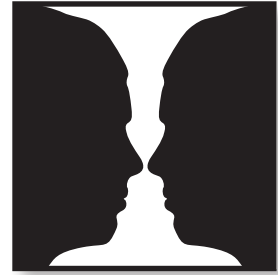


# Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org



## Multimodal Afslapning

Af Stephen Palmer

### Abstract

Artiklen beskriver Multimodal Relaxation Method (MRM), fremover Multimodal Afslapningsmetode, som kan anvendes i livs-, ledelses-, virksomheds-, sports- eller sundhedscoaching til at forbedre ydeevnen hos den enkelte og reducere eller håndtere stress. Inden for sports- og sundhedscoaching kan metoden anvendes til at reducere fysiske spændinger og styrke fysiologisk kontrol, fx lavere hjertefrekvens og nedsætte blodtrykket.

**Nøgleord:** Multimodal Afslapningsmetode, coaching, stress reduktion, sundhedscoaching, forbedret ydeevne, puls og blodtryk.

Den multimodale afslapningsmetode er udviklet i begyndelsen af 1990'erne af forfatteren (se Palmer, 1993) for at hjælpe klienter, coachee og kursus deltagere til at håndtere stress. Selv om metoden oprindeligt blev anvendt indenfor multimodale (Lazarus, 1971, 1981), kognitive (Beck, 1976) og rationel emotionel adfærdsmæssige (Ellis, 1962) tilgange, kan metoden integreres i coaching, rådgivning eller undervisning. Den Multimodal Afslapningsmetode indeholder en række forskellige strategier fra andre modaliteter (se Palmer, 2008) såsom vejtrækning, simple mantraer (f.eks. vælg tallet '1' eller et andet selvvalgt tal), billedsprog/visualisering, lyde, lugt og visualiseret berøring (Palmer, 1993). Coachee eller klienten kan have præferencer til bestemte tek-

nikker afledt fra en bestemt modalitet, såsom visualisering. Efter den første session kan klienten beslutte om vedkommende kun vil bruge en særlig teknik i fremtiden i stedet for at anvende hele viften af muligheder indenfor Multimodal Afslapningsmetode. Det anbefales, at der laves en optagelse af coachingsamtalen, således at klienten eller Coachee senere kan lytte og vende tilbage til samtalen uden for sessionen.

### Brug af Multimodal Afslapnings Metode

Nedenfor ses fremgangsmåden for den Multimodale Afslapningsmetode. Coachen læser forskriften op på en afslappet måde med en stabil intonation. Instruktionerne til 'pause' er instruktioner

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.

til underviseren og læses ikke højt. En kort 'pause' varer ca. mellem to til fire sekunder afhængig af den tid, der er til rådighed. Der kan også benyttes mere tid, hvis coachee kræver mere tid til at nå til en afslappet tilstand. En 'lang pause' er cirka 10 til 15 sekunder. Hvis den coachede bærer kontaktlinser, så kan han eller hun enten tage dem ud før udøvelsen ellers skal de instrueres til ikke at kigge opad.

## Multimodal Afslapning Metode forskrift

Begynd med at sidde behageligt på en stol og luk øjnene. Hvis du på noget tidspunkt under øvelsen føler nogle usædvanlige følelser såsom prikkende fornemmelser, uklarhed, eller hvad det kan være, så er det helt normalt. De følelser du end vil føle, vil forsvinde så snart du åbner dine øjne. Hvis du fortsætter med øvelsen som den skal udføres vil følelserne forsvinde alligevel.

Du kan begynde med at lytte til lydene udenfor rummet først, gør nu det.

*Lang pause*

Og nu lyt til de lyde der er inde i rummet

*Pause*

Vær opmærksom på din egen vejrtrækning

De forskellige lyde vil komme og gå under hele denne session. Du kan vælge at lade dem passere gennem dit sind, eller blot ignorere dem, hvis du ønsker det.

*Pause*

Nu holder du dine øjenlåg lukket og uden at flytte hovedet, vil jeg gerne have dig til at se opad, stadig med lukkede øjne, bare kig opad.

*Lang pause*

Læg mærke til følelsen af træthed.

*Pause*

Og afslappethed

*Pause*

Og fornemmelsen i dine øjenmuskler.

*Pause*

Lad dine øjne se ned igen.

*Pause*

Læg mærke til trætheden og afslapningen i dine øjenmuskler.

*Pause*

Lad nu denne følelse af afslappethed forplante sig til dit ansigt, din kæbe, og bare slap helt af i dit kæbeparti.

*Lang pause*

Slap nu af i din tunge.

*Pause*

Lad følelsen af afslapning langsomt bevæge sig op over dit ansigt til toppen af dit hoved.

*Pause*

Til bagsiden af dit hoved.

*Lang pause*

Derefter langsomt ned gennem dine nakkemusklere.

*Pause*

Og ned til dine skuldre.

*Lang pause*

Nu skal du koncentrere dig om at slappe af i dine skuldre, bare lad dem falde ned.

*Pause*

Lad denne følelse af afslapning i dine skuldre nu langsomt bevæge sig ned til din højre arm, ned gennem musklerne, ned gennem din albue, ned gennem håndledet, til din hånd og helt ned til fingerspidserne.

*Lang pause*

Lad følelsen af afslapning i dine skuldre langsomt bevæge sig ned til din venstre arm, ned gennem dine muskler, ned gennem din albue, gennem håndledet, ned til din hånd og helt ned til fingerspidserne.

*Lang pause*

Og lad den følelse af afslapning i dine skuldre langsomt bevæge sig ned til brystet helt ned til maven.

*Pause*

Bare koncentrer dig om din vejrtrækning.

*Pause*

Bemærk, at hver gang du ånder ud, føler du dig mere ...

*Pause*

... Og mere afslappet.

*Lang pause*

Lad følelsen af afslapning flytte sig ned fra skuldrene og ned til ryggen.

*Lang pause*

Ned til dit højre ben, ned gennem musklerne, gennem dit knæ og ned gennem din ankel.

*Pause*

Til din fod og helt ned til tærerne.

*Lang pause*

Lad nu følelsen af afslapning flytte sig ned til dit venstre ben.

*Pause*

Ned gennem dine muskler, ned gennem dit knæ og ned gennem din ankel.

*Pause*

Til din fod og helt ned til tæerne.

*Lang pause*

Jeg vil give dig et lille øjeblik nu.

*Pause*

Så du kan koncentrere dig om den del af din krop, som du gerne vil slappe yderligere af i ...

15 sekunder pause minimum

... Nu vil jeg have dig til at koncentrere dig om din vejrtrækning igen.

*Pause*

Læg mærke til din vejrtrækning

*Pause*

Ved hver en udånding vil du føle dig mere og mere afslappet.

*Lang pause*

Jeg vil gerne have, at du for dig selv i dine tanker, siger et nummer efter eget valg, såsom nummer et.

*Pause* (NB: Hvis tallet 'et' fremkalder en følelse så kan et andet nummer vælges i stedet)

Og sig nu dette nummer hver gang du ånder ud.

*Lang pause*

Dette vil hjælpe dig til at skubbe de uønskede tanker, du end må have, væk.

*Pause*

Hver gang du ånder ud bare sige nummeret højt i dine tanker.

*30-sekunders pause*

Nu vil jeg have dig til...

*Pause*

... At tænke på dit favorit sted, hvor du føler, at du kan være afslappet

*Lang pause*

Prøv at forstille dig stedet for dit indre øje

*Lang pause*

Kig på farverne.

*Pause*

Nu, prøv at fokusere på en farve.

*Pause*

Nu, prøv at koncentrere dig om alle de lyde som der befinder sig på dit foretrukne afslappende sted. Hvis der ikke er nogen lyde, så fokuser på stilheden.

*Lang pause*

Nu koncentrerer du dig om eventuelle lugte eller aromaer, der befinder sig på dit foretrukne afslappende sted.

*Lang pause*

Nu, prøv at forestille dig at du rører ved noget.

*Pause*

At du rører ved noget, der befinder sig på dit favorit afslappende sted.

*Lang pause*

Bare forestil dig, hvordan det føles.

*Lang pause*

Jeg ønsker nu, at du skal koncentrere dig om din vejrtrækning igen.

*Pause*

Bemærk igen, at hver gang du ånder ud.

*Pause*

Så føler du dig mere ...

*Pause*

... Og mere afslappet.

*Lang pause*

Uanset hvornår du ønsker det i fremtiden, vil du være i stand til at huske dit foretrukne sted eller den vejrtrækning du har oplevet her, når du er afslappet. Det vil hjælpe dig til at slappe af hurtigt.

*Lang pause*

Om et øjeblik, men ikke helt endnu, vil jeg tælle til tre.

*Pause*

Og du vil kunne åbne dine øjne i dit eget tempo

*Pause* (NB: Eller i stedet, 'falde i søvn', hvis øvelsen anvendes til det formål at overkomme søvnbesvær)

En.

*Pause*

To.

*Pause*

Tre.

*Pause*

Åben nu dine øjne i dit eget tempo.

© Stephen Palmer, 1993

## Oversigt

Den multimodale metode til at slappe af, blev oprindeligt anvendt til at forbedre ydeevnen, reducere stress og angst, lindre spændingshovedpine, bekæmpe søvnløshed, ændre Type A adfærd, og generelt mindske irritationer hos coaches eller klienter på et rygestop-program. Sundhedscoaches skal være forsigtige, hvis de bruger afspændingsteknikker med coaches, der lider af astma, epilepsi eller panikangst: metoden kan i sjældne tilfælde fremprovokere førnævnte lidelser. Tak til tidsskriftet *The Coaching Psychologist*, (2008), 4, 2, og Joyce Byager Jensen som har oversat artiklen fra engelsk.

## Korrespondance



Stephen Palmer  
Coaching Psychology Unit,  
Dept. of Psychology,  
London City university  
Northampton Square,  
London EC1V 0HB.  
E-mail:  
dr.palmer @ btinternet.com

## Referencer

- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Harmondsworth: Penguin.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Lazarus, A.A. (1971). *Behaviour therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, A.A. (1981). *The practice of Multimodal Therapy: Systematic, comprehensive and effective psychotherapy*. New York: McGraw Hill.
- Palmer, S. (1993). *Multimodal Techniques: Relaxation and hypnosis*. London: Centre for Stress Management and Centre for Multimodal Therapy.
- Palmer, S. (2008). Multimodal coaching and its application to workplace, life and health coaching. *The Coaching Psychologist*, 4(1), 21–28.
- Palmer, S., Cooper, C. & Thomas, K. (2003). *Creating a balance: Managing stress*. London: British Library.
- Palmer, S. & Puri, A. (2006). *Coping with stress at University: A survival guide*. London: Sage.