

# CorrectusBack®

## Klinisk och Teknisk manual



### CorrectsBack® lösningen

- **Spänningar** ⇒ **Avslappning**
- **Trög cirkulation** ⇒ **Normal cirkulation**
- **Stelhet** ⇒ **Rörlighet**
- **Förskjutningar** ⇒ **Rättning**
- **Kompressioner** ⇒ **Sträckning**

**Stephan Tomac**

Sveavägen 49, 5tr.

113 59 STOCKHOLM

Tel.: 0706 83 04 10 – 08 512 94 071

<http://www.correctus.se> e-mail: [info@correctus.se](mailto:info@correctus.se)

Gällande hårdvara som programvara:

Innehållet i detta dokument kan ändras utan föregående meddelande och utgör inget bindande åtagande från Correctus AB eller Stephan Tomac. Den programvara som beskrivs, ställs till förfogande under licensavtal eller sekretessavtal. Programvaran får endast användas eller kopieras i enlighet med avtalets villkor. Det är i lag förbjudet att kopiera programvaran till medium som inte uttryckligen specificerats i licensavtalet eller i sekretessavtalet. Ingen del av denna handbok får återges eller överföras i någon form eller på någon sätt, elektroniskt eller mekaniskt, inklusive fotokopiering och inspelning, för något som helst ändamål utan uttryckligt skriftligt medgivande från Stephan Tomac.

© Copyright 1970-2007. Stephan Tomac. Med ensamrätt.

BioHarmonizer, BioAcu, BioCombi, BioMulti, BioChampion, BioRadiance, BioCoordinator, BioComp1500, MegaScan16, BioAccess2000, SYMSOL, Acu365, NUTRItest, Correctus, CorrectusBack är varumärke som tillhör Stephan Tomac. CorrectusBackBänken är patentskyddad över hela världen. Stephan Tomac är grundaren av BioHarmonizer Konceptet.

© Copyright 1970-2007 Stephan Tomac. Med ensamrätt.  
Rätten för produktspecifikationer och prisändring förbehålles.

---

## Introduktion

Med ont i ryggen menas smärttillstånd i hals- och ländrygg samt i axlar- och skulderparti. Det finns idag i Sverige enligt SBUs (Statens Beredning för Utvärdering av medicinsk metodik, se [www.sbu.se](http://www.sbu.se)) rapport ett femtiotal undersökningsmetoder och lika många behandlingsmetoder vilka alla har ett undersöknings/behandlingsprogram mot ont i ryggen. (Se Ont i ryggen ett samhällsproblem SBU, 1990, samt Ont i ryggen, orsaker, diagnostik och behandling SBU, 1991). Många rapporter från såväl officiell som från alternativ medicin presenteras. Trots alla ansträngningar har problemet "Ont i ryggen" inte lösts. Det finns mycket att göra både vad gäller mänskligt lidande och ekonomisk belastning.

**CorrectusBack är lösningen!**

## Ryggen, ryggont, varifrån och varför

Ryggen har en mycket komplex funktion. Ryggmuskulaturen ska göra ryggen både böjlig och stabil. Ryggmärgen och nervrötterna ska skyddas i spinalkanalen. Ryggkotorna har beroende på sin placering en speciell funktion och rörlighet. Om förändringen, störningen i ryggfunktionen går över en viss gräns, uppträder förr eller senare någon av ryggåkommorna.

Det är klart för envar att orsaken till ryggont är en kombination av individens egna förutsättningar, livsstil och arbetsvillkor. Det finns många kortsiktiga studier om ryggont som förklarar närliggande orsaker till enskilda fall. Det saknas dock långtidsstudier som vetenskapligt kunde belägga fördelningen av grundläggande orsaker till sjukdomen.

Arbetsrelaterade ryggskador kan härstamma från fysiska och mentala överbelastningar. Bland svetsare, målare och tandläkare finner man de allra flesta nack- och axelskadorna. Dålig arbetsorganisation förvärrar ytterligare sjukdomstillståndet.

En livsstil med rökning och/eller överkonsumtion av alkohol, bristfällig föda och för litet motion är grogrund för utveckling av alla möjliga sjukdomar, inte bara ryggskador.

Individens egna förutsättningar är naturligtvis förmåga eller brist på förmåga att bemöta yttre omständigheter.

## Ryggskador, symptom

Det finns nära hundra namngivna ryggskador och ett okänt antal icke namngivna. Om man vill förenkla det hela, kan man sammanfatta alla dessa skador i åtta stora grupper nämligen diskbräck, spinalstenos, kotglidning (förskjutning), diskdegeneration, kotfraktur, infektion, tumörer och inflammation.

Redovisade kända diagnoser efter läkarundersökning (läkarintyg till försäkringskassa):

### A. Ländryggssyndrom

Diskbräck  
Dislocatio disci  
Diskdegeneration  
Dålig rygg  
Insuffientia dorsi  
Ischias  
Kontraktur i rygg  
Kotförskjutning  
Kotsjukdom  
Lumbago-ischias  
Lumbago (ryggskott)  
Ls-syndrom  
Muskelinflammation, länd  
Muskelreumatism  
Muskelsjukdom  
Muskelskada  
Muskelvärk  
Myalgia  
Myositis  
Ont i ryggen  
Reumatisk muskelvärk  
Rhizopathia UNS  
Rigor et dolor lumbosacralis  
Rotkompression  
Ryggbesvär  
Rygginsufficiens  
(Insuffientia dorsi)  
Ryggont  
Ryggsjukdom  
Ryggskada  
Ryggskott (lumbago)  
Ryggsvaghet  
Ryggvärk  
Spondylarthrosis  
Sacroiliacadysfunktion dx  
Sacroilit  
Värk i ländrygg

### B. Halsryggssyndrom

Brachialgia  
Brachialt smärtsyndrom  
Cervikal myalgi  
Cervikal thorakalt smärtsyndrom  
Cervikalrhizopathia  
Diskbräck halsrygg  
Diskdegeneration halsrygg  
Dislocatio halsrygg  
Halsmuskel (sträckning)  
Halsspondilos  
Inflammation i axel  
Kotförskjutning hals  
Nackskott (nackspärr)  
Nackvärk  
Muskelinflammation, nacke  
Muskelreumatism  
Muskelsjukdom  
Muskelskada  
Muskelvärk  
Myalgia  
Myositis  
Pisksnärtssyndrom  
(Whiplash injuri or syndrom)  
Reumatisk muskelvärk  
Rhizopathia UNS  
Rotkompression  
Ryggbesvär  
Spondylarthrosis  
Tendomyosist  
Trapeziumyalgier bilat  
Värk i nacke

## Aktuella Behandlingsmetoder

Undersökningsmetoderna är många, liksom de olika behandlingsformerna. Undersökningsresultaten är inte samstämmiga. Diagnostiken av vissa sjukdomstillstånd är rätt säker, för andra däremot är den tveksam eller t.o.m. motsägelsefull. Slutligen har vi fortfarande en stor del patienter som lider av ont i ryggen utan att vi kan namnge sjukdomen.

Följande behandlingsmetoder är redovisade:

Akupunktur	Olika avspänningsteknik
Antroposofisk medicin	Olika form av manipulation
Avlastning med kryckor	Olika former av korsetter
Badbehandling	Olika operationer
Bindvävsmassage	Psykomotorisk behandling
Biofeedback-teknik	Psykoterapi
Blyplattor i sängen	Ryggskola
Diet	Röntgenterapi
Diskinjektioner	Salvor
Elektrisk behandling	Sjukgymnastiska övningar
Epiduralanestesi	Sängläge
Facettbedövning	TENS
Friskgymnastik	Tejp-behandling
Gips-behandling	Terapeutiska samtal
Healing	Termoterapi
Holistisk terapi	Triggerpunktblocker
Injektionssterapi	Träning
Jonmodulatorer	Ultraljud
Jontofores	Vibrator
Koksaltinjektioner	Vila i hemmet
Laserterapi	Vila på sjukhus
Magnetterapi	Zonterapi
Mediciner av olika slag	Örtmedicin
Meditation	
Nervblockader	

## Behandlingsformer och behandlingsåtgärder (1-13)

Behandlingsform och åtgärder står i direkt anknytning till undersökningsmetoden. De mest förekommande åtgärderna för att lindra eller bota ryggåkommor är de som:

1. främjar vila
2. minskar spasm (kramp)
3. minskar inflammation
4. minskar smärta
5. ökar styrkan
6. ökar rörelseomfånget
7. ökar uthålligheten
8. förändrar mekaniska strukturer
9. ändrar neurologiska strukturer
10. ökar den funktionella och fysiska kapaciteten
11. modifierar arbetsplatsen

Andra åtgärder är

12. sociala faktorer i vid bemärkelse och
13. behandling av psykiska komponenter

## Sammanfattning, behovsanalys, medicinsk bakgrund

Den nedan sammanfattade behovsanalysen grundar sig i huvudsak på SBU:s rapporter. Ont i ryggen är ett lidande som nästan varje människa haft erfarenhet av någon gång i sitt liv. Det är nästan 500.000 människor som lider dagligen. Över 50.000 förtidspensioneras varje år på grund härav. Totala samhällskostnaden per år uppgår till 30 miljarder. Alla samlade tillämpade resurser har dock hittills inte lyckats minska och långt mindre då utrota ryggont, ryggproblem.

Det är uppenbart att ”produktion” av ryggont vida överstiger de samlade preventiva och kurativa möjligheterna att lindra och bota.

Det behövs nya verksamma metoder med bättre diagnos och behandlingsredskap.

CorrectusBack kan vara lösningen.

## Klinisk Manual CorrectusMetoden

### Vad är Correctus....

#### Surfande och Skruvande Mikrorörelsen

Correctus mikrorörelsen är av en speciell art och karakteristik. Surfande mikrorörelsen microsurfar kotorna från ländryggen till huvudet (se [www.correctus.se](http://www.correctus.se)). Samtidigt skruvar en skruvande mikrorörelsen ryggpelaren vänster- höger, vänster- höger...De surfande och skruvande mikrorörelsernas egenskaper är unika (patentskyddade i hela världen) och rättar till nästan alla ryggar och ryggproblem.

#### Ryggsjukdomars gemensamma drag är:

kontraktioner, trög cirkulation, stelhet, förskjutningar och kompressioner.

Surfande och skruvande mikrorörelsen inverkar så att kontraktioner, stelhet, förskjutningar och kompressioner upphör och ersätts med avspänning som i sin tur bidrar till bättre cirkulation.

Detta är utgångspunkten för CorrectusBack- Metoden. Målet är att uppnå en harmonisk tonus både kroppsligt och mentalt.

Med en daglig tillämpning av CorrectusBack uppnås:

- \* Avslappning av spända och kontrakterade muskler och senor
- \* Lagom tånjning av senor och muskulatur
- \* Diskskivor och kotor antar sin normala funktion/position
- \* Cirkulationen optimeras, näring tillförs, slagg bortförs
- \* Rörligheten i hela ryggpelaren normaliseras

#### Därför kan CorrectusBack:

Lindra och bota ryggont vid egenbehandling  
Öka effektiviteten hos redan existerande metoder  
Förhindra uppkomsten av ryggont  
Bidra till att hitta vars och ens egen naturliga fysiska och mentala tonus.

## Vem kan utnyttja CorrectusMetoden och CorrectusBack?

Uppskattningsvis (för Sverige) skulle ca 500.000 människor behöva använda CorrectusBack dagligen för att få lindring och/eller bot. Och runt 1.000.000 skulle behöva använda den minst ett par gånger i veckan för att undvika att få ryggont. Behovet är enormt.

CorrectusBack verkar på preventiv, kurativ och rehabilitiv nivå. CorrectusBack har förfinat en del kända undersöknings- och behandlingsformer samt tillfört nya undersöknings- och behandlingsinstrument och skapat en ny behandlingsprocedur som är effektivare än hittills kända metoder.

**Preventiv behandling - självbehandling.** I förebyggande syfte bör CorrectusBack praktiseras minst en till två gånger per dag i 15 minuter. En sådan behandling bör räcka för att lösa upp de med varje dag ackumulerade spänningarna och stelheten. Varje yrkeskategori ska kunna finna den behandlingsmodell som är lämpligast och på så sätt öka cirkulationen och rörligheten i ryggen och förhindra spänningar och stelhet.

**Kurativ behandling** (lindring och bot). CorrectusBack kan underlätta och förbättra behandlingar av olika terapeutkategorier som sjukgymnaster, chiropraktorer, massörer mm. Det mest effektiva behandlingsprogrammet är en kombination av terapeutens behandling och patientens egen självbehandling därhemma med CorrectusBack.

**Rehabilitering, geriatri mm.** CorrectusBack kan med framgång användas av handikappade samt inom äldreomsorgen.

**Mental träning- avslappning.** Innan mental träning och mentala övning överhuvudtaget kan påbörjas måste hindren upphöra. Ett av de största hindren är muskel- och nervspänningar och mental oro. Daglig användning av CorrectusBack leder ovillkorligen till fysisk och psykisk eufori. Med CorrectusBack och under en god ledning med regelbunden praktik kan dåliga vanor som rökning, för stor alkoholkonsumtion mm. ersättas med goda, positiva vanor. Börja med "CorrectusSiesta-sv1" sedan "CorrectusSiesta-sv7". Fråga också om separata kurser om mental träning.

**KRS- Korrigering Rörlighet Styrka** Dessa övningar är en serie välvalda rörelser som rekommenderas till dem som har behov av att rätta till sin hållning (och få korrigering), sin stelhet (och få rörlighet) och sin ryggsvaghet (så den blir styrka). Fråga också om separata kurser om KRS.

**Ekonomisk effekt.** Varje terapeut av vilket slag han eller hon än må vara kommer att förbättra effekten av den metod han/hon hitintills använt. Samhällets kostnader för behandling, sjukskrivningar, förtidspensioneringar på grund av ont i ryggen uppgår idag till över 30 miljarder kr per år. En stor del av dessa kostnader kan undvikas genom spridning och användning av CorrectusBack.

OBS:

Patienter med högt blodtryck och diabetiker blir ofta yra. Avbryt behandlingen. Mycket spända personer kan uppleva obehag. Börja med en minut, öka stegvis behandlingen.



## CorrectusMetoden är sammansatt av fyra delar



**1. Samtal och upplysning** fördjupar förståelsen och insikten om hur vanor/ovanor uppstår, underhålls och upphör. Konsekvenser av negativa handlingar åskådliggörs och förtydligas.

**2. BioHarmonizerKonceptet** inverkar på den fysiologiska och psykologiska effekten av ovanan.

**3. CorrectusBack** möjliggör mental omprogrammering av ovanan till en positiv vana.

**4. Protokollet** (objektiv, instrumentell evidens) åskådliggör förbättringen redan efter några sammankomster.

### **1. Samtal - Undersökningar - Upplysning - Kunskap**

Vid första sammankomsten förs samtal för att utröna huruvida klienten/patienten är lämplig, om han/hon kan ha nytta av min terapi, och om hur lång tid det kan ta och vad det kan kosta. (se: [www.correctus.se](http://www.correctus.se) För vem ). Upplysningar och många argument ges så att klienten får bästa möjlighet att välja fritt utifrån såväl positiva som negativa omständigheter. Klienten får förståelse för sina möjligheter och begränsningar. På den här nivån förstår klienten konsekvenserna av ohälsosam respektive hälsosam livsföring och förstår också att han/hon saknar förmåga att genomföra det självklara. Den överviktige som är van att leva ohälsosamt och har dåliga hälsovanor, blir medveten om det och förstår det men saknar förmåga att själv byta från ovanor till nya goda vanor. På denna nivå är det klientens uppgift att så bra som möjligt förstå den fysiologiska och psykologiska inlåsningen, självfångenskapen. Det är också nödvändigt att inse konsekvenserna av sina negativa handlingar. Min uppgift är att tillföra överväldigande argument på ett övertydligt sätt (i ord och bild), så att klienten tillfullo förstår sin situation.

### **2. BioHarmonizerKonceptet**

innebär traditionell akupunktur men utan nålar. Undersökning och behandling är smärtfria och utförs med egna instrument, utvecklade sedan 1970-talet. Samtliga de sjukdomstillstånd som kan behandlas enligt traditionell akupunktur kan här behandlas enklare, snabbare och under objektiv kontroll. I huvudsak gäller det funktionella och psykosomatiska sjukdomstillstånd. (se [www.correctus.se](http://www.correctus.se) och BioHarmonizerKonceptet ).

### **3. CorrectusMetoden**

Med CorrectusBack övas klienten att uppnå kontroll över sitt mentala (tanke) flöde. Det gäller att genom fysisk och mental avspänning och avslappning stilla, lugna och minska den vardagliga (icke medvetna, påtvingna) tankeaktiviteten.

Första stegen är att förnimma spänningen som gradvis upphör och övergår till avspänning. I sin nyvunna fysiska och mentala avslappningen är klienten i ett extremt mottagligt tillstånd för egna autosuggestioner. Här kan klienten forma sitt liv enligt egen önskan. Här kan ohälsosam livsstil med dåliga matvanor, drogmissbruk som tobak, alkohol, socker mm upphöra och ersättas med hälsosamma vanor. Här är den riktiga starten för idrottsmän och artister att utveckla sin begåvning.

### **4. Protokollet**

Protokollet är ett kriterium, en mängd av kontrollpunkter som noteras vid det första och tionde mötet. Meningen med protokollet är att för klienten uppenbara framstegen i den egna utvecklingen. Protokollet befäster fakta och undviker flummande och falska mentala föreställningar.

## **BioAcu, BioEnergogram (Akuliknande diagnos/behandlig)**

BioAcu är ett speciellt utvecklat instrument som underlättar akupunkturdiagnostik och -behandling. Vissa punkter i akupunktursystemet ändrar elledningsförmågan i relation till omgivningen och i relation till sjukdomstillståndet. Denna skillnad kan mätas och sättas i relation till ryggbesväret. Trigger-punktsteorin och TENS är en förenkling och t.o.m. en förvanskning av den traditionella akupunkturmetoden.

Med BioAcu och med kunskap enligt CorrectusMetoden erhålls bättre behandlingsresultat än genom behandling med endast akupunktur, triggerpunktea eller TENSbehandling. Fråga efter instrument, manual och undervisning.

## **BioRadiance (pulserande IR behandling)**

BioRadiance är ett instrument som pulserar IR ljus kring 940 nm. IR ljuset pulseras med en lämplig frekvens mellan ½ Hz och 10kHz. Den mest effektiva frekvensen väljs och anpassas från fall till fall. Fråga efter manual och undervisning.

## **Kroppskompositionstest med ”BioComp-3000”**

Människor som är intresserade av näringslära, av att hålla sig i form och av viktkontroll har under senare år lärt sig att det inte räcker med att ställa sig på en våg för att bedöma om man håller rätt vikt. Och vågen kan inte heller berätta om man är näringsmässigt frisk. Kroppen består av både muskel- och fettvävnad liksom av vatten. Tillsammans är de lika med vikten du ser på badrumsvågen. Muskelvävnad inkluderar muskler, ben, vitala organ, m.m. För att ha en frisk, välfungerande kropp är det mycket viktigt att muskel- och fettvävnadsvikterna är riktigt balanserade. Fråga efter instrument, manual och undervisning.

## Teknisk Manual

Beskrivningen gäller leveranser f.o.m. jan 2007:

### CorrectusBack dimensioner och funktion för CB-40, CB-45 och CB-Pro:

Längd utan huvudstöd:	168cm
Längd med huvudstöd:	195-205cm
Höjd CB-Pro:	72-93cm
Höjd CB-40 och 45:	60-100cm
Max bredd:	82cm

Vid leverans i Sverige medföljer:  
nätspänningssladd  
denna manual  
extern tidur

### El system:

Egen utvecklad transformator som isolerar från nätspänning, mikrorörelsegenerator och värme i dynorna.

Primär spänning: 115/230V, 10/6,3A (med nätspänningssladd för respektive land)

Sekundär spänning: uttag 230V-1A, 115V-1,6A och en 24V-2,5 A

### Extra tillbehör:

mynt-tidur (endast för Sverige)

proffsregulator (för avancerad styrning av surf+skruv mikrorörelsen)

### OBS:

För **el-känsliga** personer kan du om du så önskar **koppla bort värmen**. Dra helt enkelt ut värmeanslutningssladden från transformatorn. Du kan också sätta in en el-brytare i serie med 24V sladden eller använda separata 12V eller 24V batterier som anskaffas hos lokal biltillbehörsleverantör.

## Funktionstest för CorrectusBack

CorrectusBack är sammansatt av följande elektriska komponenter:

- A. Timer
- B. Anslutningssladd ( mellan timer och el-box)
- C. El- box (med 5 eller 4 anslutningskontakter (uttag) och säkringar)
- D. Anslutningssladdar (mellan e-box och övriga enheter)
- E. Värmedynor (en i varje dyna) och mikrorörelsegeneratorer (en eller två)

Gör så här:

1. Anslut nu till strömförande vägguttag (230V och säkring 6,5A) och alla andra anslutningssladdar till respektive kontakt (uttag).
2. Starta timer och sedan en av mikrorörelsegeneratorerna och sedan den andra. Värmen ska kännas efter ett par minuter.
3. Om mikrorörelsegeneratorerna och värmen fungerar och automatiskt stannar efter 15 min då fungerar allt som det ska.

**OBS:**

Vid kontinuerlig användning av CorrectusBack utan paus, alltså 15 min efter 15 min utan paus och om du har lakan eller täcke som hänger över mikrorörelsegenerator kan mikrorörelsegeneratorerna bli för varma. I detta fall stannar de automatiskt och kan startas igen då de kallnat.

Om någon av enheterna (värme- eller mikrorörelsegeneratorer) inte fungerar, kontrollera först att respektive el-sladd är ordentligt ansluten och att respektive säkring på el- boxen är hel.

För att testa varje enskild detalj vid misstänkt funktions fel gör följande testprocedur:

1. Dra ut samtliga el-sladdar från el- boxen
2. Ställ båda strömbrytare på mikrorörelsegeneratorn på OFF
3. Sätt nu anslutningssladden i vägguttag (230V och sökring 6,5A)
4. Anslut nu elboxen
5. Anslut nu värmekabeln till el- boxen
6. Anslut nu en av mikrorörelsegeneratorerna och sätt på ON och OFF växelvis för att se att mikrorörelsegeneratorn fungerar
7. Samma som punkt ovan (7) för den andra mikrorörelsegeneratorn
8. Anslut nu timer och se att den kopplar in och kopplar ut enligt önskan (normalt 15min)
9. Om någon av ovannämnda testpunkterna inte fungerar, ring omgående till:

Stephan +46 8 512 94 071 eller mobil +46 706 830410.

## Så använder du CorrectusBack

Se separata instruktioner:

CorrectusSiesta-sv1, CorrectusSiesta-sv4, CorrectusSiesta-sv7 och

## CorrectusMetoden® CD/DVD program:

1. Avspänning och Avslappning (friska ryggar)
2. Uppmärksamheten (Här och Nu)
3. Goda vanor
  - a) Sova gott
  - b) Idealvikt
  - c) Prestationsoptimering
  - d) Individuellt program
4. Koncentration
5. Meditation

### **Viktig:**

**För användning av CorrectusBack på annat sätt än som beskrivs i denna manual ansvaras ej.**

## CorrectusSiesta - 4 punkter

1. **Bestäm dig.** Ha klart för dig att nu ska här vilas, både kropp och tanke. Ställ in önskad tid och mikrorörelse på CorrectusBack. Ligg nu på bänken och ha klart för dig att:

**nu ska jag ha en vilostund bara för mig, yttre världen är bortkopplad.**

2. Gör nu en **viljemässig** inandning och utandning, förnimm avslappningen så gott du kan, utan fysisk eller mental ansträngning, observera din kropp eller andning, låt ditt mental följa med (bevittna).
3. **Här och Nu**, förnimm din kropp, andning eller tanke, låt det bara hända (utan ansträngning).
4. Då mikrorörelsen upphör (efter 15 min), fokuserar du ditt mental på hela kroppen, och förnimmer

**hur en behaglig känsla fyller hela kroppen.**

Och nu (och här kommer viljan tillbaka), andas du in, andas ut, andas in, andas ut - du knyter händerna, öppnar händerna, spretar ut fingrarna, öppnar ögonen och kommer åter till yttervärlden (vardagen).

**Du är klar, vaken, utvilad, medveten, upprymd, fylld av en glad förnimmelse av att kunna klara av allt du kommer att möta i vardagen.**

## CorrectusSiesta - 7 punkter

**1 Bestäm dig, avlägsna yttre hinder.** Ha klart för dig att nu ska här vilas, både kropp och tanke. Sätt på CorrectusBack, CD spelaren och det program du önskar. Ligg nu på bänken och ha klart för dig att nu ska jag ha en vilostund bara för mig, yttre världen är bortkopplad.

**2 Var uppmärksam på just NU,** Slut ögonen, ta ett djupt andetag, håll andan en liten stund, andas ut ordentligt och slappna av. Fortsätt nu andas långa lugna andetag, rikta din uppmärksamhet speciellt mot utandningen och förnimm hur hela kroppen slappnar av. Observera nu andningen sådan som den är – följ bara med i andningen med ditt mentala **endast Här och Nu.**

Observera – känn – förnimm hur avslappningen kommer varje gång du andas ut. Förnimm hur avslappningen sprider sig i hela kroppen vid varje utandning.

**3 Observera nu hur mikrorörelsen och avslappningen sprider sig** genom hela kroppen - vänster fot, vänster ben, höger fot, höger ben, båda benen, höfter, korsrygg, ryggen, skulderbladen, axlar, armar, händer, buken, bröstkorgen, nacken, huvudet - hela kroppen. Håll nu din uppmärksamhet i andningsprocessen, långa lugna andetag, följ endast andningen så som den är just nu.

**4 Upplevelsen av välbehag sprider sig nu över hela kroppen.** Med början från vänster fot, vänster ben, höger fot, höger ben, båda benen, höfter, korsrygg, ryggen, skulderbladen, axlar, armar, händer, buken, bröstkorgen, nacken, huvudet - hela kroppen. Upplevelsen av välbehag uppfyller andningen - andas in och andas ut.

**5 Iaktta nu hur avslappningen blir djupare och djupare,** hur den sprids med hjälp av mikrorörelsen genom hela kroppen - fötter, benen, höfter, korsrygg, ryggen, skulderbladen, axlar, armar, händer, buken, bröstkorgen, nacken, huvudet - hela kroppen. Iakttag nu, var uppmärksam på andningsprocessen som har blivit lugn och regelbunden. Du är uppmärksam, du andas in och du andas ut.

**6 En väldig, behaglig känsla sprider sig nu över hela kroppen.** - båda benen, höfterna, korsryggen, ryggen, skulderbladen, axlarna, armarna, händerna, buken, bröstkorgen, nacken, huvudet - hela kroppen. Och genom att hela kroppen vilar fridfullt och är fullständigt avslappnad och lugn, intar varje del av kroppen och speciellt ryggkotorna och hela ryggen sin naturliga position. Välbehag och lycka sprider sig i hela andningsprocessen - du njuter av att andas in och andas ut.

*Din nästa siesta kommer att ge en ännu djupare känsla av vila både fysiskt och mentalt.*

*Din nästa siesta kommer att ge en ännu djupare känsla av vila både fysiskt och mentalt.*

**7 Förnimm nu lugnet och den behagliga känslan som är inom dig.** Låt nu dina tankar komma och gå vart de vill. Om du känner att du ska somna - låt det ske. Då mikrorörelsen upphör (efter 15 min), riktar (fokuserar) du ditt mental på hela kroppen, förnimmer, bibehåller känslan av glädje och lycka, andas in andas ut, andas in andas ut - du knyter händerna, öppnar händerna, spretar ut fingrarna, öppnar ögonen och kommer åter till yttrevärlden (vardagen). Du är klar, vaken, utvilad, medveten, upprymd, fylld av en glad förnimmelse av att kunna klara av allt du kommer att möta i vardagen.