

Chilla

För unga i åldern 13+





Innehåll

Varför Chilla?	1
Handandning	4
Cirkelandning	6
Logga in	7
En stund i värmen	9
Muskulär avslappning	11
Det glada minnet	13
Mindful walking	14
Tacksamhetens träd	15
Min energi	17
Hjärnpaus-övningar.....	19

Varför Chilla?

Vi vill hjälpa unga att slappna av och varva ner. Att få regelbundna pauser i vardagen är viktigt för att må bra, därför har vi skapat det här häftet med övningar och tips du som pedagog eller gruppleadare kan använda dig av i din grupp.

Avslappning är en färdighet som stöder i vardagen på många sätt, men det är också en färdighet som behöver övas upp samt upprätthållas. Det händer mycket i gruppen och hos varje individ när unga lär sig att slappna. Regelbundna pauser under skolvardagen stöder hälsan, inlärningen och nattsömnen. Genom olika övningar i medveten närvaro, avslappning och rörelse får unga möjlighet att hitta sitt eget andrum, sin egen lilla stund och tid att reflektera över hur det känns i kroppen just nu. Att lära sig hur man kan varva ner stärker förmågan till självreglering och kan förebygga mobbning.

Människan orkar endast fokusera på en prestation eller aktivitet under en begränsad tid. Bland unga gäller regeln att åldern motsvarar antalet minuter hjärnan orkar hålla fokus (i medeltal): d.v.s. för en 14 åring betyder det i snitt 14 minuter. Att bryta rutinen och stillasittandet samt byta metod är bra sätt att låta hjärnan sadla om för att orka fokusera. Forskning visar att pauser och rörelse främjar inlärningen och kreativiteten. Det kan hjälpa de unga att öka koncentrationsförmågan, samarbetsviljan och självkänslan.

Detta material består av sammanlagt 13 övningar:

- andningsövningar
- massage
- avslappningsövningar
- övningar i medveten närvaro
- reflektionsövningar
- hjärnpausövningar

En del övningar är avsedd att läsas högt av gruppleadaren. Texterna ska läsas lugnt och som stöd till uppläsaren har vi skrivit in pauser i längre övningar. En del av övningarna finns även tillgängliga som ljudfiler på Folkhälsans sajt: www.folkhalsan.fi/chilla

Till en början kan deltagarna vara rastlösa och ha svårt att koppla av under övningarna, men när övningarna blir bekanta har de unga ofta lättare att komma till ro. Med träning och upprepning blir avslappningen snart en efterlängtd skön stund. Det kan också vara svårt för en del unga att sluta ögonen i sällskap av andra. Förklara gärna att alla får chilla på ett sätt som är bekvämt för dem, men så att de tar hänsyn till varandra och ger ro åt de andra att tryggt slappna av.

Källor:

Hansen, A. (2016). Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna.

Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and healthy outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637.

Tyrväinen, Liisa & Ojala, Ann & Korpela, Kalevi & Lanki, Timo & Tsunetsugu, Yuko & Kagawa, Takahide. (2013). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38. 10.1016/j.jenvp.2013.12.005.

Andningen är din dörr in till ditt eget Chilla-rum

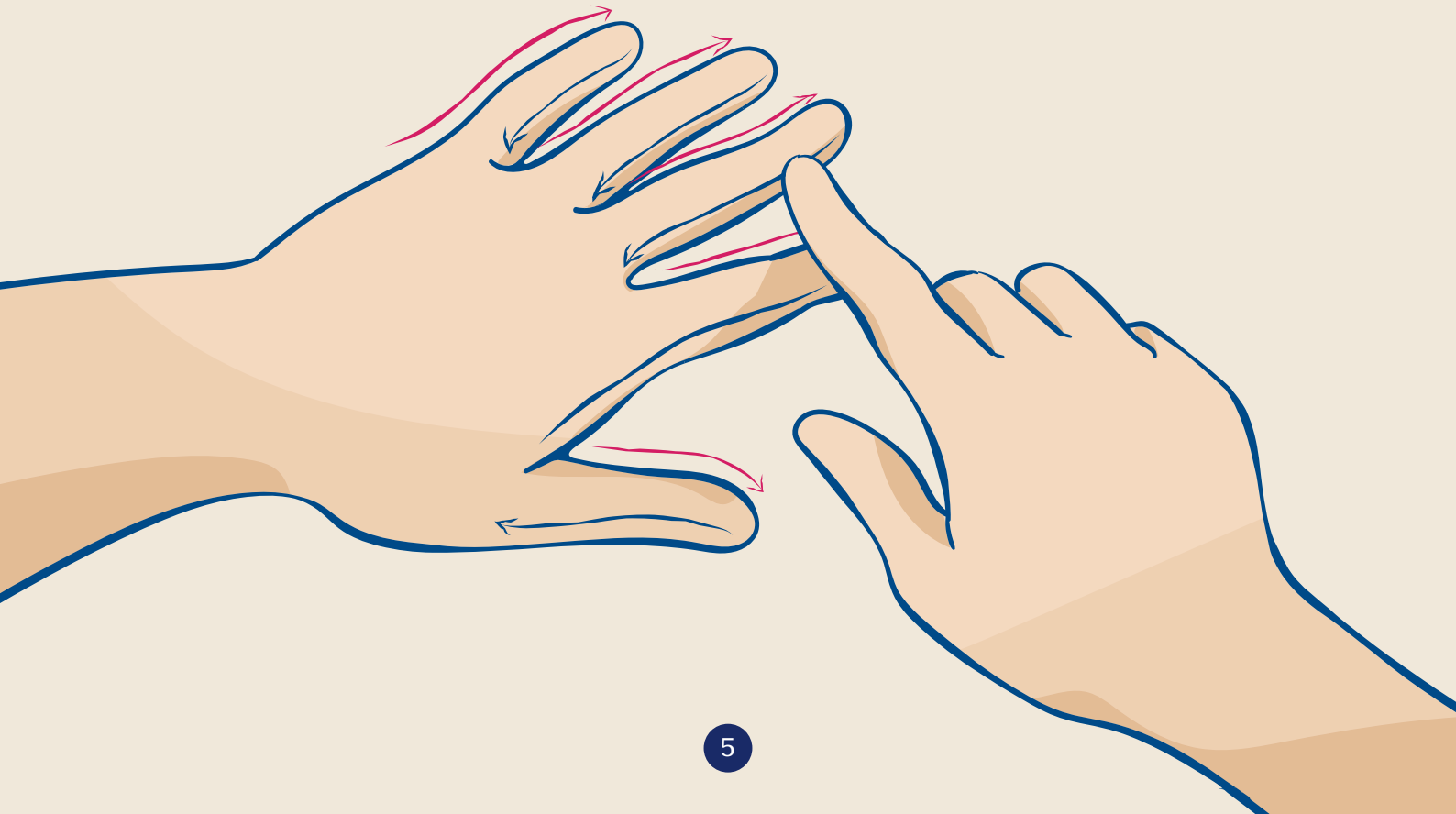
Andningen är grunden till liv. Vår fantastiska kropp sköter automatiskt om att vi andas. Vi blir ofta uppmärksamma på vår andning då den förändras, vilket den gör som en direkt feedback på din sinnesstämning och stress. Tänk på att din näsa är ditt viktigaste andningsredskap. Då både in- och utandningen sker genom näsan syresätter vi kroppen på bästa sätt. Om det till en 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 övningarna 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.

Handandning

■ En andningsövning

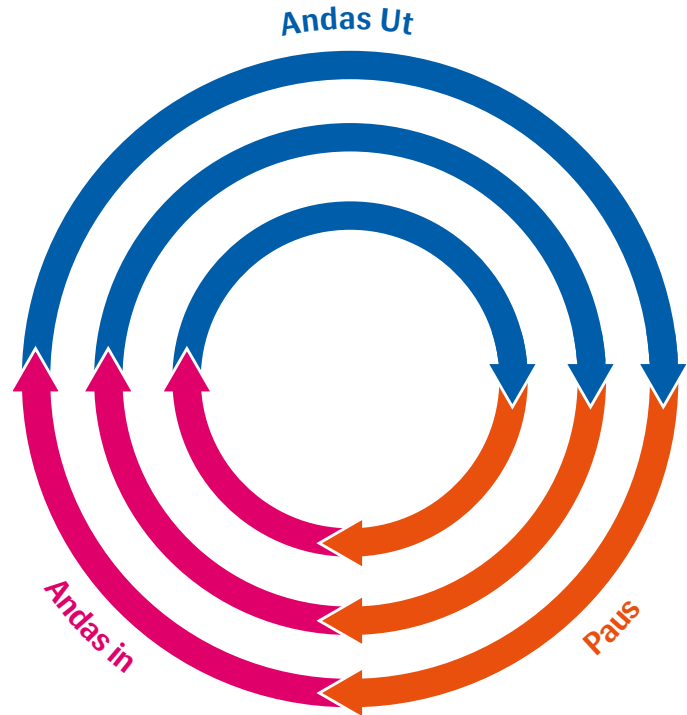
Lägg ena handen avslappnad på ett bord eller ditt ben med handflatan nedåt. Låt andra handens finger rita den vilande handens konturer. Börja vid roten av lillfingret. Andas in medan du för den ena handens pekfinger upp mot andra handens lillfingertopp. Andas ut medan du för fingret nedåt så att den landar in mellan fingrarna. Upprepa tills du nått tummen. Fortsätt övningen från tummen tillbaka till lillfingret. Upprepa vid behov tills du känner dig lugnare. Låt andningen vara avslappnad, kravlös och lugn.



Cirkelandning

■ En andningsövning

Inled övningen med en mindre cirkel och när pulsen lagt sig kan du välja en större cirkel. Följ cirkeln med blicken medan du andas in och ut. Börja längst ner i cirkeln och andas in tills du nått $\frac{1}{4}$ -varv av cirkeln. Andas ut de följande två fjärdedelarna och pausa din andning den sista, kvarvarande $\frac{1}{4}$ av cirkeln. Låt andningen vara avslappnad, kravlös och lugn. Andningen är ingen prestation.



Logga in

■ En andningsövning för medveten närvaro

Målsättningen med denna övning är att lära dig att ta små pauser i din vardag. Syftet är att landa i din andning under denna 3 minuters övning.

Högläsning:

Sätt dig bekvämt så att du har stöd från fötterna och sitter upprett så att ryggkotorna är på varandra. Inta sittställningen och känn av kroppsdelarna som berör underlaget. Om du vill så kan du sluta dina ögon. **Paus**

Börja nu med att ta några djupa andetag. **Paus**

Fortsätt andas och låt nu utandningen bli längre än in andningen, så att det känns naturligt. **Paus**

Du kan uppleva att din kropp känns tyngre efter varje utandning. Om dina tankar vandrar iväg återkom tillbaka till andningen. **Paus**

Övningen finns
som ljudspår på
[folkhalsan.fi/
chilla](https://folkhalsan.fi/chilla)



Ta dig en stund att utforska hur det känns i din kropp just nu. Är det någon kroppsdel som fångar din uppmärksamhet mer än andra? **Längre Paus**

Rikta då nästa andetag till den kroppsdel som berör underlaget bara flyta vidare. **Längre paus**

För fokus tillbaka till kroppsdelarna som berör underlaget och känn underlagen mot din kropp: fötterna mot golvet, rumpan mot stolen eller ryggen mot ryggstödet. Stanna med den känslan i några andetag. **Paus**

Nu kan du lätt sträcka på dig och öppna dina ögon.



En stund i värmen

■ En massagesaga för dig själv

Före övningen: Ställ en stol så den står fritt i rummet. Ta gärna av dig skorna. Provluta dig framåt och kolla att du når dina tår utan att slå huvudet i något. Luta dig därefter tillbaka mot ryggstödet och låt berättelsen ta dig vidare.

Högläsning:

Sätt dig bekvämt och tänk att du sitter ute på en stol en solig morgon. Din andning flyter lugnt och kravlöst in och ut genom din näsa.

Du känner hur solens strålar börjar värma din hårbotten. Lägg händerna mot din hårbotten och massera den med mjuka men bestämda små cirklar. **Paus**

Låt händerna glida ner på din nacke. Känn hur värmen flyttar sig ner längs din nacke medan du låter händerna glida ner och upp längs nacken med masserande tag. Du hör i tankarna fåglarna kvittra och vinden susa. **Paus**

Värmen flyter vidare till dina axlar där du trycker ner musklerna med dina starka fingrar som om du skulle

trycka på knapparna på en trumpet. Låt fingrarna flyttas med knapptrycken nedåt mot bröstkorgens övre del. **Paus**

För höger hand i kors över bröstet och för fingrarna upp och ner mot nyckelbenet med bestämda masserande glidande rörelser längs bröstkorgens övre del. Upprepa rörelserna med vänster hand. **Paus**

Flytta sedan vardera hand så att de landar på övre delen av den motsatta armen. Kläm om armarna med masserande tag så att du vandrar med händerna ut mot handflatorna och tillbaka upp igen. **Paus**

Låt händerna vila på axlarna en liten stund. Känn hur dina axlar landar nedåt från dina öron och hur värmen

Övningen finns
som ljudspår på
[folkhalsan.fi/
chilla](http://folkhalsan.fi/chilla)

i armarna och axlarna sprids medan du andas in och ut genom näsan några gånger. **Paus**

Låt sedan dina handflator landa i famnen. Känn hur värmen sprids från dem mot dina lår.

Sväng fingerspetsarna utåt och tummarna mot insidan av låret. Tryck turvis med båda händerna, som om en katt skulle trampa på dina lår, känn speciellt efter hur det känns på utsidan av dina lår. **Paus**

Låt händerna vandra mot dina knän. Ge utsidan av knäna lite extra kärlek i form av rullande masserande rörelser. **Paus**

Låt fingrarna vandra ner längs smalbenen i mjuka masserande rörelser ända ner till dina tår. Landa med din överkropp ner i din famn. Låt huvudet och armarna hänga mot golvet. Huvudet och nacken känns tunga och de hänger helt avslappnat ner mot golvet medan din bröstorg vilas i din famn. Låt händerna vila på fötterna helt kravlösa och avslappnade. Känn hur värmen från solen är närvarande i alla dina kroppsdelar. Stanna där i några avslappnade andetag. **Paus**

Väck kroppen igen genom att låta fingrarna vandra över fötterna. Kläm på smalbenen medan du vandrar upp längs med dem upp till dina lår. Fortsätt rytmiskt

trycka på låren och låt sedan händerna stanna upp i din famn. Förläng ryggraden genom att föra övre delen av ditt huvud mot taket som om du försöker nå solens värmande strålar. Rulla sedan axlarna bakåt några varv i takt med några lugna andetag. Andningen flyter in genom näsan medan axlarna lyfts och ut medan de sänks ned igen. Andas några långsamma och djupa andetag och fokusera att utandningen är så avslappnad som möjlig. **Paus**

Din kropp tackar dig för att du tog dig lite tid för att lyssna på den och att du gav den lite extra uppmärksamhet. Tacka också dig själv att du tog hand om ditt välmående. **Paus**

Kom sedan långsamt tillbaka till denna stund genom att långsamt öppna dina ögon igen...

Diskussion efteråt: Hur känns det i kroppen nu? Märkte ni en förändring i stressnivån? Är detta något ni vill göra igen? Hur gör ni för att lugna tempot under vardagen?

Muskulär avslappning

■ En avslappningsövning för kroppen

Högläsning:

Sätt dig bekvämt med fötterna stadigt på golvet och sitt upprätt så att det känns behagligt. Landa nu i sittställningen och hur det känns i de kroppsdelar som berör underlagen. Sänk blicken och om du vill, så kan du sluta dina ögon. **Paus**

Ta nu några djupa andetag. Andas med magen så att magen töjs ut. **Paus**

Fortsätt att andas lugnt. Låt nu utandningen bli längre än inandningen, så att det känns naturligt. **Paus**

Du kan uppleva att din kropp känns tyngre efter varje utandning. Om dina tankar vandrar iväg återkom tillbaka till andningen. **Paus**

Spänn nu hela kroppen. Spänn ansiktet, dra upp axlarna mot öronen. Knyt dina händer och spänn fotsulan och böj på tårna uppåt. Känn spänningen **Kort paus** och slappna av. Återgå till andningen **Paus**

Övningen finns
som ljudspår på
[folkhalsan.fi/
chilla](https://www.folkhalsan.fi/chilla)



Känn skillnaden när kroppen är spänd och när den är avslappnad.

Upprepa nu samma sak en gång till. Spänn hela kroppen. Känn spänningen **Kort paus**

och slappna av. Återgå till andningen. **Paus**
Känn skillnaden när kroppen är spänd och när den är avslappnad

Observera hur din kropp blir tyngre och mer och mer avspänd för varje utandning.

Om dina tankar vandrar iväg återkom då till din andning. **Längre paus**

Nu kan du lätt sträcka på dig. Om en liten stund kan du långsamt öppna dina ögon.

Du kan nu öppna dina ögon.



Det glada minnet

■ En övning för att återkoppla till en känsla av glädje

Högläsning:

Sätt dig stadigt. Låt händerna vila på dina ben och sänk ner axlarna. Blunda och andas in och ut genom näsan. Låt andningen vara avslappnad, kravlös och lugn. Upprepa detta några gånger. **Paus**

Locka dina tankar till denna stund och känn hur luften flyter in och ut genom din näsa.

Vandra tillbaka i dina minnen till en stund när du var riktigt glad. Du kanske behöver vandra långt bort i minnet eller kanske bara någon timme eller dag tillbaka...

När du skrattade riktigt hjärtligt?

Försök se den stunden framför dig. **Paus**

Vad var det som hände? Vad var det som fick dig att skratta? Vem var med dig? **Paus**

Hur ser man på en person att hen skrattar?

Hur är kroppsspråket? Hur ser ögonen ut?

Hur ser du ut när du är glad? **Paus**

Hur känns det att skratta och var i kroppen känns skrattet för dig?

Tänk efter hur det känns i din mage då du skrattar, i ditt bröst, dina armar och dina ben? Hur det känns det i ditt ansikte? I dina mungipor?

Njut av skrattet/skrattkänslan? en liten stund. **Paus**

Fortsätt se dig skrattande och känn efter hur det känns. Memorera den känslan och bilden. **Paus**

Nu har du ett hemligt äss i ärmen för den dagen då det känns mindre bra, t.ex. när det inte gått som du önskat. Du kan nämligen lura din hjärna lite: den ser inte skillnad på ett äkta skratt och ett fejskratt. Hjärnan frigör ändå endorfiner – vårt glädjehormon. Leendet är dessutom något som lätt smittar, så dölj inte din glädje.

Ta ännu några avslappnade andetag in och ut genom näsan och öppna långsamt sen ögonen igen.

Jag hoppas du får en glad dag.

Övningen finns
som ljudspår på
[folkhalsan.fi/
chilla](http://folkhalsan.fi/chilla)

Mindful walking

■ En promenad för medveten närvaro

Meditativ gång ger möjlighet att komma i kontakt med sig själv samtidigt som man rör på sig. Närvaro i varje steg, att gå utan ett mål, utan prestation. Promenera gärna utomhus.

Instruktioner

Landa neråt i dina steg och känn av marken i varje steg du tar. Bli medveten om hela din kropp, hur armarna rör sig och hur din hållning är just nu. Hur känns vinden eller solen mot din hud? Du kan också lyssna aktivt. Vilka ljud hör du? Om dina tankar vandrar iväg så återkom bara till stegen och kontakten med marken.

Andas gärna in och ut genom näsan.



Tacksamhetens träd

■ En övning för att fokusera på tacksamhet

Gör gärna övningen utomhus på ett område där det finns träd. Om du inte har möjlighet att vara ute kan övningen göras inomhus med en bild på ett träd som stöd eller som en teckningsuppgift där alla får rita sitt tacksamhetsträd. Då blir övningen mera som en fantasiresa till trädet.

Tips: Fler Chilla-utomhusövningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla

I den här övningen ska vi ge en stund åt att reflektera över sådant vi är tacksamma för just idag. Tacksamhet kan vi känna både för mindre och större saker i vår vardag. Genom att bli medvetna om det vi är tacksamma för kan vi lättare känna igen dessa viktiga och positiva saker i vår vardag. Övningen ger också möjligheten att betrakta vår närmiljö och naturen. >>>

Naturen som miljö är hälsofrämjande och har en positiv och starkt återhämtande effekt på oss människor.

Vi är mer fysiskt aktiva utomhus och det sociala välbefinnandet och humöret påverkas positivt av utomhusvistelse.

Men naturen har också lugnande effekter; vi återhämtar oss effektivare, stressnivåerna sjunker och koncentrationsförmågan förbättras.

Redan efter 15–20 minuters utomhusvistelse sjunker pulsen och blodtrycket.



Instruktioner:

Välj ett träd åt dig som är tillräckligt stort för att luta mot.

Ställ dig framför trädet och andas lugnt en stund. Betrakta trädet från marken till toppen. Hurdan färg har trädet, hurdan form är det och hur känns det. **Paus**

Nu ska du fundera på sådant du är tacksam för, stora eller små och vardagliga saker som skett under de senaste dagarna eller de senaste veckorna. Du känner kanske tacksamhet för möten med dina närmaste, din omgivning, hur du mår, vänliga gester du fått ta del av, något du mår bra av eller annat som känns meningsfullt för dig eller förgyllt din vardag. Ta en stund och tänk efter. **Paus**

Nu ska vi skapa tacksamhetsträd tillsammans. Lista det du är tacksam för med hjälp av ditt träd. Börja från marknivån och lista en sak du är tacksam för per gren. Ifall det är ett större träd kan du välja de största grenarna först och sedan försöka lista så många enskilda saker du kommer på för de mindre grenarna. Gör övningen i egen, lugn takt. **Paus**

När du är klar kan du ställa dig med ryggen mot trädet. Luta mot trädet och andas lugnt ett tag, alternativt kan du sätta ner dig på marken. Känner du tacksamhets känslan i kroppen?

Diskussion efteråt: Var det svårt eller lätt att komma på sådant du är tacksam för?

Påminn om att det är naturligt att det ibland är svårare att känna tacksamhet, men att det också är något man kan öva upp.

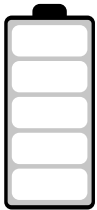


Min energi

■ En övning för att synliggöra dina energikällor

Det är naturligt att det finns både saker som tar och saker som ger energi. Det viktiga är att hitta balansen i vardagen. Färglägg dina batterier och se på helheten. Färglägg laddning i batteriet (nerifrån upp) enligt hur mycket energi du upplever att du får av respektive delområde i din vardag. Vilka batterier har bra laddning? Finns det något av batterierna som skulle behöva mer laddning för att upprätthålla en bättre balans? >>>





Sömn

Jag sover tillräckligt för att orka i vardagen



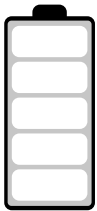
Fysisk aktivitet

Jag upplever rörelseglädje när jag är fysiskt aktiv och hinner röra på mig tillräckligt i vardagen



Kost

Jag äter regelbundet, mångsidigt och i lugn takt



Skola och studier

Jag trivs i skolan eller med mina studier



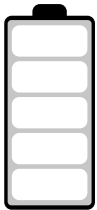
Familj

Jag laddar mina energiförråd när jag umgås med min familj



Vänner/partner

Jag får energi av att umgås med mina vänner och jag känner att jag kan vara mig själv i deras sällskap



Fritid

Jag har tid för att göra sådant som känns viktigt och intressant för mig



Valfri

Min favoritenergigivare

Om du märker att din energinivå är låg i fler batterier och att du också känner av att du är belastad, är det viktigt att du inte blir ensam med hur det känns. Tala gärna med någon trygg vuxen eller en kompis om din situation.

Hjärnpaus-övningar

■ Övningar för medveten närvaro och koordination

Dessa övningar är koordinations- och koncentrationsövningar som stöder hjärnhälsan genom att främja hjärnans och musklernas samverkan. Hjärnan behöver aktiveras på olika sätt och med dessa enkla hjärnpaus-övningar kan det bli lättare att återfå fokus. Koordinationsövningarna tvingar hjärnhalvorna till ökat samarbete sinsemellan och aktiverar på så sätt hjärnan.

Att tänka på före du börjar göra övningarna:

- Gör en rörelse i taget och utöka svårighetsgraden stegvis.
- Försök fokusera på övningen, då blir övningen mer effektiv.
- Det gör inget fast du inte lyckas direkt, var snäll med dig själv. Det behövs övning för att lära sig övningarna.



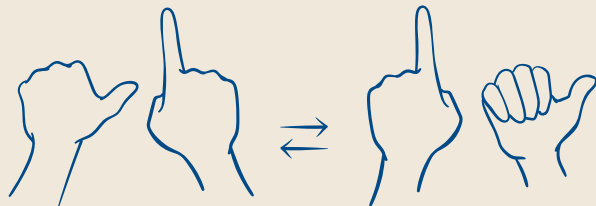
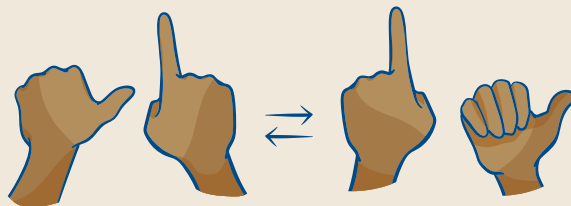
1. Liggande åttan

Sträck händerna framför dig, lägg handflatorna mot varandra så att fingrarna pekar framåt. Börja föra händerna i en stor liggande åtta framför dig, fokusera och rita åttorna i lugn takt. Efter att du gjort fem stycken åttor kan du ändra riktning och rita fem stycken åttor åt det andra hållet. Det känns oftast mer utmanande åt det ena hållet – fortsätt vara fokuserad.



2. Pekfingret och tummen

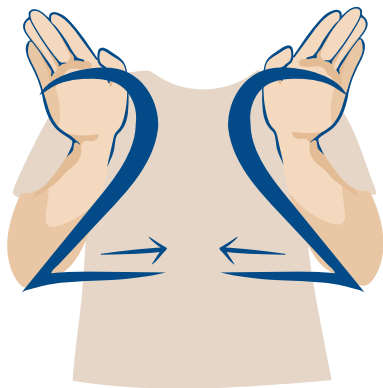
Sträck fram ena handens tumme och den andra handens pekfinger. Byt nu hand så att den handen som tidigare hade fram tummen nu visar pekfingret och den andra har bytt till att visa tummen. Gör nu rörelserna turvis och koncentrerat. Ifall det känns enkelt kan du öka takten. Ökad utmaning: Vrid höger hand med handflatan uppåt då du visar tummen.



3. Bokstäver/siffror med händerna

Sitt stadigt på en stol med armarna sträckta rakt framåt. Rita bokstäver eller siffror i luften med händerna så att höger hand ritar bokstaven eller siffran du valt, medan vänster hand ritar den spegelvänt. Jobba med båda händerna samtidigt och i lugn takt. Om du formar siffror kan du börja från 1 och gå upp till 10, om du formar bokstäver kan du t.ex. stava ditt namn.

Ökad utmaning: För fötterna turvis fram och tillbaka samtidigt som du formar bokstäverna eller siffrorna med händerna.



4. Snurra fingrarna

Håll fingerspetsarna mot varandra så att det blir ett tomrum som liknar en boll mellan händerna.

Börja med att snurra tummarna runt varandra – först åt ena hållet några varv och sedan åt det andra.

Gå sedan vidare till pekfingeren och upprepa samma sak. Gör övningen stegvis med alla fingerpar.





Chilla

För unga i åldern 13+