þú getur.

Ef þú t.d. Ert að fara í atvinnuviðtal geturðu ímyndað þér hvernig það fer, hvernig þú stendur þig frábærlega, hversu góð og róleg tilfinningin er. Þau sem eru að taka viðtal við þig lýst vel á þig og hvað þú hefur fram að færa. Síðan takist þið í hendur og þú veist að þú fékkst vinnuna. Þetta ábyrgist ekki að þú fáir starfið en þér á eftir að ganga betur í viðtalinu.

Plötuslökunin (sitjandi eða liggjandi)

Ímyndaðu þér, og reyndu að finna það með eins mörgum skynfærum og þú getur, að frá vinstri við þig kemur tréplata (eða eitthvað sem hægt er að teikna á) sem stoppar fyrir framan þig. Þú teiknar töluna 50 á plötuna með hægri hendi og hún heldur áfram til hægri og hverfur. Síðan kemur önnur tréplata, aftur frá vinstri, og stoppar fyrir framan þig. Þú teiknar töluna 49 með vinstri hendi á plötuna og hún heldur áfram til hægri og hverfur. Hver platan á fætur annari koma og þú gerir alltaf eins, teiknar næstu tölu fyrir neðan og skiptir alltaf um hendi.

Ef þú dettur út áður en þú kemst niður í núll þá er það frábært. Ef þú nærð alla leið niður í núll þá er það líka frábært.



Annað afbrigði af Plötuslökuninni

Ef þú vilt prófa að gefa þér jákvæðar tillögur þá gerirðu plötuslökunina alveg eins nema að fyrst ákveður þú eitthvað eitt sem þú vilt (t.d. „ég sef vel í nótt“ eða „Ég fyllist af sjálfsöryggi“) og alltaf þegar þú gerir með vinstri hendi þá skrifarðu tillöguna á plötuna í staðinn fyrir tölu. ATH. Þú notar aðeins eina tillögu í gegnum ferlið, frá 50 og niður í 0 þá endurtekurðu alltaf sömu tillöguna með vinstri hendi.

DAGURINN
VERÐUR
FRÁBÆR

Hugleiðsluslökunin (sitjandi eða liggjandi)

Þetta er einföld aðferð en getur samt reynt á einbeitinguna. Mér finnst gott að gera hana þegar ég á erfitt með að sofna og þegar ég þarf að koma huganum í núíð.

Það eina sem þú þarft að gera er að fylgjast með andadrættinum þínum. Ekkert annað. Ég geri það með því að hugsa á sama tíma “anda inn, anda út” og læt það fylgja andanum en þú getur gert það hvernig sem þú vilt.

- Andar inn (hugsar á sama tíma “anda inn” allan tímann sem þú dregur andann inn)
- Heldur andanum inni í c.a. sekúndu.
- Andar út (hugsar á sama tíma “anda út” allan tímann sem þú andar út)
- Heldur andanum úti í c.a. sekúndu.

Síðan endurtekurðu þetta í nokkrar mínútur.

Annað afbrigði af hugleiðsluslökuninni

Þú fylgist með andadrættinum þínum og gerir það svona:

Þú telur frá 1 upp í 6 með hverjum andadrætti og byrjar síðan aftur á 1.

- 1 (dregur andann inn, heldur í smá stund)
- 2 (andar út og heldur í smá stund)
- 3 (dregur andann inn, heldur í smá stund)
- 4 (andar út og heldur í smá stund)
- 5 (dregur andann inn, heldur í smá stund)
- 6 (andar út og heldur í smá stund)

Gerir þetta í nokkrar mínútur



Ef þú lætur reyna á eina eða fleiri af þessum æfingum þá muntu slaka á.
Það er mikilvægt að láta daglegt stress ekki hafa of mikil áhrif á okkur
þannig að við hættum að geta virkað eðlilega.

Þessar æfingar hafa hjálpað mér og það er von mín að þær geri slíkt hið
sama fyrir þig.

Ef einhverjar spurningar vakna, eða athugasemdir, ekki hika við að hafa
samband á heimasíðu Verbis dáleiðslu.



Gísli Freyr
Dáleiðari
[Verbis Dáleiðsla](#)