



ÖVNINGAR

www.folkhälsan.fi



Vi gör det tillsammans

Att tillhöra en träningsgemenskap är roligt. Ju starkare den gemenskapen är desto roligare blir idrottandet, oavsett om man håller på med lagidrott eller idrottar individuellt i en förening. Och när någonting är roligt fortsätter man gärna med det.

De lekfulla övningarna i Vi gör det tillsammans kan du göra med din träningsgrupp. Övningarna kräver att man jobbar tillsammans för att de skall fungera.

Att tänka på när du leder samarbetsövningar

Samarbetsövningar är en kombination av praktiska aktiviteter och reflektioner, vilket innebär att man arbetar med både kroppen och hjärnan. Reflektionen efteråt är en del av samarbetsövningen. Genom reflektionen kan man upptäcka nya saker hos sig själv, generalisera upplevelsen till andra områden, lära sig hur gruppen fungerar och identifiera områden man vill utveckla.

Innan du börjar

Fundera på vilken övning som passar för ändamålet och för gruppen du leder och på när det är bäst att genomföra den. Passar den i början av en samling, i övergången, mellan eller inför olika moment, eller som avslutning på samlingen?

När det är dags att börja

Berätta för gruppen vad övningen går ut på, men förmedla ingen lösning. Alla ska ges möjlighet att ställa frågor. Du som ledare kan bestämma några regler som gäller för övningen, eller så kan ni diskutera fram regler tillsammans i gruppen (beroende på deltagarnas ålder). Regler under samarbetsövningar kan till exempel vara att alla behandlar varandra respektfullt och att alla initiativ uppmuntras. Om någon vill avstå från att delta är det okej, och man behöver inte ge någon förklaring om man inte vill delta.

Genomförande

Beroende på om du som ledare har en uppgift eller inte i övningen får du lite olika roller. Om det är gruppen som genomför uppgiften intar du en observatörsroll. Påverka inte, men var lyhörd för deltagarnas beteende och gruppens gemensamma utveckling. Om gruppen "fastnar" i en övning och inte kommer vidare kan du genom att ställa frågor leda dem framåt, t.ex. "Vad är det som gjort att det funkat så här långt? Vad är det som gör att ni inte kommer vidare? Hur skulle ni kunna göra på ett annat sätt?"



Undvik att ge råd och tips! Då utgår du från din egen upplevelse av övningen. Ta först reda på gruppens tolkning innan du ger din egen.

Reflektion

När den praktiska delen av övningen är gjord är det dags för reflektion. Kom ihåg att ge positiv feedback och att berömma både den enskilda deltagaren och gruppen. Till varje övning hör några reflektionsfrågor som du kan använda till just den övningen. Kom ihåg att anpassa frågorna till deltagarnas ålder.



PRESENTATIONSLEK

1. Marknad i Korpilombolo

Syfte: Rörelse, trygghetsskapande, presentation

Grupp: Obegränsat antal

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Deltagarna står i en ring så att alla kan se varandra. En person börjar med att säga (de namn och saker som nämns här är bara exempel): "Jag heter Rebecca och har varit på marknad i Korpilombolo, där köpte jag en boll." Rebecca börjar nu, tillsammans med alla andra i ringen, att studsa den tänkta bollen och näste person i ringen fortsätter: "Jag heter Eric och jag har varit på marknad i Korpilombolo. Där träffade jag Rebecca som hade köpt en boll (alla studsar bollen) och jag köpte ett fiskespö." (Alla fiskar nu i luften.) Nästa person: "Jag heter Anna och har varit på marknad i Korpilombolo. Där mötte jag Rebecca som hade köpt en boll (alla studsar) och Eric som hade köpt fiskespö (alla fiskar) och själv köpte jag en moped (alla åker moped)."

Variant:

Du som leder kan föreslå att deltagarna skall göra stora rörelser för att gruppen t.ex. ska få upp värmen.

Handledning:

Här är det bra om du som ledare är med och startar övningen för att visa hur man gör. Tänk igenom vilken rörelse du börjar med eftersom den utgör en norm för de övriga. Genom att säga namnet och samtidigt göra en fysisk rörelse använder man båda hjärnhalvorna och minns personens namn lättare.

Förslag på reflektion: Gärna i smågrupper om två till tre personer. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- *Hur kändes det att göra övningen?*
- *Var det något som var svårt?*
- *Upplevde jag att jag fick stöd/uppmuntran av de andra i gruppen?*
- *Vad gjorde jag för att underlätta för andra?*
- *Fundera slutligen parvis igenom alla deltagare och se om ni minns namnen på alla. Om inte, så är det okej att fråga och hjälpa varandra att minnas.*



TRYGGHET, TILLIT, HÄNSYN

2. Bron

Syfte: Trygghetsskapande, tillit, utmaning, fysisk kontakt, hänsyn

Grupp: Parvis, kom i håg att det är du som ledare som delar in i par (t.ex. genom indelning till två)

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Deltagarna ställer sig bredbenta mittemot varandra med cirka en meters avstånd. Sätt handflatorna mot varandra och luta er framåt med rak kropp och finn balansen tillsammans. Öka efterhand avståndet genom att gå små, små steg bakåt. Deltagarna skall stanna då de själva känner sig nöjda, och gå lika sakta tillbaka till utgångsläget igen. Allt sker med bibehållen jämnvikt och balans. Det viktiga är att båda känner sig trygga med lutningen, det är oviktigt hur långt man går. Gör gärna övningen ytterligare en gång efter reflektion parvis.

Handledning:

Poängtera vikten av att paret fokuserar på sina rörelser och fattar gemensamt beslut om när de skall vända tillbaka rörelsen. De måste hela tiden kommunicera med varandra så att båda vet vad som händer.

Förslag på reflection: Gärna i smågrupper om två till tre personer. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- *Beskriv vad som hände, vad gjorde jag/vi?*
- *Hur förmedlade vi trygghet till varandra?*

- *Hur var mina känslor vid övningens start?*
- *Hur känns det nu efteråt?*
- *Hur är känslan att kunna lita på en kamrat?*

- *Varför gjorde vi denna övning just nu?*
- *Nämn några andra situationer där jag/vi haft samma upplevelse eller behov av trygghet.*
- *Vad skulle vi kunna göra nästa gång för att utföra övningen ännu bättre?*
- *Hur kan jag/vi göra nästa gång för att öka känslan av trygghet till sig själv och den andra?*
- *Hur kan jag/vi ta med erfarenheterna från denna övning till andra situationer?*



3. Svävaren

Syfte: Trygghetsskapande, tillit, utmaning, hänsyn, kommunikation

Grupp: 6–9 personer

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Gruppen skall lyfta en deltagare i sänder upp i luften så att denna får uppleva känslan av att "sväva". Deltagaren ska ligga på de övrigas armar högt över marken. Personen som skall lyftas står med rak, spänd kropp och de övriga ställer sig på båda sidor om personen. Bestäm vem av deltagarna som skall hålla "svävarens" huvud. Den personen får aldrig släppa taget, utan ska enbart fokusera på sin uppgift. Ofta kan det vara lämpligt att du som leder själv tar detta ansvar. "Svävaren" lutar sig sakta bakåt, den som ska hålla huvudet tar ett tydligt och stabilt grepp om bakhuvudet och de övriga följer efter genom att hålla under resten av kroppen. När alla håller lyfts "svävaren" upp i luften på raka armar. Gå sakta några steg och ta sedan långsamt ned svävaren till marken igen med fötterna först. "Huvudhållaren" behåller sitt grepp ända tills hen och "svävaren" kommit överens om att balansen är återställd. Först då är det dags att släppa taget.

Handledning:

Poängtera vikten av att svävaren ska ha en spänd kropp under övningen, och den absoluta nödvändigheten av att det finns en "huvudhållare" som alltid håller i huvudet. Känslan av trygghet är central. Alla i gruppen som vill ska få en chans att uppleva känslan av att sväva.

Förslag på reflection: Gärna i smågrupper om två till tre personer. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- *Beskriv vad som hände, vad gjorde jag/vi?*
- *Hur förmedlade vi trygghet till varandra?*

- *Hur var mina känslor vid övningens start?*
- *Hur känns det nu efteråt?*
- *Hur är känslan att kunna lita på en kamrat?*
- *Hur var känslan av min egen trygghet och känslan av tillit till varandra på de olika platserna/uppgifterna vi hade i övningen?*

- *Varför gjorde vi denna övning just nu?*
- *Nämn några andra situationer där jag/vi haft samma upplevelse eller behov av trygghet.*
- *Vad skulle vi kunna göra nästa gång för att utföra övningen ännu bättre?*
- *Hur kan jag/vi göra nästa gång för att öka känslan av trygghet till sig själv och den andra?*
- *Hur kan jag/vi ta med erfarenheterna från denna övning till andra situationer?*



4. Hur nära kan jag komma?

Syfte: Lyhördhet, självkänedom, utmaning, trygghetsskapande

Material: Inget

Grupp: Obegränsat, parvis (Tänk på att det är du som ledare som delar in i par)

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Deltagarna ställer sig två och två mittemot varandra, med ca 1,5–2 meters mellanrum mellan varandra. Den ena skall nu stå helt stilla medan den andra, mycket långsamt, går närmare. Den som går skall långsamt gå närmare tills den som står stilla säger "stopp". Det är den som står stilla som bestämmer hur långt avståndet blir.

Den som står stilla skall känna efter hur nära det är okej att ens par kommer. När paret kommer så nära att det inte känns bekvämt längre så säger man "stopp".

Efter en gång byter man roll, och den som stod stilla första gången går nu långsamt mot den andra, som i sin tur skall känna efter; hur nära får den andra komma utan att det känns obekvämt? Och när det börjar kännas obekvämt säger han/hon "stopp".

Man kan göra övningen flera gånger med samma par och se om man kommer närmare varandra, och att det fortfarande känns bekvämt, efter ett tag. Man kan också byta par och göra övningen med en ny person.

Förslag på reflection: Gärna två och två. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- *Känns det okej för båda att stå där ni står nu?*
- *Vad avgjorde när man sa "stopp"?*
- *Hur var mina känslor vid övningens start?*
- *Hur känns det nu efteråt?*
- *Hur är känslan att kunna lita på en kamrat?*
- *Vågade jag utmana mig själv?*

- *Varför gjorde vi denna övning just nu?*
- *Hur kan jag/vi ta med erfarenheterna från denna övning till andra situationer?*



SJÄLVKÄNNEDOM, SJÄLVUTVECKLING, KOMMUNIKATION

5. Många bollar i luften

Syfte: Ökad självkännetdom och utveckling, koordination, minnesträning, sinnesträning, kommunikation

Grupp: 6–12 personer

Material: Bollar eller föremål man har tillgång till (t.ex. vantar, mössor, kottar) som kan kasta tillvarandra, gärna olika typer och storlekar.

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Gruppen står i en cirkel och ska kasta runt en boll/ett föremål till alla deltagare. Men den får inte kastas till den som står närmast. När bollen/föremålet kastas ska personen som kastar också säga sitt namn. När bollen/föremålet så småningom kommer tillbaka till den som startade så ska den ha passerat alla deltagare och en kastbana ska ha blivit till. Nu lägger du som leder till ytterligare en boll/ett föremål, gärna av en annan sort, som ska gå samma väg som den förra. Ni har nu två föremål i kastbanan samtidigt. Flera bollar/föremål kommer till varterfter – hur många bollar/föremål kan gruppen hålla i luften samtidigt utan att de faller till marken?

Frågeställningar som kan komma upp i gruppen är till exempel:

- Vilket tempo bör vi kasta för att klara ännu en boll?
- Var ska kastbanan för de olika bollarna starta?
- Hur kan vi hjälpas åt för att klara fler bollar?

Kommentar:

Denna övning tränar på att fokusera på en sak i taget, sin egen uppgift, samtidigt som hänsyn måste tas till de övriga i gruppen.

Förslag på reflection: Gärna i smågrupper om två till tre personer. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- *Vad gjorde jag under övningen?*
- *Vad bidrog jag med i beslutsprocessen?*
- *Vad bidrog jag med under genomförandet?*
- *Var det något som var svårt?*
- *Upplevde jag att jag fick stöd av de andra i gruppen?*
- *Vad gjorde jag för att underlätta för andra?*
- *Vilka likheter och skillnader finns mellan mitt agerande nu och i andra grupper?*



Hur kände jag när jag använde mig av:

- min balans?
 - min finmotorik?
 - min koncentration?
 - min koordination?
 - mitt minne?
 - mina olika sinnen?
-
- Varför valde jag att agera på det sätt som jag gjorde.
 - Hur kan jag ta tillvara min erfarenhet från övningen och använda den i andra situationer?
 - Om jag skulle göra om övningen, på vilket sätt skulle jag agera då?
 - Om jag sätter in mitt handlande i större perspektiv; vilka omständigheter påverkar mig i mitt val av handlingar.



6. Kugghjulet

Syfte: Ökad självkännetdom och utveckling, tillit, balans, koncentration, utmaning

Grupp: Obegränsat

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Gruppen står i en cirkel och håller varandra i hand. Du som leder gör en indelning till två, så att varannan person i ringen är en etta och varannan en tvåa. Deltagarantalet bör vara jämnt. Be alla ettor luta sig inåt ringen, samtidigt som alla tvåor lutar sig utåt. Gör rörelsen medvetet, långsamt och i takt med kamraterna. Alla ska stå kvar med fötterna i den ursprungliga cirkeln. När balansen är nådd i denna rörelse ber du ettorna luta sig inåt och tvåorna utåt – samtidigt och långsamt. Sedan fortsätter gruppen röra sig i en kontinuerlig vågrörelse till dess att du avslutar övningen.

Handledning:

Du som leder initierar byte av riktning till dess att gruppen själva finner rytmen.

Kommentar:

Att koncentrera sig på sin egen uppgift i en grupp, och att våga lita på att andra utför sina uppgifter är en viktig förutsättning i ett arbetslag.

Förslag på reflection: Gärna i smågrupper om två till tre personer. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- Vad gjorde jag under övningen?
- Vad bidrog jag med i beslutsprocessen?
- Vad bidrog jag med under genomförandet?
- Var det något som var svårt?
- Upplevde jag att jag fick stöd av de andra i gruppen?
- Vad gjorde jag för att underlätta för andra?
- Vilka likheter och skillnader finns mellan mitt agerande nu och i andra grupper?

Hur kände jag när jag använde mig av:

- min balans?
- min koncentration?
- min koordination?
- mina olika sinnen?
- Varför valde jag att agera på det sätt som jag gjorde.
- Hur kan jag ta tillvara min erfarenhet från övningen och använda den i andra situationer?
- Om jag skulle göra om övningen, på vilket sätt skulle jag agera då?
- Om jag sätter in mitt handlande i större perspektiv; vilka omständigheter påverkar mig i mitt val av handlingar.



7. Känslanalys

Syfte: Samarbete, uttrycka känslor, lyssna in andra

Grupp: Obegränsat, men enklare i grupper med högst 10 deltagare

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Deltagarna ställer sig i en cirkel med ansiktet inåt. En person börjar med att säga ett, nästa två, nästa tre, och så vidare, tills alla sagt en siffra. Är man tio personer räknar man alltså från ett till tio. Därefter skall deltagarna räkna igen, men nu nyansera sin röst och sitt kroppsspråk utifrån olika känslor, t.ex. där ett (den som börjar) är ledsen och tio (den som avslutar) är glad. Poängen är man anpassar sin röst utifrån personen som är innan och till olika känslotillstånd.

Exempel på känslor;

ledsen → glad

blyg → självsäker

tyst → högljudd

uttråkad → ivrig,

glad → arg.

För äldre barn och vuxna kan känslorna anpassas till de mer avancerade.

Förslag på reflection: Gärna i smågrupper om två till tre personer. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- Var det något som var svårt?
- Upplevde jag att jag fick stöd av de andra i gruppen?
- Vad gjorde jag för att underlätta för andra?
- Vad gjorde vi bra? Vad kunde vi gjort annorlunda?

- Varför gjorde vi den här övningen?
- Hur kan jag använda erfarenheterna från den här övningen i andra sammanhang?



SOCIAL UTVECKLING, GRUPPUTVECKLING

8. Ordning på stocken

Syfte: Social utveckling och grupputveckling, balans, fysisk kontakt, hänsyn, kommunikation

Grupp: 6–20 personer

Material: Stock, bänk, snören eller liknande för att markera området där deltagarna skall stå. Det går också bra att rita linjer på marken.

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Gruppen får i uppgift att ställa sig på stocken. Du som leder ger därefter gruppen uppgift att ställa sig i en viss ordning. All förflyttning måste ske uppe på stocken och det är allas ansvar i gruppen att ingen ramlar ned på marken.

Variant: Svårighetsgraden ökar om deltagarna ska genomföra uppgiften utan att tala med varandra, likaså ökar svårighetsgraden ju smalare stocken/bänken är.

Handledning:

Avståndet på stocken anpassas efter gruppens förutsättningar, då du som leder bör ta hänsyn till hur fysiskt nära deltagarna kan komma varandra, eventuella funktionshinder etc. Sträva efter att det ska vara fullt på stocken när övningen startar, det vill säga att det inte finnas någon ledig plats kvar att utnyttja. Du kan skärma av stocken om den är för lång. Välj uppgifter som är anpassade till gruppen och det syfte som finns med övningen. Tänk på säkerheten.

Exempel på frågor vid byggande av en ny grupp:

- Ställ er i alfabetisk ordning efter förnamn, a–ö.
(Har ni samma förstabokstav, gå efter andra bokstaven, osv.)
- Ställ er i ordning utifrån efternamn.
- Ställ er i ordning efter hur långt ni åkt för att komma hit idag.

Exempel på frågor i en befintlig grupp då övningen fungerar som en liten uppvärmning inför kommande samarbetsövningar:

- Ställ er efter färg på kläderna – från ljusast till mörkast.
- Ställ er efter hur dags du gick upp i dag på morgonen.
- Ställ er i födelsedagsordning.
- Ställ er enligt vem som är född närmast respektive längst bort ifrån denna plats.

OBS! Undvik personliga frågor som är relaterade till utseende, längd, skostorlek m.m. speciellt då en ny grupp skall bildas.



**Kommentar:**

Att ta kontakt med nya människor, kanske fråga om något, är en del i den sociala kompetensen. Här sker det dessutom med nära fysisk kontakt.

Förslag på reflektion: Gärna i smågrupper om två till tre personer. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- Vad var uppgiften som ni skulle lösa och på vilket sätt genomförde ni den tillsammans?
- Vad hände i gruppen under beslutsprocessen?
- Vad hände i gruppen under genomförandet?
- Hur tog ni tillvara de olikheter som finns i gruppen?

Hur var känslan i gruppen

- Under beslutsprocessen?
 - Under genomförandet?
 - Av den fysiska kontakten?
 - Av gemenskapen i gruppen?
 - Av gruppens hänsynstagande?
 - Av kommunikationen?
 - Av ledarskapet i gruppen?
 - Av samarbetet?
-
- Finns det fler tänkbara sätt att hantera den här typen av situation och varför valde ni just det här sättet?
 - Hur kan ni ta tillvara det ni upplevt och känt nu så att ni kan utveckla det till gruppens fördel inför kommande uppgifter?



9. Knuten

Syfte: Samarbete, kommunikation

Grupp: Obegränsat

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Gruppen står i en cirkel med ansiktet inåt. Alla blundar och sträcker ut armarna och börjar gå in mot mitten av cirkeln. Snart möts alla händer i mitten och de fattar tag i en hand var, en hand i var hand. När alla fattat tag om två händer öppnar man ögonen. Nu gäller det att trassla ut knuten som uppstått utan att släppa taget om varandra.

Förslag på reflektion: Gärna i smågrupper om två till tre personer. Välj de frågor som passar gruppen, utifrån deltagarnas ålder och hur djupt ni vill reflektera.

- Vad var uppgiften som ni skulle lösa och på vilket sätt genomförde ni den tillsammans?
- Vad hände i gruppen under beslutsprocessen?
- Vad hände i gruppen under genomförandet?
- Hur tog ni tillvara de olikheter som finns i gruppen?
- Hur var känslan i gruppen
- Under beslutsprocessen?
- Under genomförandet?
- Av den fysiska kontakten?
- Av gemenskapen i gruppen?
- Av gruppens hänsynstagande?
- Av kommunikationen?
- Av ledarskapet i gruppen?
- Av samarbetet?
- Finns det fler tänkbara sätt att hantera denna typ av situation och varför valde ni just detta sätt?
- Hur kan ni ta tillvara det ni upplevt och känt nu så att ni kan utveckla detta till gruppens fördel inför kommande uppgifter?



10. Energiräkning

Syfte: Samarbete, vi-känsla, skapa energi i gruppen

Grupp: Obegränsat

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Deltagarna ställer sig i en cirkel med ansiktet mot varandra. Ledaren slår med sin högerhand, knuten näve, sju gånger upp i luften i högt tempo, samtidigt som hen räknar till sju. 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7!

Deltagarna följer med och gör samma sak. Därefter gör ledaren samma sak, fast med vänster hand. Knuten näve, sju gånger upp i luften; 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7! Och deltagarna gör likadant.

Därefter sparkar ledaren i luften med sitt högerben; 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7! Deltagarna likadant. Och därefter med sitt vänsterben; 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7! Och deltagarna gör likadant.

Nu börjar man om, med höger knuten näve, men räknar nu till sex. Och gör likadant med både armar och ben, precis som första varvet. Man räknar alltså ner, med ett slag mindre för varje varv; till fem slag, fyra slag, tre slag, två slag och sista varvet, ett slag per arm/ben.

Handledning:

Försök att göra rörelserna så snabbt som möjligt, men hela tiden kontrollerat.

Förslag på reflektion: Övningen syftar till att ge energi. Reflektionen efteråt kan handla om att känna in känslan i kroppen.

- Hur känns det i kroppen nu?
- Hur känns det i hjärnan?



AVSLAPPNING

11. Fem fingrar

Syfte: Avslappning, reflektion

Grupp: Obegränsat

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Deltagarna står bekvämt. Ledaren ger följande instruktioner: Blunda. Ta några djupa andetag. Andas in genom näsan och sedan långsamt ut genom munnen. Slappna av mer och mer för varje utandning. Känn efter om det finns några spänningar i din kropp. Fokusera en stund på de muskler som behöver slappna av och töm dem på spänning när du andas ut.

- För nu din tumme mot ditt pekfinger. Tänk samtidigt på ett tillfälle under träningen/tävlingen/matchen när du tyckte det var särskilt roligt att vara här. När du kände att du mådde bra i kroppen och i hjärnan.
- För nu din tumme mot ditt långfinger. Tänk på ett tillfälle under träningen/tävlingen/matchen som någon uppmuntrade dig och gav dig en positiv kommentar. Tänk på hur det kändes.
- För nu din tumme mot ditt ringfinger. Tänk på ett tillfälle under träningen/tävlingen/matchen som du uppmuntrade någon annan eller gav någon en positiv kommentar. Tänk på hur det kändes. Eller tänk på någon du skulle vilja uppmuntra och vad du skulle vilja säga.
Hur skulle det kännas?
- För nu till sist din tumme mot ditt lillfinger. Tänk på något du lärt dig eller känner dig tacksam för just i dag. Fundera på hur du kan ta tillvara det, i dag och i framtiden.
Ta några andetag och kom tillbaka till här och nu. Öppna ögonen.

Handledning:

Deltagarna kan med fördel stå i ring med ryggen inåt, så att man inte tittar på varandra om man har ögonen öppna. Gå lugnt framåt steg för steg i övningen för att skapa en lugn och avslappnad atmosfär.

Förslag till reflektion:

- Hur känns det i kroppen nu?



12. Känn din andning

Syfte: Avslappning, samlar energi

Grupp: Obegränsat

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Deltagarna står bekvämt i ring, med ryggen inåt ringen.

Ledaren ger följande instruktioner:

Blunda. Låt andningen vara precis som den är.

Ta ett djupt andetag in genom näsan och andas långsamt ut genom munnen samtidigt som du känner hur axlarna sjunker ner. Upprepa ett par gånger. Dra båda axlarna högt upp mot öronen och håll dem spända i fem-tio sekunder. Håll andan. Andas ut genom näsan och släpp ner axlarna.

Upprepa gärna flera gånger och känn efter vad som händer i kroppen.

Förslag till reflektion:

- Hur känns det i kroppen nu?

13. Känn andras andning

Syfte: Avslappning

Grupp: Obegränsat

Material: Inget

Plats: Inne/ute

Genomförande:

Variant 1: Deltagarna ställer sig parvis med ryggarna mot varandra. Håll ryggarna tätt emot varandra. Stå lugnt och stilla och känn in den andras andning.

Variant 2: Deltagarna står tätt i ring med ryggarna inåt ringen. Låt axlarna trycka tätt mot den andres axlar. Känn in grannens andning.

Förslag till reflektion:

- Hur känns det i kroppen nu?