

Andningsövningar till berättelse



Målsättning:

Syftet med denna aktivitet är att främja avslappning och minska stress. Under avslappningsövningen får man sitta eller ligga i en skön ställning och lyssna till anvisningarna.

- Andas in genom näsan, ta ett djupt andetag.
- Följ luften, hur den strömmar in från näsan, genom luftstrupen och hur den fyller lungorna.
- Andas sedan långsamt ut, känn hur din bröstkorg sänks då du tömmer lungorna på luft
- Fortsätt att andas lugnt i din egen takt: andas in, pausa och andas ut
- Fortsätt med att andas in och ut, djupt och rytmiskt.
- säg samtidigt för dej själv:
 - "andas djupt" när du andas in
 - "slappna av" när du andas ut

Fortsätt så i några minuter och känn hur du slappnar av med varje andetag, och spänningen och stressen minskar

Du kan använda dig av de färdiga ljudfilerna nedan om du vill:

- Avslappning genom andning (3 minuter):
https://www.oivamieli.fi/sv/avslappning_andning.php?_gl=1*1i8jy21*_ga*_MjEyNDg5MjQ1LjE2NjExNTQ5MzQ.*_ga_64VTH1GWLG*MTcwMTI1NzA4MS4yMC4xLjE3MDEyNTcyNTluMC4wLjA.
- Medveten andning (2 minuter)
https://www.oivamieli.fi/sv/medveten_andning.php?_gl=1*1b349y6*_ga*_MjEyNDg5MjQ1LjE2NjExNTQ5MzQ.*_ga_64VTH1GWLG*MTcwMTI1NzA4MS4yMC4xLjE3MDEyNTcyNTcuMC4wLjA.

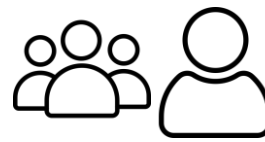
Tid: Kort



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Denna aktivitet kan utföras individuellt eller i en grupp där vårdaren guidar deltagarna genom övningarna.

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