

Eliisa Lönnborg lär dig att varva ner.
Sid 14

BLI DIGITAL
– lätt & roligt
Sid 38

66 rabatter
för dig som är 55+

Covid-drabbade PRO:are
"Pandemin var en
väckarklocka"

Vi guidar dig till

Avslappning

– så finner du lugn och ro i vardagen



SÅ HITTAR DU LUGNET

Ta fem andetag och bryt oron

Fem andetag genom näsan är allt som krävs.

– Då kickar du igång kroppens lugn-och-ro-system, förklarar Eliisa Lönnborg.

Det är bara en av många avslappningsmetoder som kan vara värda att testa så här i oroliga coronatider.

TEXT: **MAGGAN HÄGGLUND** FOTO: **THERESIA KÖHLIN**

Så sitter vi där och oroar oss för vaccinet och barnbarnen och livet och döden och elräkningen och gamla sorger som vi aldrig vågat sörja igenom ordentligt, och tänk om tänk om hyran höjs och artrosen blir värre ...

– Oron för corona kan lätt trigga igång en massa andra saker som vi tryckt undan. Blir vi rädda för något så sprider sig lätt rädslan till andra områden i vårt liv, säger Eliisa Lönnborg som undervisar i mindfulness, konsten att leva i nuet.

– Det finns två saker att göra, säger Eliisa Lönnborg.

Först testar du fem-andetagsövningen.

- Känn efter i kroppen hur oron känns, var sitter den?
- Andas in genom näsan medan du räknar till 3, håll andan och räkna till 4, andas ut medan du räknar till 5.
- Upprepa fem gånger.

Känn efter igen – hur känns det i kroppen nu? Har orosnivåerna minskat på bara en halv minut? Är det trolleri? Nej, det är biologi.

– Det är den parasympatiska delen

av kroppens autonoma nervsystem som kickar igång och du får upp blodet till huvudet igen. För när vi oroar oss spänner vi kroppen och blodet går från huvudet ut till musklerna, säger Eliisa.

DET ÄR INGET MYSTISKT, det är biologiskt och logiskt. Du andas med kortare inandning än utandning och blodet går upp till hjärnan igen och plötsligt har du liksom hämtat hem dig själv.

Men det var två saker vi skulle göra, så vad är nummer två?

– Prata med andra. Då kommer du

”När vi oroar oss spänner vi kroppen och blodet går från huvudet ut till musklerna”

upptäcka att du inte är ensam om att vara lite orolig och ur balans. Det är inget fel på dig!

Själv kom Eliisa Lönnborg in på detta med avslappning, meditation och mindfulness under en kris i livet.

– Jag tyckte att inget var roligt, och jag var otränad, lönnfet och trött. Jag ▶



"Det är inget mystiskt, det är biologiskt och logiskt."

Vill hjälpa folk att hålla sig friska

Namn: Eliisa Lönnborg.

Ålder: 59 år.

Bor: Ekerö.

Familj: Maken Per, två vuxna barn.

Gör: Coach, massage-terapeut, ayurvedisk hälsorådgivare, leder kurser i bl a mindfulness, yinyoga, personlig träning och mycket mer.

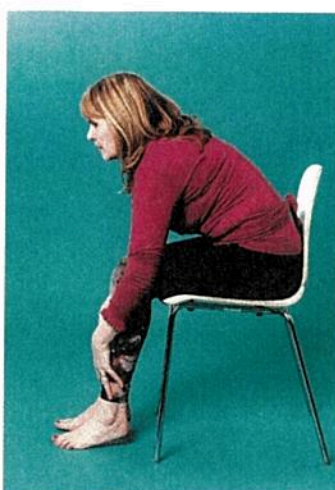
Några yinyoga-övningar



Börja med att kolla så att du andas rätt och djupt – håll handen på magen och andas. Magen ska röra sig, inte bröstkorgen.



Sitt bekvämt, sänk axlarna, sträck armarna bakåt så att bröstet vidgas. Andas djupt och lugnt. Sitt stilla i rörelsen två minuter.



Sitt bekvämt. Böj dig framåt och låt armarna hänga ner över smalbenen, om du kan så fortsätt rörelsen och fäll kroppen helt framåt. Andas med långa, djupa andetag. Håll kvar i två minuter.



insåg att jag måste hålla igång för att inte bli deprimerad. Så jag anmälde mig till Stockholm Marathon, för jag brukar alltid ta i ordentligt när jag ska göra något.

Och där och då under alla de ensamma timmarna av träning, fick Eliisa mycket tid med sig själv och började ställa frågor hon inte ställt förut, som "Vad vill livet med mig?"

Det blev en vändpunkt. Hon kom på vad hon själv ville med livet, hjälpa folk att hålla sig friska utan mediciner genom att slippa onödig stress och oro. Nu leder hon kurser i bland annat mindfulness och yinyoga och arbetar som personlig tränare och coach.

– Det handlar om att våga vara i nuet och känna efter – hur känns oron och var i kroppen känns det? Inte försöka analysera den och inte heller få panik och tänka "Shit, nu kommer den där ångesten, åh nej" och spänna sig i hela kroppen. Utan bara acceptera den, då klingar den av, förklarar Eliisa.

DET GÅR ALLDELES UTMÄRKT att använda mindfulness om oron skulle komma krypande när du är och handlar på Coop eller Ica. Det är bara att stanna upp och andas in och andas ut genom näsan. Fem, sex andetag räcker för att få blodet att gå från dina spända muskler upp till hjärnan igen och få dig att slappna av. Innan du hinner göra något dumt som att be de andra

kunderna vid fruktdisken att dra åt ... ja, du vet vart. Eller snäsa åt den snälla kassörskan.

Och det är alltid med andningen det börjar. Och med avslappning rent fysiskt. På mindfulnesskurser börjar man alltid med kroppsscanning:

- Sitt eller ligg bekvämt.

- Börja med höger fot och känn efter hur den känns, slappna av. Fortsätt sedan med underbenet "jaha, lite spänd i vaden är jag nog", slappna av, gå vidare med knä och lår. Så tar du vänster ben. Och fortsätter kroppsdelen för kroppsdelen.

- Har du svårt för att slappna av så prova att spänna varje kroppsdelen först för att sedan slappna av.

(Det finns många utförliga guider till kroppsscanning på nätet, se sidan 18).

MEN ELIISA HAR OCKSÅ ANDRA övningar. Prova till exempel att diska med mindfulness till exempel. Det kan kännas lite fånigt i början men garanterat blir det en ny upplevelse av något som du har gjort hur många gånger som helst, bara inte riktigt tänkt på vad du gör.

Känn vattnet mot dina händer. Hur känns det varma vattnet och det kalla? Hur känns porslinet när jag rör vid det med mina fingrar? Hur känns diskborsten? Nu diskas jag och är här till 100 procent.



Bengt-Åke Krantz, 76, Mörkö.

1. Vilken typ avslappning meditation använder du dig av

– Jag har tidigare provat meditation men deltar nu i en grupp som tränar mediyoga, alltså medicinsk yoga. Under pand

min deltar jag via zoom, och ser ledaren på min datorskärm. Det går bra digitalt också, jag har varit med tidigare i flera å så jag kan övningarna. Vår grupp möts en gång i veckan. Dessemellan gör jag andningsövningar hemma ett par gånger i veckan.

2. Vilken nytta har du av det?

– Jag blir piggare och jag tycker framför allt om andningsövningarna som jag tycker ökar min andningskapacitet (jag har reumatism). Det är jätteskönt med yogan också.



"När du verkligen är i nuet så återhämtar din hjärna sig. Du tänker inte framåt och inte bakåt."

– När du verkligen är i nuet så återhämtar din hjärna sig. Du tänker inte framåt och inte bakåt. Du kan prova mindfulness när du duschar också. Känna vattnet mot kroppen ... och far dina tankar iväg och du plötsligt börjar tänka på den där räkningen du måste betala så stannar du bara upp, säger till dig själv "Aha, nu stack mina tankar iväg ..." och så återgår du till att bara vara här och nu, förklarar Eliisa.

Men hon förvarnar – det kräver övning, övning, övning. Och det är svårare de dagar livet är ur balans, lättare när allt trallar på i dur.

Men vad säger då dina kursdeltagare – vad upplever de för vinster med att träna mindfulness?

– Att de får bättre fokus, blir mindre stressade, sover bättre och känner sig likasom mer levande.

Själv tar Eliisa bilden av en sån där docka med blytyngd i botten, den kan gunga till men hittar alltid balansen igen.

– Du kan hantera motgångar bättre och hittar en tyngdpunkt i dig själv. När du vågar möta dina rädslor med närvaro och vågar stanna kvar så förändras saker.

UTGÅNGSPUNKTEN FÖR mindfulness är att acceptera sin situation precis som den är. Så här är det i min tillvaro just nu. Men det är också då du kan börja förändra, hitta lösningar, nya vägar, nya idéer.

Äntligen kan gamla surdegar få komma upp till ytan och bearbetas, och du kan få lite perspektiv på dina egna tankar genom att vara här och nu och inte bara rulla på i gamla tankespår av bara farten: "Men nu trängde hon sig före mig i kön, tycker väl att mig kan man nonchalera, vilken idiot ..." kanske kan bli "Men hallå, nu blev jag kränkt igen ..." hon kanske inte alls såg mig när hon gick före i kön och förresten har jag ju inte bråttom".

– Du ska öva på mindfulness varje dag, tills det blir en vana. Du kommer att märka hur mycket du får ut av det, det blir där du tankar energi, säger Eliisa Lönnborg.

Fem andetag för att bryta oron, det är inte mycket begärt. Värt att testa! ●

Vänd och prova avslappning du med ►