**Teknik: avspänning/avslappning**

**Avspänning**

**![C:\Documents and Settings\socml66\Lokala inställningar\Temporary Internet Files\Content.IE5\3708IIA9\MC900078730[1].wmf]()**

Känn efter vilka delar av kroppen som har kontakt med stolen eller golvet.

Vila den kroppsdelen tungt mot underlaget

Hitt utandningen

Varje gång du andas ut slappnar du av lite extra

Gör om det 3 gånger

* 1. Ta ett normalt andetag genom näsan.
	2. Andas ut långsamt
	3. Vid utandningen tänk ”*slappna av*” långsamt.

Öva denna övning flera ggr/dag

**Avslappning**

![C:\Documents and Settings\socml66\Lokala inställningar\Temporary Internet Files\Content.IE5\3708IIA9\MC900078730[1].wmf]()