



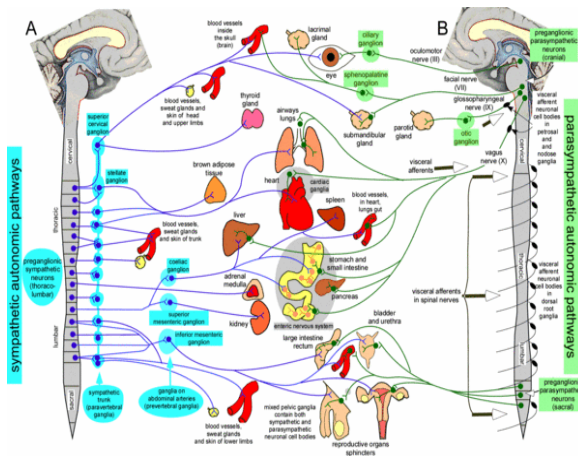
1

Raddbeiting með leiðsluslökun

- leiðbeinandi notar röddina á markvissan hátt
- samræðutónn í byrjun en nota síðan mýkri rödd og tala hægar, jafnvel með einhæfum raddtón
- talmál
- brosa, tala hægt, gefa tíma til að skynja
- nota sérhljóðana, leyfa þeim að hljóma
- gott er að tala í takt við útöndun, líkaminn slakar á um leið og andað út
- taka upp á símann upplesturinn og hlusta til að æfa þig

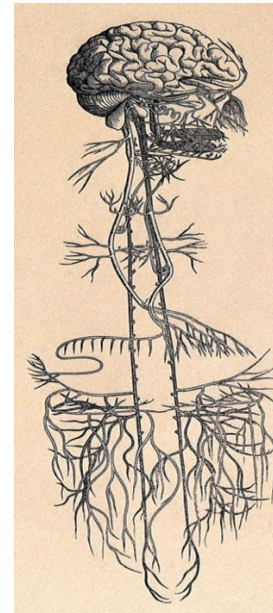
2

Ósjálfráða taugakerfið: sympatiska og parasympatiska kerfið



3

JOURNAL OF NEUROLOGY, 1911, 1911



4

VAGUS TAUGIN

Aðaltaugarnar (vi og hæ) í parasympatiska taugakerfinu

Áhrif á líffæri og slétta vöðva

Róar hjartslátt og öndun

Biofeedback. Vel heppnuð slökun sendir boð um slökunarástand, sem leiðir til aukinnar vagus virkni og frekari slökunar

Örvar peristaltik í meltingu

Hversu mikinn hluta lungnanna notar þú?



Shallow breathing
only fills the top
part of the lungs.



Deep breathing
fills the lungs
fully!

5

Öndun

Meðvituð öndunarstjórn hefur
lífeðlisfræðileg áhrif

Róandi öndun örvar vagustaugina

Dæmi:

- Hin fullkomna yogaöndun
- Þindaröndun
- Lengd útöndun (4/8) (3/6)

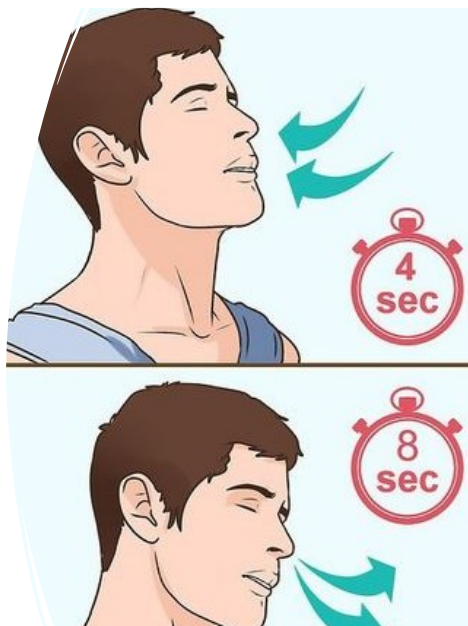


6

Róandi, lengd útöndun

4 sekúntur inn
8 sekúntur út

- Loka augunum
- Þindaröndun
- Inn um nefið niður í maga
- Út um munninn
- Endurtaka í tvær mínútur
U.þ.b. 10 öndunarhringir



7

Vöðvaslökun (Jacobson)

- kvíði = spenntir vöðvar
- draga úr kvíða með því að slaka á vöðvum

Kostir

- læra að þekkja mismun á slökum vöðvum og spennnum
- verður meðvituð/aður um spennu þegar hún byggist upp



8

5 mín. skyndislökun

- Loka augunum. Beina athyglinni inn á við
- Hvernig líður mér einmitt núna?
 - líkamlega,
 - tilfinningalega
 - ekki breyta neinu, bara að finna og orða tilfinninguna
- Róandi, lengd útöndun í u.þ.b. 5 skipti
- Slaka á höndum, augum, kjálka og hálsi
- Sitja smástund og finna spennuna líða frá

Skyndislökun

- Hendur (segir í huga þínum höndum að þyngjast)
- Augu (... mýkjast)
- Kjálki (...slakar og sígur)
- Háls/hálsliðir (segir í huga þínum: slaka betur á hálsinum)



Gott í amstri dagsins

Þú getur nýtt þér róandi öndun eða skyndislökun hvar sem er og hvenær sem er

Til dæmis:

Til að ná upp orku á miðjum vinnudegi

Í biðröð við kassann

Í umferðinni - á rauðu ljósi

Í stressi fyrir mikilvægan fund

Æfa heima

- Æfa sjálf róandi öndun daglega
- Æfa sjálf slökun daglega
- Kenna þindaröndun/róandi öndun
- Veita vöðvaslökun Jacobson 1x
- Veita slökun (leiðsluslökun) 1x

