

Avslappningsövning via berättelse



Målsättning: Syftet är att ge äldre personer ett tillfälle att koppla av, minska stress och främja en känsla av välbefinnande. Under avslappningsövningen får man sitta eller ligga i en skön ställning och lyssna till berättelsen.

Trädet:

- Slut ögonen.
- Fokusera en stund på din andning, andas lugnt och djupt, andas in och andas ut
- Föreställ dig ett stort, vackert och ädelt träd, ditt favoritträd
- Tänk att denna övning ger dig inre styrka.
- När du föreställer dig trädet, låt din kropp bli ett träd. Känn vilka egenskaper trädet har: stabilitet, styrka och flexibilitet.
- Känn trädets styrka
- Känn hur du står där stolt och stark, med rötterna stabilt och djupt fast i marken
- Vila några minuter, ostörd av rädslor, bekymmer eller andra upplevelser runt omkring dig - precis som ett träd som är stabilt oberoende väder.
- Känn hur trädet tar emot soljusets värme och nya, gröna blad växer fram
- Denna övning ger dig inre styrka.
- Avsluta övningen genom att andas lugnt och djupt, andas in och andas ut, öppna långsamt ögonen

Källa: Berättelsen är modifierad från MIELI PSYKISK HÄLSA FINLAND RF, OIVA, Medvetenhet i vardagen, Berget:

https://www.oivamieli.fi/sv/berget.php?_gl=1*7u9sqf*_ga*MiEyNDg5MjQ1LjE2NjExNTQ5MzQ.*_ga_64VTH1GWLg*MTcwMTI1NzA4MS4yMC4xLjE3MDEyNTcyOTQuMC4wLjA

Du kan även välja en avslappningsövning från ljudfilerna nedan:

- MIELI PSYKISK HÄLSA FINLAND RF, OIVA, Medvetenhet i vardagen: Berget (3 minuter):
https://www.oivamieli.fi/sv/berget.php?_gl=1*7u9sqf*_ga*MiEyNDg5MjQ1LjE2NjExNTQ5MzQ.*_ga_64VTH1GWLg*MTcwMTI1NzA4MS4yMC4xLjE3MDEyNTcyOTQuMC4wLjA
- Folkhälsan, Dagens Känsla (5,18 minuter): <https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/2-dagens-kaensla-1?in=folkhaelsan-i-finland/sets/avslappnade-fantastiresor>
- Folkhälsan, På stranden (6,41 minuter): <https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/4-pa-stranden-1?in=folkhaelsan-i-finland/sets/avslappnade-fantastiresor>
- Folkhälsan, Lugn och ro (8,34 minuter): <https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/5-lugn-och-ro-1?in=folkhaelsan-i-finland/sets/avslappnade-fantastiresor>
- Folkhälsan, På savannen (4,58 minuter): <https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/6-pa-savannen-1?in=folkhaelsan-i-finland/sets/avslappnade-fantastiresor>

- Folkhälsan, Vänlig avslappning (3,57 minuter): <https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/vanlig-avslappning?in=folkhaelsan-i-finland/sets/avslappnade-fantastiresor>
- Folkhälsan, Det glada minnet (3,37 minuter): <https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/chilla-glada-minnet?in=folkhaelsan-i-finland/sets/avslappnade-fantastiresor>
- Folkhälsan, En stund i värmen (7 minuter): https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/chilla-en-stund?in=folkhaelsan-i-finland/sets/chilla-nya-oevningar&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

Tid: Kort



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Denna avslappningsövning tar mellan 3-9 minuter att utföra, beroende på vilken berättelse du har valt.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([MIELI PSYKISK HÄLSÄ FINLAND RF, OIVA Medvetenhet i vardagen](#), [Folkhälsans Avslappningsberättelser](#)) samt ChatGPT:s förslag