

“Klar, parat, sov!”

Tema A - Vaner

Elevark 2

Det kan godt være svært at falde i søvn på andre tidspunkter, end du plejer. Piloter og rejsende forretningsfolk verden over kæmper konstant med skiftende tidszoner og forskudte tidspunkter for søvn. Mange piloter, rejsende og forretningsfolk, mennesker på skiftehold og mennesker med søvnbesvær bruger følgende metode til at falde til ro, omjustere det “indre ur” og falde i søvn.

Opgave:

Lav en søvnvejledning på lydfil til dig selv.

Den lette løsning er at optage en lydfil, hvor du langsomt læser teksten nedenfor op for dig selv.

Den lidt mere tekniske løsning er at klippe din stemme ind over roligt baggrundsmusik. På hjemmesiden <https://audionautix.com/> kan du lytte til og downloade baggrundsmusik med rettigheder til personligt brug.

Trin 1: Slap af i hele dit ansigt. det gælder også din tunge, kæbe og musklerne rundt om dine øjne.

Trin 2: Lad dine skuldre hænge helt ned langs kroppen. Når skuldrene er afslappet, slap af i din højre overarm, så din underarm og til sidst din hånd. Slap nu af i venstre overarm, underarm og hånd.

Trin 3: Træk vejret langsomt og dybt. Slap af i brystkassen og halsen.

Trin 4: Så er turen kommet til dine ben. Slap af i højre lår, så din læg og til sidst din fod og tæer. Slap nu af i venstre lår, læg og fod med tæer.

Trin 5: Som sidste muskel kommer din hjerne. Tøm din hjerne for tanker og følg dit åndedræt. Prøv at mærke luften vandre ned i kroppen, vende rundt og undslippe med små krusninger i næseborene.

Tillæg til trin 5:

Hvis du har svært ved at følge dit åndedræt, så prøv at forestille dig, at du ligger på en båd en herlig sommerdag. Bølgerne skulper roligt langs siderne og vugger dig sagte, medens solen varmer dit ansigt.

Hvis gyngende både ikke er noget for dig, så prøv at forestille dig, at du ligger behageligt i en hængekøje i et helt mørkt rum, der vugger sagte fra side til side.

Hvis hængekøjer ikke er noget for dig, så gentag remsen “don’t think, don’t think, don’t think” i 10 sekunder. På dansk virker “nej tak, nej tak, nej tak, nej tak”.

Vejledningen er baseret på bogen Lloyd Bud Winter: Relax and Win, Championship performance, Oak Tree, Bedfordshire 1981