

## **Afslapningsøvelser**

Du kan her finde afslapningsøvelser, som kan hjælpe med at mindske elevernes nervøsitet, når de står over for en frygtet situation. Øvelserne giver eleverne redskaber til at kunne håndtere det kropslige ubehag ved at give en indre ro. Øvelserne kan bruges inden eksponering. De kan også bruges, hvis man vil sende eleverne afslappede hjem efter en blok.

## VISUALISERING

Formålet med denne øvelse er at skabe et indre billede hos den enkelte, som skaber ro og behag. Dette billede kan man tage med sig, når man står i en udfordrende situation.

Gør følgende:

Læs nedenstående punkter op for eleverne.

1. Sæt dig godt til rette, så du er afslappet.
2. Luk nu dine øjne.
3. Tag fem dybe åndedrag helt ned i maven.
4. Tæl nu til 10 og slap mere og mere af for hvert tal, du tæller.
5. Nu skal du forestille dig en situation, hvor du havde succes eller blev glad. Forestil dig også, hvordan du gennemførte situationen og hvorfor den var en succesoplevelse.
6. Mærk efter, hvilken følelse du har indeni nu. Sæt et ord på den følelse – det første ord, som falder dig ind.
7. Åbn nu dine øjne og fortæl kort din sidemand, hvilket ord du kom i tanke om.

I kan afslutte øvelsen med at tage en fælles runde, hvor eleverne siger deres ord uden at nogen kommenterer herpå. Mind eventuelt eleverne om, at de f.eks. kan anvende denne øvelse forud for et oplæg eller en time, som de er nervøse for.

## KROPS-SCANNING

Formålet med denne øvelse er at opnå ro i kroppen.

Gør følgende:

Bed eleverne om at lægge sig på ryggen med lukkede øjne. De skal nu følge din instruktion. Du læser op, med rolig stemme:

1. Ret kroppen ind - lig lige.
2. Træk hagen let ned til brystet.
3. Lad skuldrene slippe ørerne.
4. Slip i kæbe, ansigt, pande og kinder - slap helt af.
5. Vend håndfladerne op mod loftet.
6. Lad fødderne falde ud til hver sin side.
7. Mærk, at du får bløde lår - slap helt af i benene.
8. Træk vejret roligt ind og "mærk hele din krop" - mærk hvordan kroppen ligger afslappet mod jorden. (Gentag "mærk hele din krop" syv gange, da det virker beroligende).
9. (Gennemgå nu kroppen del for del): Mærk din storetå, mærk hvordan dine hæle rører ved jorden, mærk hvordan dine baller slapper af. (Fortsæt således med resten af kroppen. Brug gerne god tid herpå, for at opnå en fuldstændig afslapning).
10. (Få kroppen til at vågne igen): Træk vejret roligt ind og mærk nu, hvordan fødderne stille vågner - bevæg dem sagte. Lad benene vågne op. Bevæg hænderne og lad dem røre ansigtet, så det også vågner. Sæt dig roligt op, når du er klar.
11. Du kan afspille noget roligt instrumentelt musik, mens øvelsen udføres.

Afslut øvelsen med at tale med eleverne om, hvordan de har det i kroppen og om de har opnået en følelse af afslappethed. Spørg dem, om de kan mærke en forandring i forhold til deres nervøsitet.

## MÆRK DIT HJERTE

Formålet med denne øvelse er at få skabt en rolig vejrtrækning, som kan medføre afslapning i kroppen. Øvelsen kan være god til at få styr på sin krop inden et oplæg, en eksamen eller lignende.

Gør følgende:

Eleverne sætter sig godt til rette eller ligger behageligt på gulvet. Herefter læser du følgende sætninger langsomt op.

1. Hjertefokus:

Luk dine øjne og fokuser din opmærksomhed mod dit hjerte. Læg din hånd på dit hjerte og mærk det slå. Fornem din hjerterytme og de bevægelser, som dit hjerte laver. Forstil dig nu dit hjerte.

2. Hjertevejrtrækning:

Nu skal du prøve på at trække vejret roligt. Når du synes, at din vejrtrækning er rolig og afslappet, så prøv at trække vejret ind gennem dit hjerte. Fornem, hvordan luften kommer helt ind gennem hjertet og ud igen samme vej. Lad luft og ilt give god energi omkring dit hjerte.

3. Hjertefølelse:

Forstil dig nu, at du er et sted i naturen, som du holder af. Mærk, hvordan det er for dig at være på det sted – hvordan er stemningen og hvilken følelse har du indeni? Rør ved dit hjerte og mærk, hvordan det slår i overensstemmelse med din indre følelsesstemning.

4. Kom tilbage:

Hold fast i den følelse lidt, inden du åbner dine øjne igen.

Efter øvelsen kan du tale med eleverne om, hvor vigtigt vejrtrækningen er og hvordan det kan anvendes til at dæmpe angst og få kontrol over krop og tanke.