

pendulering hjemmeøvelse

Veksle mellom aktivering og ro for å regulere nervesystemet

huskeliste før du starter

- ✓ Finn et rolig sted hvor du ikke blir forstyrret
- ✓ Sitt komfortabelt med føttene på gulvet
- ✓ Start kun hvis du føler deg trygg nok (ikke for aktivert)
- ✓ Ha et glass vann tilgjengelig
- ✓ Husk: du kan stoppe når som helst

1. kartlegg kroppen først

Områder med spenning/ubehag:

f.eks. stramme skuldre, tetthet i brystet...

Områder som føles rolige/nøytrale:

f.eks. rolige føtter, avslappet mage...

2. pendulering - veksle mellom områdene

Start (10 sek)	Legg merke til det spente området. Hva kjenner du?
Pendel 1 (30 sek)	Flytt til det rolige området. Hvordan kjennes det?
Tilbake (10 sek)	Tilbake til spenningen. Noen endring?
Pendel 2 (40 sek)	Til det rolige igjen. Kan roen spre seg?
Tilbake (10 sek)	Sjekk spenningen igjen. Hva merker du nå?
Pendel 3 (40 sek)	Tilbake til ro. La kroppen hvile her.

3. kroppens respons

Hvilke tegn på regulering la du merke til?

☐ Dypere pust

☐ Sukk eller gjesp

☐ Skjelving/risting

☐ Varme/kulde

☐ Løsning av spenning

☐ Prikking/summing

☐ Tårer/gråt

☐ Annet:

Aktivering før øvelsen (0-10):

Aktivering etter øvelsen (0-10):

Opplevelse av ro før (0-10):

Opplevelse av ro etter (0-10):

4. refleksjoner

Hva fungerte godt? Hva var utfordrende?

hvis øvelsen ble for intens

- Stopp og orientér deg i rommet - se deg rundt, navngi ting du ser
- Plant føttene godt i gulvet og kjenn kontakten
- Drikk litt vann og beveg deg forsiktig
- Kontakt terapeuten din hvis du trenger støtte
- Husk: dette er en læringsprosess - hver øvelse gir verdifull erfaring