

## Avslappning via musik



**Målsättning:** Syftet är att minska stress och främja avslappning med lugnande musik.

### Förberedelser:

- Se till att rummet är tyst och fri från störande ljud.
- Ha musikspelaren redo med den valda musiken.
- Välj musik som är lugnande och kontrollera att volymen är på en lämplig nivå.
- Instrumental musik fungerar bra, nedan exempel på lugnande musik:  
"Weightless" by Marconi Union <https://youtu.be/UfcAVeJsIrU?si=1BS9KnVieu-hqfbg>  
"Clair de Lune" by Claude Debussy [https://youtu.be/CvFH\\_6DNRCY?si=yj753oR1Flq\\_nkiu](https://youtu.be/CvFH_6DNRCY?si=yj753oR1Flq_nkiu)

### Exempel på lugnande instrumental musik:

- <https://youtu.be/0B-kByWSgDc?si=ZegRyG- LOKOy7on>
- [https://youtu.be/CmJ\\_VE\\_sxc?si=sNO7FVpBIJbTnATU](https://youtu.be/CmJ_VE_sxc?si=sNO7FVpBIJbTnATU)
- <https://youtu.be/hlWl4xVXKY?si=hiHXUw8bReOwm4oL>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Fui0oW5mP74>

### Exempel på lugnande naturljud:

- <https://www.youtube.com/watch?v=xNN7iTA57jM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=B1T06UhcX0Q>
- <https://www.youtube.com/watch?v=o8GrqUSdzi0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=g1w3IT5WnYw>

### Avslappning:

1. Sätt dig på stolen i en bekväm ställning och med en bra hållning.
2. Slut ögonen
3. Avslappning via musik:
  - Lyssna till musiken och slappna av.
  - Fokusera på musiken.
  - Känn hur skönt det är att slappna av just nu.
  - För varje andetag slappnar du av mer och mer.
  - Låt alla spänningar i kroppen rinna iväg i musikens takt
  - Lägg märke till hur det känns i kroppen.

Öppna ögonen när musikstycket är slut.

**Vad som behövs:**

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

**Tid: Kort**

5-15 min

**Aktivitet: Avslappnande****Gemenskap: Ensam**

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