

YOGA PÅ STOLEN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

INNAN DU SÄTTER IGÅNG

Den här sitttyogan är till för personal och anhöriga att utföra tillsammans med personer som har kognitiv sjukdom, men den är effektiv för de flesta!

YOGA

Yoga är en form av fysisk och mental aktivitet. Det är en flera tusen år gammal tradition med rötter i Indien, men som idag utövas runt om i hela världen. Yogan kan minska stress, trötthet och oro. Kropp och själ mår bra!

Rörelserna är mjuka. Vissa sträcker sig över kroppens halvor och är växelvisa, något som forskning visat har positiv inverkan på hjärnan.

FÖRBEREDELSE

Välj en lugn plats - Det är lättare att behålla koncentrationen om det finns en plats där övningarna kan utföras i lugn och ro. Sitt gärna nära varandra i en ring om ni är flera och mitt emot varandra om ni är två.

Stol - Välj gärna en stol med ryggstöd och armstöd. Se till så att du kan placera båda fötterna stadigt i golvet och att det finns plats att sträcka ut armarna åt sidorna.

Musik - Mjuk musik kan bidra till en lugn stämning. Det är mysigt att avsluta med musik som de allra flesta känner igen och har goda minnen av.

Anpassningar - Anpassa övningarna efter deltagarens/deltagarnas förutsättningar. Tid, antal och vilka övningar är exempel på anpassningar. Övningarna kan utföras i löpande ordning eller plockas ut en och en.



SAGT AV DELTAGARNA

Detta var det roligaste jag varit med om i hela mitt liv

- Kvinna, demensboende

Jag blir så lycklig i själen!

- Kvinna, demensboende

Jag önskar att jag kunde ta med dig i min ficka

-Kvinna, anhörig



Detta var **så skönt** för kroppen

- Man, dagverksamhet

AVSLAPPNING

Ägna en liten stund till att **landa** på stolen och i kroppen i början och i slutet av varje yogapass. Att fokusera på andningen kan vara en utmaning för personer med kognitiv sjukdom, därför kan det räcka med endast ett par andetag (om det är lämpligt). Att djupandas ökar syreintaget vilket i sin tur ökar koncentrationen samtidigt som kroppen slappnar av. Mjuka nackrörelser bidrar också till avslappningen.

KÄNN DITT ANDETAG



Placera ena handen i den andra och för dem nära munnen. Andas in genom näsan och blås sedan ut luften i dina händer. Försök att ta långa och djupa andetag.

HANDMASSAGE



Massera dina händer på ett sätt som känns bra. Knåda, tryck och massera handflatorna och handryggarna. Krama om handlederna och gnugga handflatorna mot varandra. Detta ökar värmen och blodcirkulationen i händerna.

HALVMÅNEN



Föreställ dig att du har en krita på näsan. Börja sedan att rita en liggande halvmåne genom att föra huvudet mjukt sida till sida. Utför övningen i ett lugnt tempo.

UPPVÄRMNING

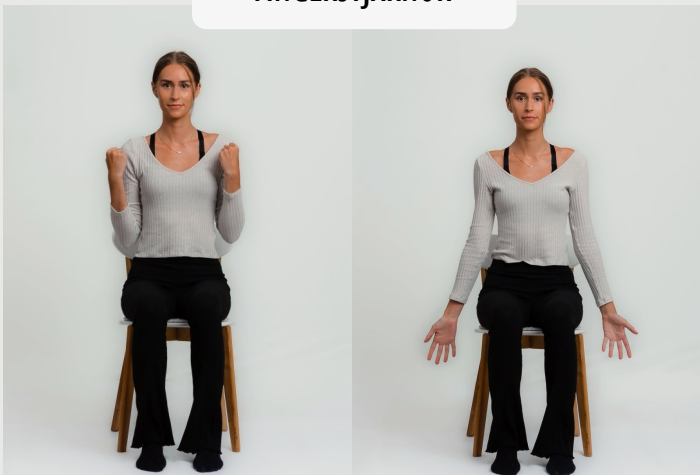
Efter deltagarna har landat på stolen och är redo att börja röra på sig kan man introducera ett par mjuka övningar. Att jobba med händerna är bra exempel på detta.

HANDLEDSKIRKLAR



Sträck fram dina händer och gör cirklar med dem på ett lugnt och ordentligt sätt. Övningen mjukar upp handlederna och ökar rörligheten.

FINGERSTJÄRNOR



Knyt ihop händerna och för dem upp mot axlarna. Sträck sedan ut armarna och spreta med fingrarna.

KLAPPA IGÅNG KROPPEN

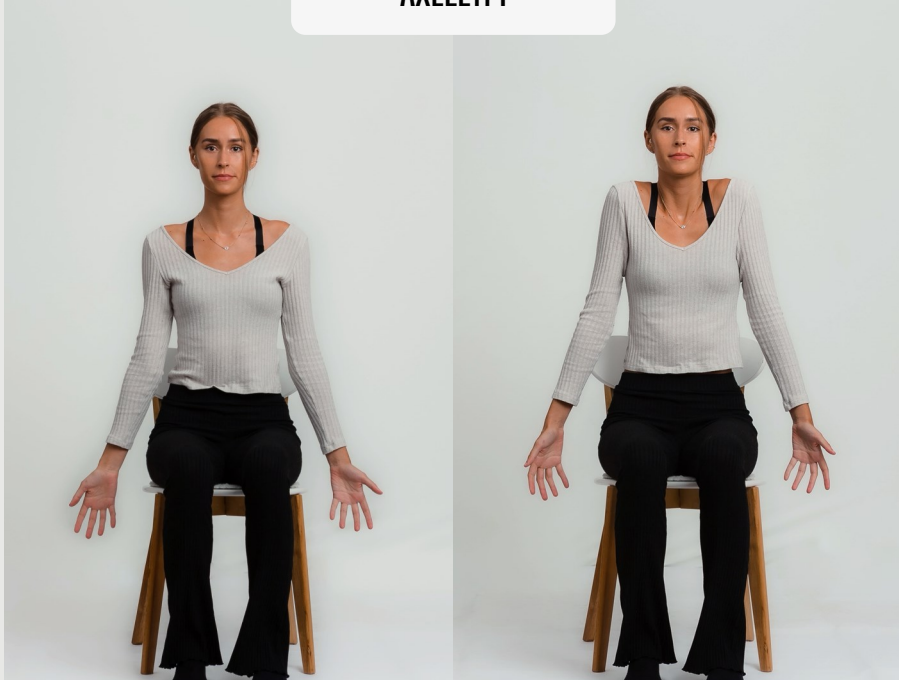


Placera ena handen på den motsatta axeln och börja att klappa ner längs insidan av armen. Fortsätt sedan att klappa upp längs armens utsida. Följ samma princip på benen.

AXLAR

Vi fortsätter att värma upp kroppen genom att lägga fokus på våra axlar. Att jobba med axlarna brukar hjälpa att släppa på spänningar kring detta parti som ofta kan vara ett problemområde för många.

AXELLYFT



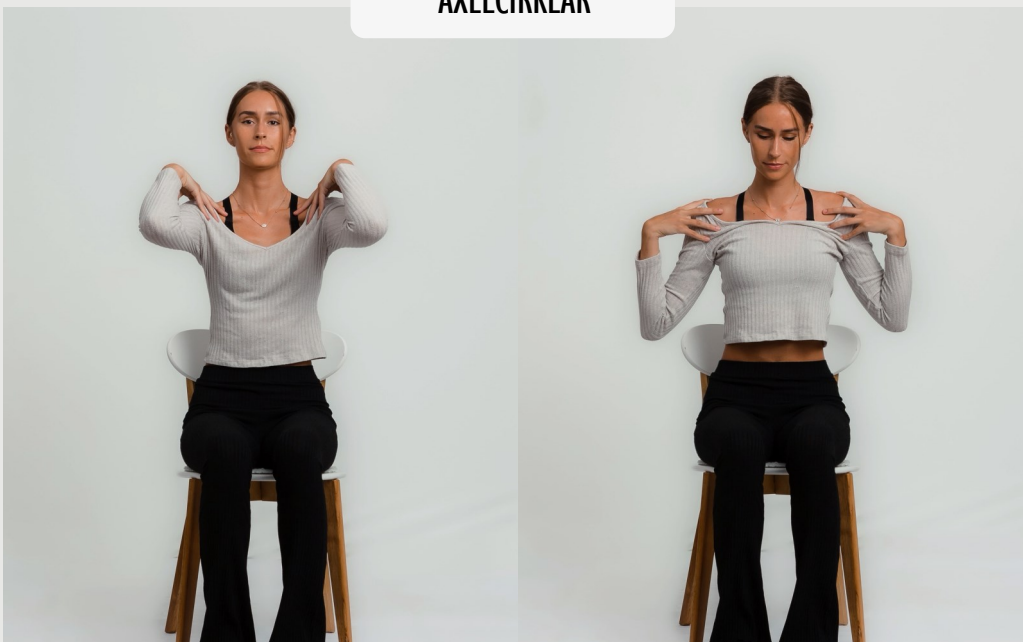
För axlarna upp mot öronen och sänk sedan ner axlarna. Övningen stärker axlarna och lindrar spänningar.

AXELSTRETCH



Sträck på ena armen och för den så nära bröstet som möjligt. Stötta med andra handen och håll en stund.

AXELCIRKLAR

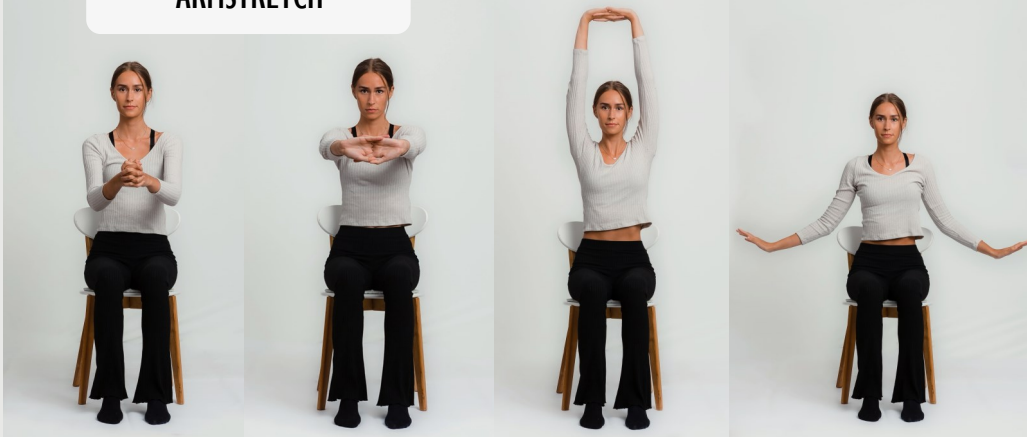


Placera dina fingertoppar på axlarna. Rulla axlarna bakåt genom att rita cirklar med armbågarna. Detta ökar rörligheten i bröstet och axlarna.

ARMAR

*Vi börjar nu att göra lite större rörelser genom att jobba med armarna.
Följande övningar stärker och tänjer musklerna i våra armar.*

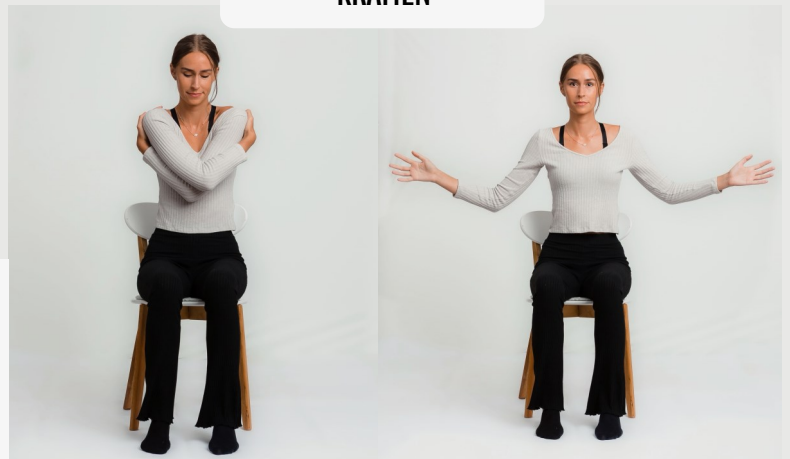
ARMSTRETCH



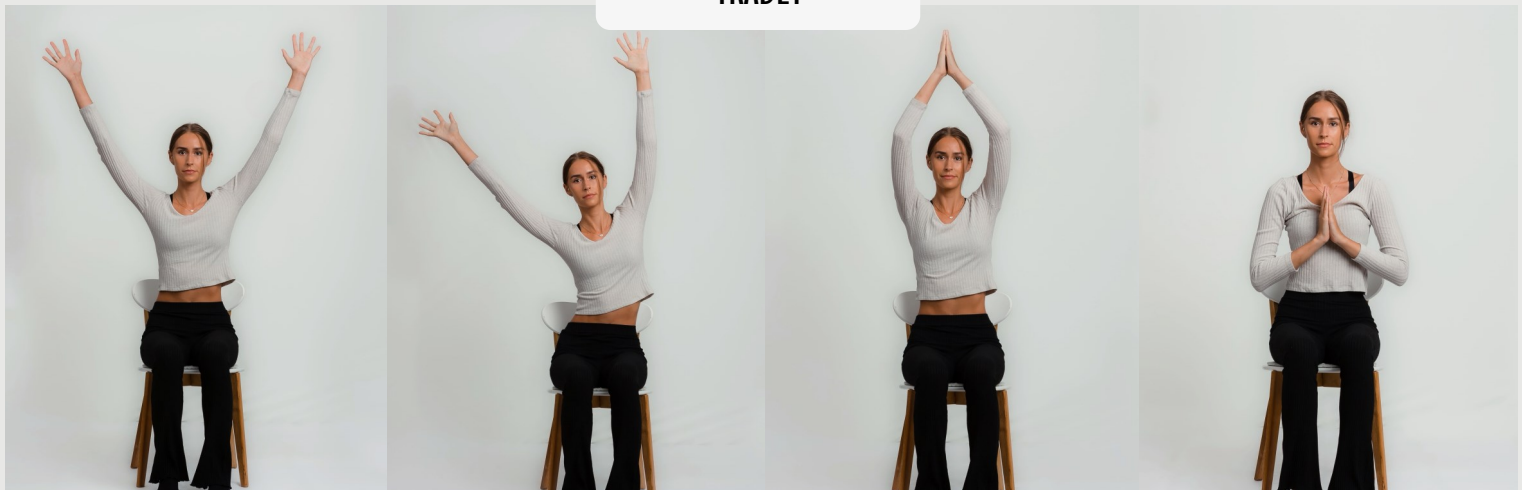
Knäpp händerna och vrid ut. Sträck armarna så högt upp som känns bra. Släpp sedan taget och låt armarna långsamt få komma ner. En skön stretch för överkroppen!

Sträck ut dina armar och öppna upp bröstet. Korsar den ena armen över den andra. Ge dig själv en kram! Kramen är en rörelse som korsar kroppens mittlinje och därför tränar koordination och minne.

KRAMEN



TRÄDET



Låt överkroppen forma ett Y och spreta med fingrarna. Svaja sida till sida en liten stund. Sedan möts händerna och kommer ner framför hjärtat. Övningen stretchar armarna och tränar uthålligheten, samtidigt ökar rörligheten i ryggraden.

RYGG & BRÖST

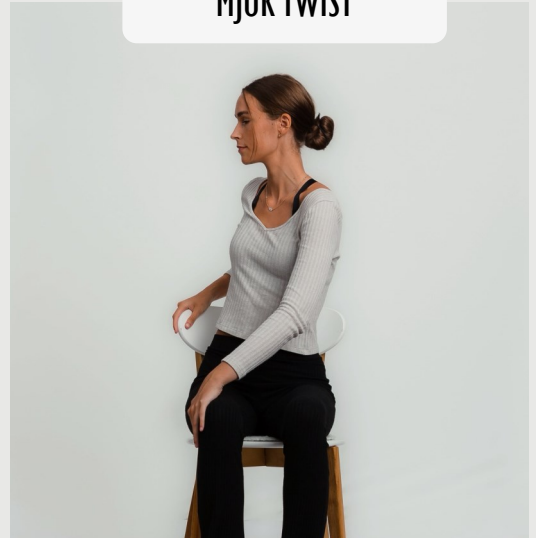
Nu när överkroppen är ordentligt uppvärmd är det ett bra tillfälle att börja vrida och rotera kring ryggraden. Att röra på sig sida till sida och att vrida överkroppen stimulerar matsmältningen och håller ryggraden mjuk och rörlig! Försök att behålla höfterna stilla och rör dig från magen.

REGNBÅGEN



Rita en regnbåge med handen genom att låta ena armen komma upp och över i en sidostretch. Övningen stretchar sidokroppen.

MJUK TWIST



Låt höfterna vara stilla och vrid överkroppen åt ena sidan. Armarna och händerna får landa där det känns naturligt.

KATTEN & KON



Runda ryggen och för hakan in mot bröstet. Öppna sedan upp bröstet och titta uppåt. En klassisk yogaövning som ökar rörligheten i hela ryggraden och lindrar spänningar kring ländryggen.

BEN & FÖTTER

Att öka rörligheten i höfterna och benen är väldigt nyttigt för kroppen. Kom ihåg att övningarna inte ska göra ont, utan det ska bara stretcha på ett skönt sätt. Efter dessa övningar är det bra att gå tillbaka till AVSLAPPNING för att runda av passet med lite nedvarvning och avslappning.

FOTLEDSCIRKLAR



Rita cirklar med ena foten i ett långsamt tempo. Övningen stärker fotleden och därmed balansen.

BENSTRÄCK



Sträck ut och lyft ena benet. Testa att flexa foten. Detta stärker lårmusklerna och stretchar vaden.

HÖFTSTRETCH



Korsa ena benet över det andra och försök att hitta ett läge där du känner en stretch i sätesmusklerna.

FRAMÅTFÄLLNING



Sträck ut benen och luta dig framåt med rak rygg. Positionen tänjer baksida lår och vader.



OM OSS

Föreningen YogaYou är en ideell förening i Skövde som håller digitala och fysiska kurser i olika former av yoga samt arrangerar andra hälsofrämjande aktiviteter.

Under 2020 fick föreningen beviljat projektmedel från Allmänna Arvsfonden för att genomföra projektet **I Balans med Yoga**. Syftet med projektet är att främja välbefinnande hos äldre personer med kognitiv sjukdom genom utövande av sitt yoga tillsammans med anhöriga och/eller personal.

Då sjukdomen försämrar individens självaktiveringsförmåga i takt med sjukdomens fortskridande är det upp till andra, som exempelvis anhöriga och personal, att stå för initiativ och genomförande av olika aktiviteter som stärker och bevarar fysisk och mental förmåga. Vi vill med detta bidra till en aktivitet som kan utövas gemensamt eller enskilt.

För mer information om oss, projektet, våra utbildningar och övningar:

MAIL: yogayou.skovde@gmail.com

FACEBOOK: *YogaYou - Skövde*

YOUTUBE: *Maya Lovisa*



PROJEKTETS YOGALÄRARE: *Maya och Maria*