



Chilla för seniorer

Innehåll

Rörelseserien	2
Beröring	7
Parövning med en massageberättelse	7
Handmassage	10
Massageövning för ryggen med målarrulle	12
Hjärnpaus.....	14
Fingerspel	14
Medveten närvaro.....	17
Minipaus som ger dig ny kraft och energi	18
Andning	20
Räkna andetag under en minut	21
Andas i fyrkant och triangel	22
Handandningen	23
Naturen som kraftkälla	24
Kikaren – titta långt	25
Pyssel	26
Chillahjärta	26



Inledning

Vi behöver alla balans mellan aktivitet och vila i vår vardag. Under hela livet upplever vi stress i olika situationer. Om stress blir en återkommande gäst i vardagen kan det ge negativa effekter i vår kropp, därför betonar vi betydelsen av återhämtning.

Återhämtning kan vara allt från avslappning, fysisk aktivitet, goda relationer, kultur, musik, bra mat, beröring, glädje, att umgås med djur till att spendera tid i naturen. Det finns också flera övningar och sätt som kan hjälpa oss att slappna av och minska känslan av stress.

Sömnen utgör en viktig del av återhämtningen och regelbundna pauser under dagen utgör en viktig byggsten för en bra sömn. Under sömn och avslappning har kroppen möjlighet att vila, bearbeta och återhämta sig efter fysisk eller psykisk ansträngning och förbereda sig på nästa utmaning.

I Chilla för seniorer har vi samlat korta övningar och tips för vuxna och äldre med fokus på avslappning, beröring och andning. Med materialet vill vi uppmuntra dig som senior eller dig som möter äldre i ditt arbete eller i vardagen till återhämtande pauser, på egen hand eller tillsammans med andra och på det sättet hitta en bra balans i vardagen.

Rörelseserien

Den här korta och enkla rörelseserien kan användas som pausgympa eller som en avslappnande lugn stund där du förenar mjuka rörelser med andningen. Anpassa serien efter din egen rörelseförmåga. Rörelsernas omfång kan anpassas.

Smärta! Lyssna in din kropp, ger din kropp signaler på smärta förändrar du rörelsen eller lämnar bort den.

Tips! Du kan även göra serien sittande på stol.

1



Grundställning: stå stadigt, låt armarna och axlarna vara avslappnade, andas lugnt.

2

Lyft upp händerna, med handflatorna uppåt, till navelhöjd och andas samtidigt in.



2

3



För händerna ut till sidan så att tummen för rörelsen bakåt, andas ut.

4



För armarna uppåt så att handflatorna närmar sig varandra, andas in.

5

Låt den ena armen långsamt falla ner till sidan och låt kroppen följa med. Den övre armen följer med i rörelsen så att du känner en behaglig töjning i den motsatta sidan av kroppen, andas samtidigt långsamt ut.

3



6

För armarna tillbaka
uppåt och räta på dig,
andas in



7

Låt den andra
armen långsamt
falla ner till sidan
och låt kroppen
följa med. Den
övre armen följer
med rörelsen så
att du känner en
behaglig töjning
i den motsatta
sidan av kroppen,
andas samtidigt
långsamt ut.



9

Låt övre kroppen långsamt sjunka framåt och
neråt, armarna för rörelsen neråt, andas ut.



11

Grundställning. Stå stadigt
upprätt och andas ut.



8

För armarna tillbaka
uppåt och räta på dig,
andas in



10

Rulla långsamt upp övre kroppen, andas in.



12

Stanna upp en stund efter
avslutad serie, slut ögonen
om balansen tillåter, känn
in serien du just gjorde.
Nu kan du börja serien om
från början, kanske denna
gång ännu lite långsammare



4

5



Beröring

Det är avslappnande och skönt att både få och ge lätt massage. Vid beröring utsöndras hormonet oxytocin, som gör att pulsen sjunker och vi upplever välbehag. Oxytocinet skapar välmående och dämpar stress samt spelar även en stor roll då vi skapar och stärker våra relationer. Beröringen av huden stimulerar med andra ord vårt lugn och ro-system och ökar samspelet mellan nerver, muskler och organ. Man får gärna massera och beröra men det är viktigt att alltid fråga den andra om lov. Det är också viktigt att fråga hurdan beröring eller massage den andra vill ha. Genom att vara lyhörd och lyssna in och fråga hur den andra mår och känner, kan man garantera en lugn och behaglig stund för båda två. Vid beröring och massage kan vi använda våra händer, men det går också bra att använda redskap vilket också kan ge en behaglig känsla av beröring.

Parövning med en massageberättelse

Det här är en parövning, där den ena parten masserar och den andra blir masserad. Den som tar emot massagen kan antingen sitta eller ligga. Den som masserar står eller sitter i en bekväm ställning. Gruppledaren eller den som masserar läser högt texten nedan, och stannar upp en stund efter varje delmoment.

1



Föreställ dig en varm skön sandstrand vid söderhavet med stora ståtliga palmer i bakgrunden. Solen värmer din kropp medan du lyssnar på det sköna kluckandet av vattnet och de färggranna fåglarnas vackra sång.

– Den som masserar kan gnugga sina händer mot varandra för att värma händerna och läggar händerna på motpartens axlar och låter dem ligga där så att värmen sprids till axlarna.

2



Det varma turkosa vattnet sköljer i stora vågor över stranden.

– Den som masserar stryker med händerna på båda sidorna om ryggraden på motparten, långsamt med mjuka rörelser uppifrån, neråt ut till sidan.

5



Det blåser också hårt i de stora ståtliga palmerna.

– Den som masserar för händerna på varsin sida om ryggraden på motparten, uppifrån neråt i en sicksack liknande rörelse.

6



Stora moln täcker plötsligt himlen och små lätta regndroppar faller ner på sandstranden.

– Den som masserar spelar lätt med alla fingrar som lätta små regndroppar över motpartens rygg.

3



Alla stenar på stranden är runda och varma och värmer skönt när man placerar dem på ryggen.

– Den som masserar lägger händerna på olika ställen på motpartens rygg, stannar upp en stund per ställe och låter värmen spridas från handen till ryggen.

4



Plötsligt blåser en varm tropisk vind upp och sanden virvlar uppåt mot himlen.

– Den som masserar för händerna på varsin sida om ryggraden på motparten, och för händerna genom lugna slingrande rörelser uppåt från nedre delen av ryggraden.

7



Tack och lov kommer solen fram på nytt.

– Den som masserar ritar med händerna en leende mun: ett stort U, som börjar från motpartens ena axel, går neråt och kommer upp till den andra axeln. Massera ännu lätt ögonens och näsans plats så det blir ett leende ansikte.

8



En skön och varm känsla sprider sig till alla delar av kroppen och ansiktet spricker upp i ett stort leende.

– Den som masserar placerar händerna på motpartens axlar och låter dem ligga kvar en stund och låter värmen spridas från händerna.

Handmassage

Den här handmassageövningen kan göras parvis eller på egen hand.
Övningen kan även göras för fötterna.

Tips! Massera samtidigt som du smörjer in dina händer och fötter.

3



Tryck försiktigt med tummen på olika ställen i handflatan, fråga gärna/känn efter hur det känns och tryck lättare eller hårdare vid behov.

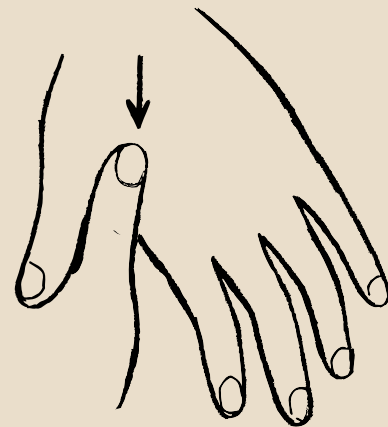


1



Håll i handen och stryk utåt med tummarna/tummen på handryggen.

2



Dra långsamt med ett passligt tryck din tumme mellan tumme och pekfinger så att rörelsen går från handleden utåt.

10



4



Massera varje finger försiktig och mjukt från knogen till fingerspetsen.

11

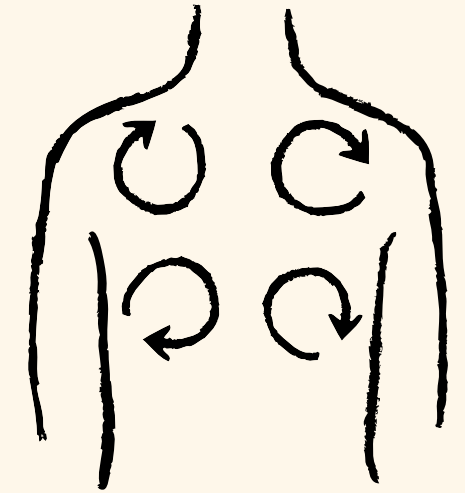


1



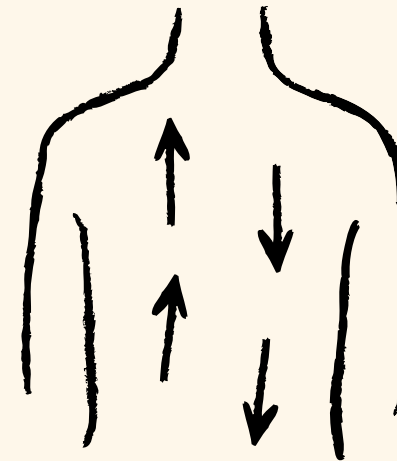
För målarrollen försiktigt från nacken nedåt mot axeln och skuldran. Upprepa en stund och byt därefter sida. Undvik att massera ryggraden.

2



Med en liten boll går det bra att göra cirkel-liknande rörelser på varsin sida om ryggraden.

3



För målarrollen längs med ryggen uppåt och nedåt på båda sidorna om ryggraden.

4



För målarrollen långsamt längs med armen upp mot axeln och ner tillbaka. Fortsätt en stund och byt därefter arm.

Massageövning för ryggen med målarrolle

Det här är en parövning, där den ena parten masserar och den andra blir masserad. Den som tar emot massagen kan antingen sitta eller ligga. Den som masserar står eller sitter i en bekväm ställning.

Tips! Övningarna kan också göras med en liten boll.

Hjärnpaus

Det är viktigt att använda och aktivera sin hjärna men det är minst lika viktigt att medvetet låta sin hjärna slappna av. Hjärnan behöver en balans mellan aktivitet och vila för att må bra. I den här övningen tränar vi på fokus och koncentration samtidigt som hjärnan får vila från övriga intryck. Ibland kan det vara lättare att hitta tankarnas viloplats genom att sätta konkret fokus på något annat. I den här övningen blir fingerspelet en naturlig fokuspunkt. Då fingrarna kopplas med en uttalad konsonant (F–P–K–T) når vi in i en djupare koncentration vilket lugnar sinnet och tankarna.

Fingerspel

1. Sitt i en bekväm ställning. Slut ögonen eller låt blicken vila på en punkt framför.
2. För turvis fingrarna mot tummen samtidigt som du upprepar konsonanterna F–P–K–T.
3. F uttalas högt då tummen och pekfingret förs mot varandra.
4. P då tummen och långfingret förs mot varandra.
5. K då tummen och ringfingret förs mot varandra.
6. T då tummen och lillfingret förs mot varandra.
7. Upprepa övningen i 1–5 minuter.

Tips! Istället för att uttala konsonanterna kan en taktfast musik spelas i bakgrunden då fingrarna möter varandra





Medveten närvaro

Genom att fästa uppmärksamheten på en sak i gången kan det hjälpa att släppa taget om de tankar som finns i bakgrunden. Kroppsskanning är ett bra sätt att börja öva sig i att vara uppmärksam och landa i nuet. I denna övning iakttar du medvetet hur din kropp känns just nu.

Du känner efter utan att utvärdera eller bedöma känslan. Kom ihåg att det är helt normalt att tankarna vandrar iväg ibland. Ge dig själv ett varmt leende och hämta tillbaka tankarna till den aktuella kroppsdelens igen.

Du kan behöva göra detta många gånger.
Vår hjärna tappar lätt fokus.

Det här är en övning, där gruppleadaren läser högt texten på följande sida och stannar upp en stund efter varje mening. Gruppdeltagarna kan antingen sitta eller ligga.

Denna övning hittas även som ett ljudspår på **www.folkhalsan.fi/avslappningsovningar**.
Ljudspår nr 1, *Minipaus som ger dig ny kraft och energi*.

Minipaus som ger dig ny kraft och energi

- Börja med att sätta dig skönt till rätta på en stol eller lägg dig bekvämt.
- Slut dina ögon eller låt din blick vila på en punkt framför dig.
- Landa en stund in i en lugn andning.
- Flytta fokuset till fötterna och känn in kontakten med underlaget.
- Känn efter hur det känns i smalbenen och i knäna.
- Flytta fokus till låren och till bäckenet.
- Känn kontakten med underlaget du sitter eller ligger på.
- Vila mot underlaget och känn hur din ställning känns avslappnad.
- Landa en stund in i en lugn andning.
- Flytta sedan fokuset till ryggen.
- Känn efter vilken del av ryggraden vilar mot underlaget.
- Känn hur ryggraden växer upp från svanken och rätar ut sig, kota för kota.
- Känn axlarna och skulderbladen och låt dem slappna av,
- Flytta fokus till händer och armar.
- Iaktta hur du valt att placera dina händer. Medvetet eller omedvetet.
- Låt sedan armar, axlar och skuldror sjunka neråt och bli varma, tunga och mjuka.
- Känn hur nacken och halsen rätar ut sig och slappnar av.
- Flytta fokus till pannan, ögonen, kinderna och käkarna.
- Känn hur musklerna i ansiktet slappnar av och blir varma.
- Stanna upp en stund, låt tankarna vila och känn hur du är lugn, varm och skön.
- Nu kan du långsamt börja väcka din kropp igen.
- Rör lite händer och fötter.
- Sträck på dig och känn in hela kroppen.
- Öppna sedan långsamt dina ögon.
- Nu har du fått ny energi som du tar mig dig in i resten av din dag.



Andning

Andningen är grunden till liv och dörren till ditt eget ”Chilla-rum”. Vår fantastiska kropp sköter automatiskt om att vi andas. Vi blir ofta uppmärksamma på vår andning då den förändras, vilket den gör som en direkt respons på din sinnesstämning och stress. Tänk på att din näsa är ditt viktigaste andningsredskap. Då både in- och utandningen sker genom näsan syresätter vi kroppen på bästa sätt. Om det i början känns utmanande att andas ut genom näsan kan du träna att stegvis stänga munnen. En optimal vardagsandning sker genom näsan, är avslappnad, rytmisk och tyst.

I dessa övningar vill vi göra dig uppmärksam på din helt vanliga vardagsandning. Stanna upp och iaktta din andning. Tänk dig att din inandning är din gas, den som ger dig energi. Din utandning är din broms, den som lugnar ner och ger signal om att ta det lugnt. Då du stegvis förlänger din utandning reagerar din kropp genom att pulsen sjunker, hjärtfrekvensen sjunker och kroppens stresssystem (sympatiska nervsystemet) lugnar sig.

Räkna andetag under en minut

Stanna upp en stund, sittande, liggande eller stående. Räkna andetagen under en minut – sådana som de är just nu – utan att medvetet förändra dina andetag. Räkna dem så att varje in- och utandning räknas som en. Efter en minut stannar du upp och lägger antalet andetag i minnet.

Samma övning kan med fördel avsluta en ordnad träff eller en kurs, speciellt om temat varit avslappning och andning.

Räkna då dina andetag under en minut genom att medvetet andas utgående från det du lärt dig. Efter minuten stannar du upp och tänker tyst för dig själv hur många andetag du tog första gången jämfört med andra.

Efter övningen kan ni diskutera antalet andetag om deltagarna känner för det.



Andas i fyrkant

Tänk din andning som en fyrkant, cirkel eller annan symmetrisk form.

Alla sidor i figuren är lika långa. Deltagaren kan själv välja hur långa sidorna är genom att förändra räknetalet.

Andas in – räkna till tre, **håll andan** – räkna till tre, **andas ut** – räkna till tre och **håll andan** – räkna till tre.

Andas i triangel

Vi håller ofta andan inne då vi är nervösa, spända, stressade eller rädda.

Därför vill vi i följande övning fokusera mera på utandningen och pausen efter utandningen, innan följande inandning.

Tänk din andning som en triangel. **Andas in** – räkna till tre, **andas ut** – räkna till tre, **håll andan** – räkna till tre.

Också här kan du själv välja hur långa dina sidor är.

**Andningsövningar är inte en prestation utan
en nyckel till avslappning och välmående**



Handandningen

1. Placera ena handen avslappnat på ett bord med handflatan nedåt eller håll handen avslappnad i famnen.
2. Låt andra handens finger rita den vilande handens konturer. Börja vid roten av lillfingret.
3. Andas in medan du för fingret upp mot lillfingrets topp.
4. Andas ut medan du för fingret nedåt så att den landar in mellan fingrarna.
5. Upprepa tills du nått tummen.
6. Fortsätt andas från tummen tillbaka till lillfingret.
7. Upprepa vid behov tills du känner dig lugnare. Låt andningen vara avslappnad, kravlös och lugn.



Naturen som kraftkälla

Naturen har i alla tider varit viktig för människan men nu vet man att naturen också har betydelse för vår återhämtning. I takt med att stressnivån ökar i vårt samhälle, ökar också intresset för att komma ut i naturen och ju oftare vi besöker naturen desto mindre stress upplever vi. Blodtrycket sänks och stresshormonerna minskar medan hormonet för lugn och ro, oxytocin, utsöndras i kroppen. Även den upplevda känslan av välbefinnande och välmående förstärks i miljöer med naturinslag

Det behöver inte vara djupa skogar långt borta från hemmet utan redan en grön närmiljö, som bakgårdar och parker, t.o.m. bara en vy genom fönstret, grönväxter i hemmet eller bild på väggen påverkar kroppen positivt. Ta gärna vara på den natur som finns i din närmiljö genom att iaktta, beröra, lyssna in, dofta, helt enkelt stanna upp och känna efter.

Kikaren – titta långt

Stå på en öppen plats, gärna vid havet eller en sjö, en park eller på en äng och fokusera på vad du ser på långt håll. Om du vill kan du luta dig mot ett träd eller en vägg. Föreställ dig att det går en tunnel från dina ögon långt fram mot horisonten. Om du vill kan du forma händerna till en kikare när du tittar. Stå nu lugnt och njut av utsikten. Undvik att vrida på huvudet. Titta rakt fram och lägg märke till vad du ser i din tunnel. Det kan vara något som rör på sig, ett djur, eller enskilda detaljer i naturen. Välj att memorera tre saker du lagt märke till. Stå nu tyst och stilla och titta i två minuter.

**Tips! Övningen kan också göras parvis eller i grupp.
Diskutera då gärna era upplevelser och vad ni såg.**

Flera Chilla Ute övningar hittar du på www.folkhalsan.fi/chillaute

Pyssel

Med en värmedyna kan du slappna av spända muskler, värma kalla händer eller ha den som en varm tyngd i famnen för trygghet och lugn. Värmedynan är en beröringsform som de flesta accepterar både som givare och mottagare – även för sådana som har svårt att ge eller ta emot fysisk beröring. Dynan går också att kyla ner för att läggas t.ex. på en akut muskelskada.

Chillahjärta

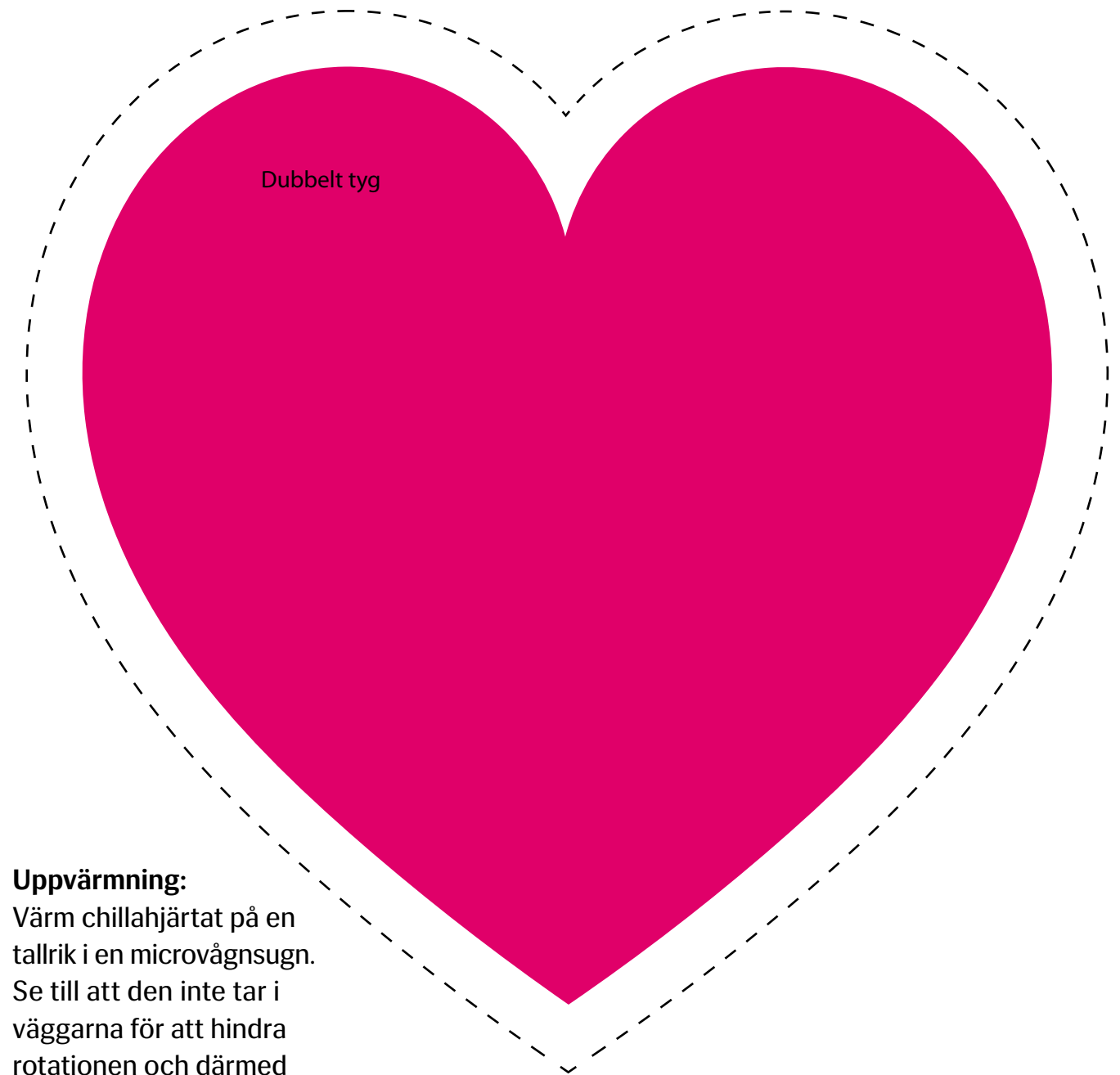
Så här gör du ett chillahjärta

Material: Linne, bomull eller annat värmetåligt tyg och hela vetekorn

Gör så här:

1. Rita av mönstret.
2. Klipp ut delarna i dubbelvikt tyg.
3. Nåla ihop hjärtat, avigsida mot avigsida.
4. Sy ihop hjärtat men kom ihåg att lämna en öppning längst ner.
5. Vänd hjärtat med rätsidan utåt.
6. Fyll hjärtat cirka $\frac{2}{3}$ med vetekornen.
7. Sy ihop nedre kanten.

Det är svårt att tvätta dynan med vete i. Det är därför bra om dynan har ett extra ytterfodral som tas av när den värms upp och som vid behov kan tvättas separat. Det extra dynfodralet kan vara gjort av ett tyg som är skönt och mjukt att hålla i.



Uppvärmning:

Värm chillahjärtat på en tallrik i en microvågsugn. Se till att den inte tar i väggarna för att hindra rotationen och därmed en jämn uppvärmning.



Chilla för seniorer

 **folkhälsan**