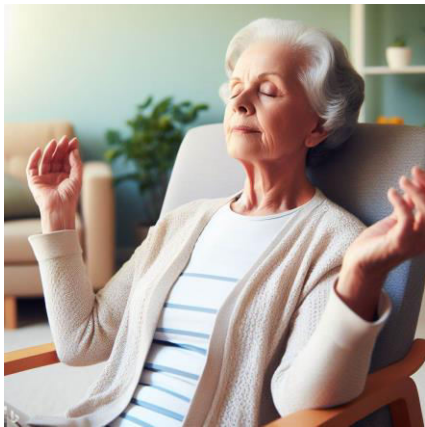


## Andningsövning till musik



### Målsättning:

Syftet med denna andningsövning är att främja avslappning och minska stress hos äldre. Genom att kombinera en enkel andningsövning med lugnande musik skapar vi en harmonisk miljö som kan hjälpa till att förbättra välbefinnandet och minska ångest.

### Förberedelser:

- Välj en bekväm stol eller en mjuk sittplats åt den äldre.
- Se till att rummet är tyst och fritt från störande ljud.
- Ha musikspelaren redo med den valda musiken.
- Välj musik som är lugnande. Instrumental musik eller naturljud som fågelsång eller vågbrus fungerar bra. Kontrollera att volymen är på en lämplig nivå.

### Instruktioner:

#### 1. Sätt dig i en bekväm ställning

- Placera händerna på knäna med handflatorna uppåt.
- Slappna av axlarna och låt dem sjunka nedåt.

#### 2. Slut ögonen fokusera på din andning.

- Andas in genom näsan långsamt och djupt. Räkna till fyra under inandningen.
- Andas ut långsamt och jämnt genom munnen. Räkna till fyra under utandningen.
- Fokusera på att slappna av i kroppen under varje utandning.
- Upprepa andningsövningen under hela musikstycket och fortsätt att andas in på fyra sekunder och andas ut i sex sekunder medan du slappnar av i kroppen.

#### 3. Lyssna på lugnande musik

[https://www.youtube.com/live/WBcOU5FOLdA?si=E\\_HTIBNE52CdDXS5](https://www.youtube.com/live/WBcOU5FOLdA?si=E_HTIBNE52CdDXS5)  
<https://youtu.be/-bZAN1SomOA?si=-x5bKT2SaXT0PQo5>  
[https://youtu.be/hlWl4xVXKY?si=\\_pEcvbN-SVYinyKA](https://youtu.be/hlWl4xVXKY?si=_pEcvbN-SVYinyKA)  
<https://youtu.be/QZbuj3RJcl?si=94jstbA0zivwi98>  
<https://youtu.be/V1RPi2MYptM?si=IM8hF4QaFYGWZ5KK>  
[https://youtu.be/xTd3gAfla7k?si=PT6P8MShmj\\_hWnQZ](https://youtu.be/xTd3gAfla7k?si=PT6P8MShmj_hWnQZ)  
<https://www.youtube.com/live/mOU9c-xal-Q?si=ZmB27pmyZm5KOImS>  
<https://youtu.be/6GVgncA9oiw?si=MjSkCzyByPC02ol9>  
<https://youtu.be/BiqlZZddZEo?si=tUF3QUcdcjVPQ97x>  
<https://youtu.be/Kad5ZP0unoY?si=Q9IxT-YETBnQynOq>  
<https://youtu.be/enD55o9QNrw?si=4n23lfKKsBGfMgHn>  
[https://youtu.be/IFcSrYw-ARY?si=o3v\\_MoBvFV0\\_73Xa](https://youtu.be/IFcSrYw-ARY?si=o3v_MoBvFV0_73Xa)

#### 4. Avslutning: När musikstycket når sitt slut, öppna sakta ögonen

##### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En bekväm stol eller en mjuk sittplats.
- En tyst och avskild plats.
- En musikspelare eller smartphone med högtalare.
- Avslappnande musik.

##### Exempel på färdiga andningsövningar till musik:

- <https://insighttimer.com/reboundmeditation/guided-meditations/avslappnande-andningsovning-med-musik>
- <https://youtu.be/2MiVXbf5T0A?si=6zs04fTE6M4rilQC>

Tid: Kort



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Ensam



Denna andningsövning kan variera i längd beroende på individens behov, men vanligtvis är 10-20 minuter en lämplig tidsram.

Denna övning utförs individuellt.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag