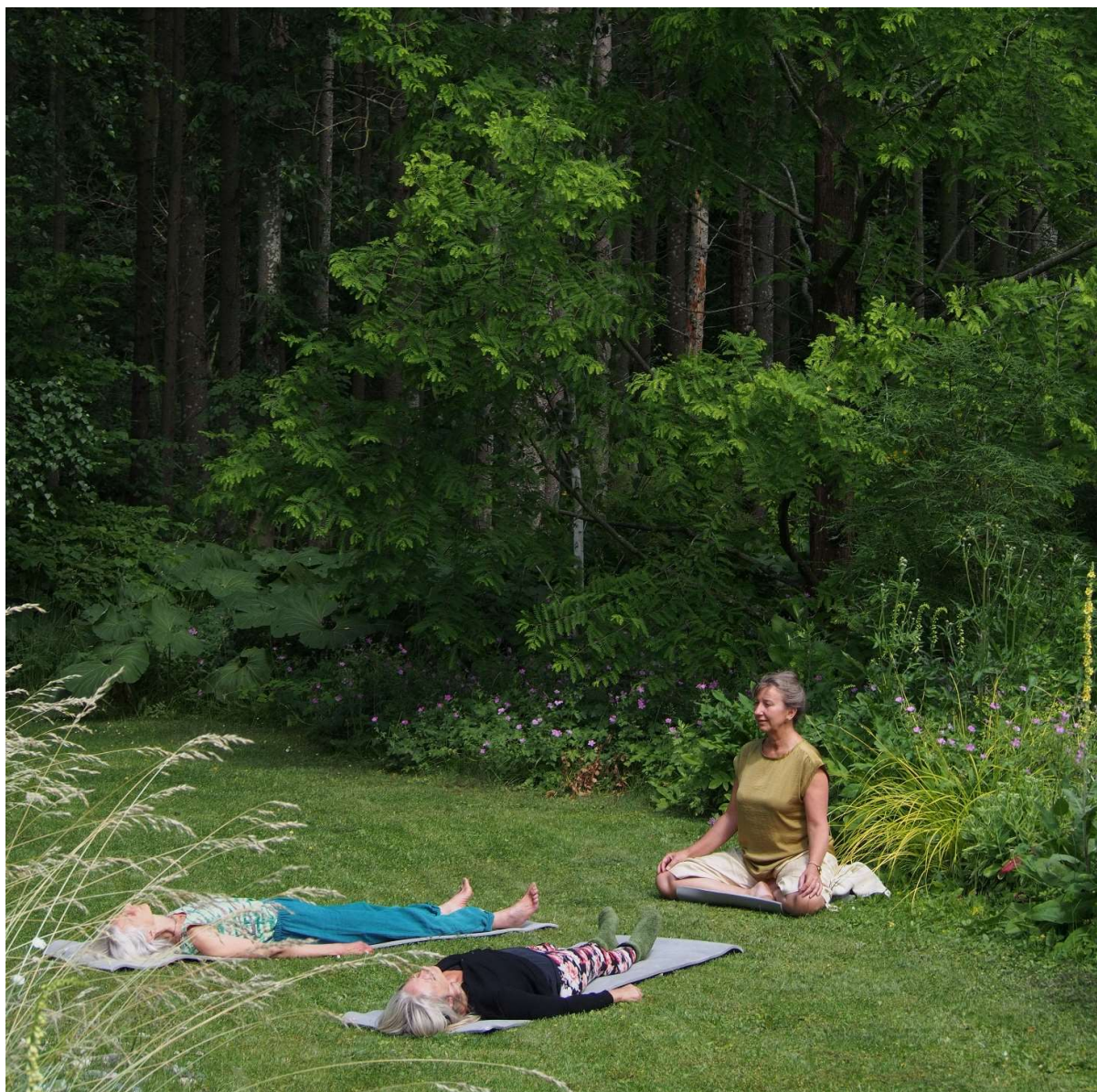


Mindfulness øvelser



Qvercus

Eva Zelander
Tlf 4091 3715

St. Kirkestræde 1,4
1073 København K

Qvercus.dk
info@Qvercus.dk



Om at leve i nuet

af Piet Hein

At leve i nuet er livets teknik -
og alle folk gør deres bedste,
men halvdelen vælger det nu, som gik,
og halvdelen vælger det næste.

Og det forrige nu og det kommende nu
blir aldrig i livet presente,
og alle folks levetid går sågu'
med bare at mindes og vente.

For det nu, som er gået, er altid forbi,
og det næste blir aldrig det rette.
Næ, sørg for, at nuet, du lever i,
engang for altid er dette.

Introduktion

Mindfulness er opmærksomt nærvær fra øjeblik til øjeblik.

Uden at være dømmende.

Alt hvad der kræves, er din villighed til at være med dig selv.



 At træne opmærksomhed i nuet

 At blive herre over egne tanker

 At skabe større medfølelse med os selv og verden omkring os

 At forbinde sig med helheden

De 7 principper

1. Beginners mind - Åbenhed

Handler om at se verden med et åbent sind uden at tro, man kender det der møder en, selv om man før har set noget, der lignede.

I stedet for at lukke af for det vi sanser, fordi vi på forhånd tror, vi kender det, vi møder på forhånd, kan denne åbne indstilling give os nye indsigter og en ny forståelse af omverdenen.

Sans verden, som sansede du det, der er foran dig for første gang. (en rosin for eksempel).

2. Ikke-dømmen

Handler om at se verden uden at vurdere, om det er godt eller skidt, og forholde sig åbent nysgerrigt. Holder du vurderingen tilbage, kan du se flere nuancer, detaljer og sammensatte indtryk.

Det gælder også de følelser og tanker vi har, som man måske kunne ønske var anderledes. Registrer dem med venlighed – anerkend at de er der og lad dem være, uden at fordømme dem, eller slå dig selv i hovedet med, at du har det, som du har det.

3. Accept

Accept handler om at rumme eller anerkende det, som er her og nu.

Accept handler ikke om at resignere og opgive eller om at billige eller sige god for noget – det handler blot om at anerkende, at noget er, som det er.

Hvis noget opleves som frustrerende, kan det hjælpe at sige: "Jeg ville ønske det var anderledes, men det er det ikke. Det er som det er".

All frustration opstår i mellemrummet mellem det, som er, og sådan som vi syntes, det burde være.

4. At give slip

At give slip handler om at give slip på vores fastlåste ideer. Ideer om hvordan andre er, og hvordan vi selv er.

Det er også at give slip på, at ting skal foregå på bestemte måder for at være gode nok.

Give slip på vaner og tankemylder.

Give slip på "bananen i kokosnødden".

Når vi giver slip, kan vi bedre møde andre og os selv med nysgerrighed, venlighed og åbenhed.

Vi kan bedre åbne os for det, som er.

5. Ikke stræben/ærgerrighed

Ikke-ambition er en invitation til at slippe vores egne krav til, hvad vi vil opnå.

Krav til hvilket bestemt job, bolig, kæreste, materielle ting eller oplevelser, vi vil have, kan blokere for at lade sig bevæge af livets strøm og af det, som er lige nu.

Mindfulness er en træning af væren. F. eks. det at være i processen i stedet for at fokusere på at blive færdige i en fart. At lege, være kreativ.

Det er vigtigere at gøre sig klart, hvilken kvalitet vi ønsker at have i vores liv, og forholde os åbne for, hvilket konkret udtryk dette måtte få.

Det gælder også stræben efter at komme i en bestemt (mindful) tilstand

6. Tålmodighed

Tålmodighed til at det tager den tid, det tager, at gå ad de veje, vi går. Tålmodighed med processen. F. eks. når du øver dig i at være bevidst nærværende.

Nogle gange kommer vi ud af vores komfortzone, når vi øver os i noget nyt og ukendt. For at komme i dybden af noget nyt er det vigtigt, at vi møder det nye, som vi vil lære eller begribe, med tålmodighed og venlighed overfor os selv.

7. Tillid

Tillid til at vi kan rumme det hele: det vi sanser, føler og tænker.

Tillid til at kroppen gør det den skal, forsøger at skabe balance. Mød den med venlig opmærksomhed, lyt til den - kroppen skal ikke bekæmpes.

Tillid styrker os i forhold til at stå fast med god jordforbindelse, når andres ideer om, hvad der er rigtigt eller forkert, kan blæse os omkuld. På den måde er tillid med til at gøre det nemmere at mærke, hvad der er sandt for os.

Tillid er vores bedste modtræk til bekymringer. Tillid hjælper os til at møde det, der er, med ro i sindet, og overgive os til livet, lade livet bevæge os.

Træner vi nærvær indad, på en ikke-dømmende måde, opstår tillid – det kan ikke tvinges frem.

Gående meditationsøvelse.

Stil dig i bjergstilling: Fødderne står i hoftebredes afstand, let bøjede (åbne) knæ, bækkenet vipet lidt frem, så du ikke hænger i lænden, brystet løftes lidt opad og hovedet løftes, så rygraden bliver så oprejst som muligt. Forestil dig en snor øverst på toppen af hovedet, der trækker let.

Skuldrene trækkes bagud og lidt nedad som om skulderbladene skulle ned i baglommerne og hænderne åbnes og vender fremad.

Find balancen i denne stilling ved at vippe lidt frem og tilbage og sidelæns.

Sæt nu den ene fod foran den anden, ganske langsomt, lad hælen møde underlaget, og hav opmærksomheden på bevægelsen, medens tyngden langsom flyttes fra den ene fod over til den anden.

Mærk underlaget, efterhånden som foden møder det, og flyt dernæst det andet ben frem på samme måde.

Fortsæt denne gang med fuld opmærksomhed på det, du sanser i din krop. På et tidspunkt vil du sikkert komme til at tænke på noget helt andet og mister opmærksomheden.

Stop da op i bevægelsen. Stil dig igen i bjergstilling, træk vejret, hav opmærksomhed på, hvad der optog dig, giv slip på det og gør dig igen parat til fuld opmærksomhed.

Naturmeditation

Naturen bringer ro i vores nervesystem og virker helbredende. Det ene forskningsprojekt efter det andet peger i samme retning. Læs eventuelt mere om dette på Nacadia.dk. Rent intuitivt søger mange af os da også hen til skov og strand, fordi vi ved, det gør os godt.

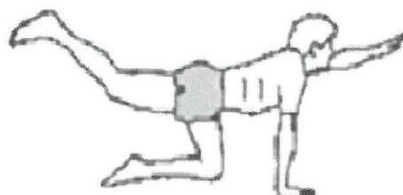
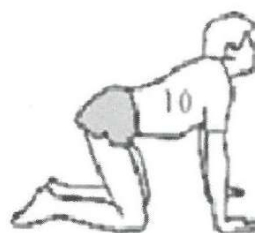
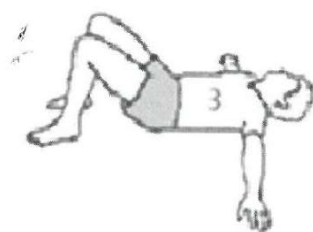
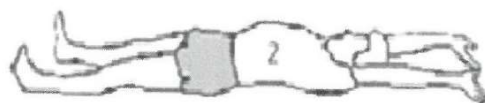
Meditation i naturen er en måde at være tilstede i naturen, hvor dens helbredende virkninger forstærkes.

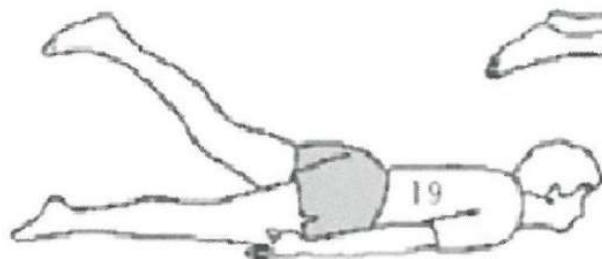
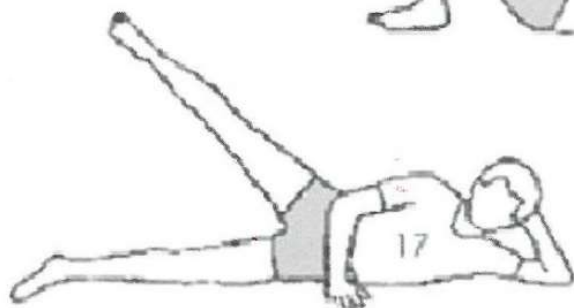
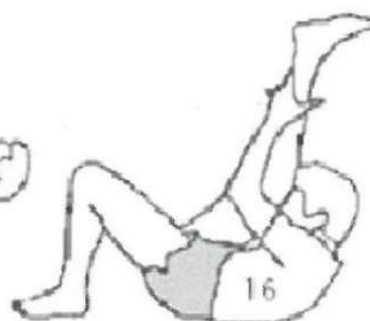
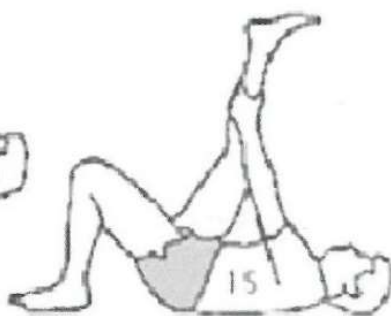
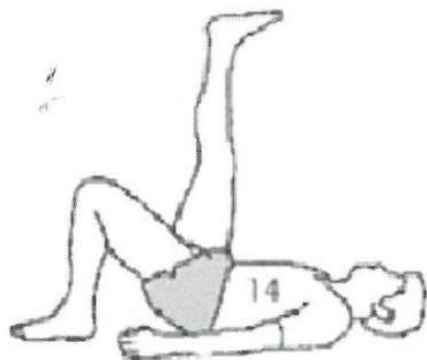
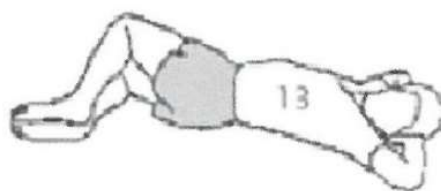
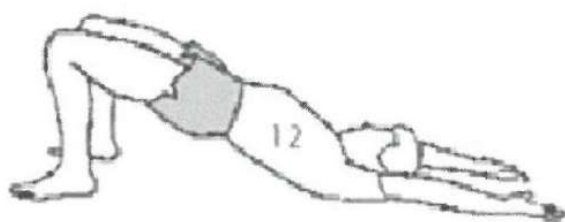
Find et sted i naturen, hvor du kan lide at være, og hvor det føles trygt. Jo mere vildt og artsrigt der er, jo nemmere kan det være at forbinde sig med naturen. Har du nemmest adgang til en af byens parker, søg da hen mod de mindst friserede områder.

Helt bogstaveligt ligger du på jorden, gerne på et tæt underlag, hvis jorden er kold eller fugtig, og giver dig selv lov til at mærke og sanse det, som er lige nu. Måske vil det være en hjælp at lukke øjnene. Dukker der tanker op, og det vil der gøre, lader du blot de tanker, der kommer på besøg, drage videre som skyerne på himlen og vender tilbage til at lytte til det samlede lydbillede som et helt lydtæppe, og mærker både, hvordan jorden under dig støtter din krop, og mærker bølgen af dit åndedræt.

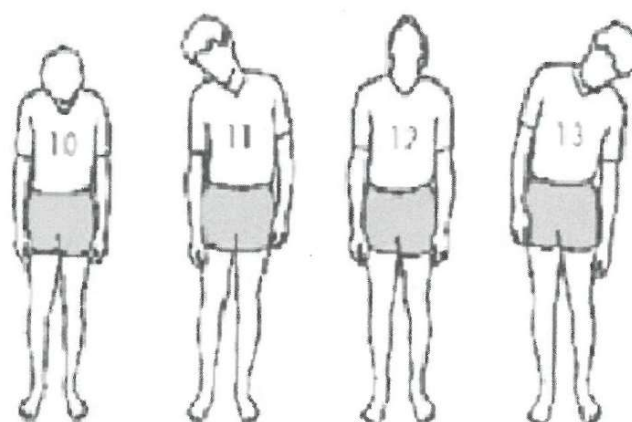
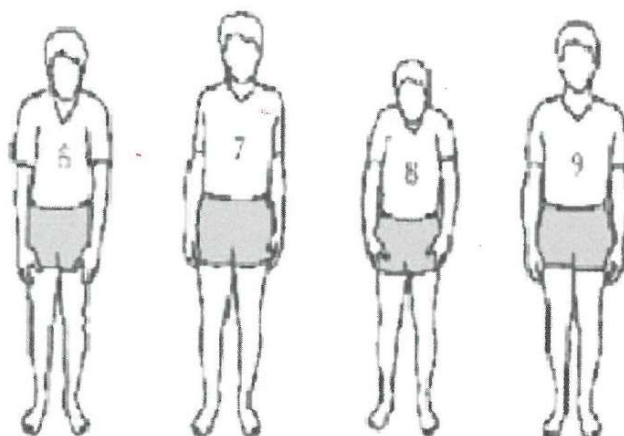
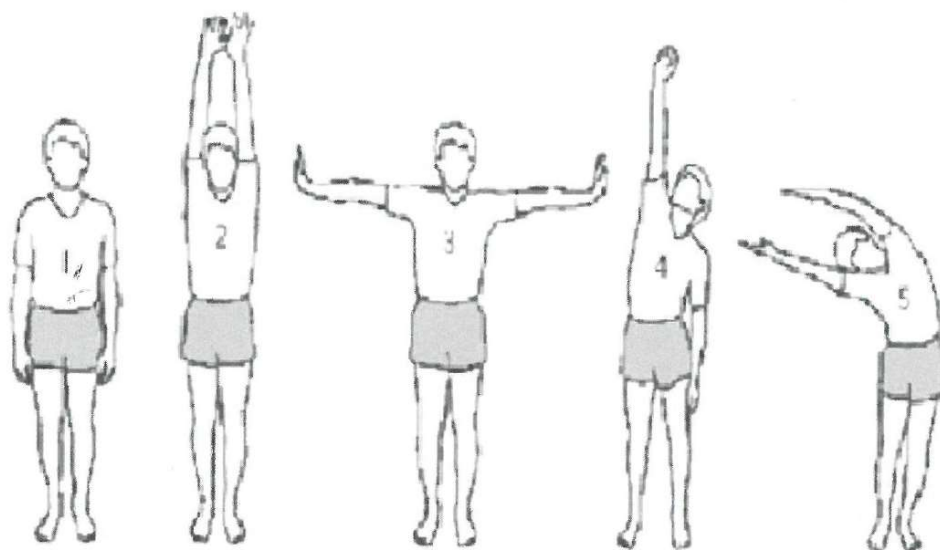
Du kan også sidde op ad f. eks. et træ eller en stor sten med åbne øjne og se ud på naturen omkring dig, med det der kaldes *soft fascination* eller et blødt fokus. Det svarer til, at du ikke identificerer de enkelte elementer (træ, græs, sky...), men opfatter hele synsfeltet som en helhed med nuancer af farver og toner og bevægelse, når vinden bevæger bladene eller en fugl flyver forbi, eller havets bølger. Øjnene ser med et blødt og åbent fokus på hele billedet. Og igen lader du blot de besøgende tanker fare videre, så du kan være opmærksomt nærværende her og nu.

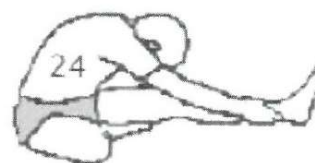
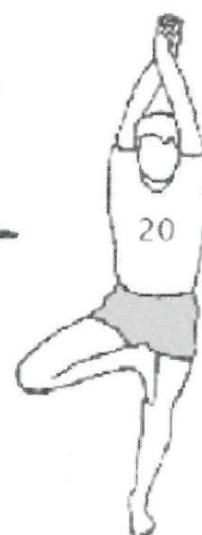
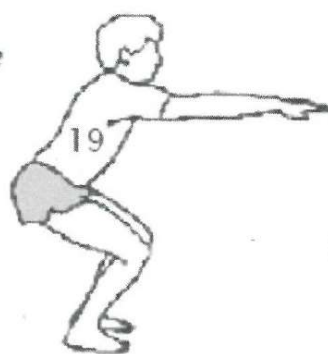
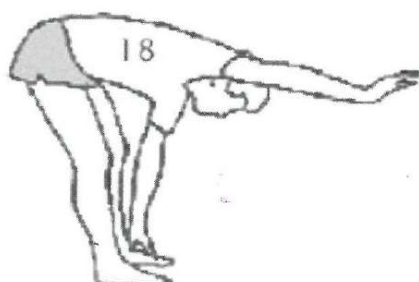
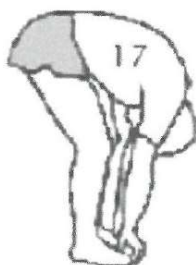
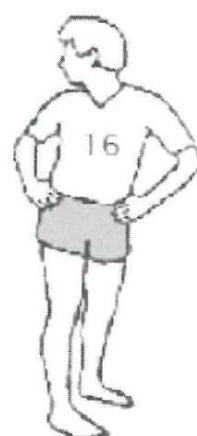
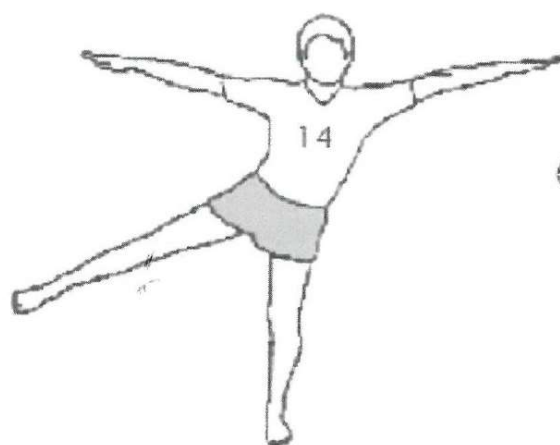
LIGGENDE ØVELSER





STÅENDE ØVELSER





Øvelser til reduktion af stressbelastning



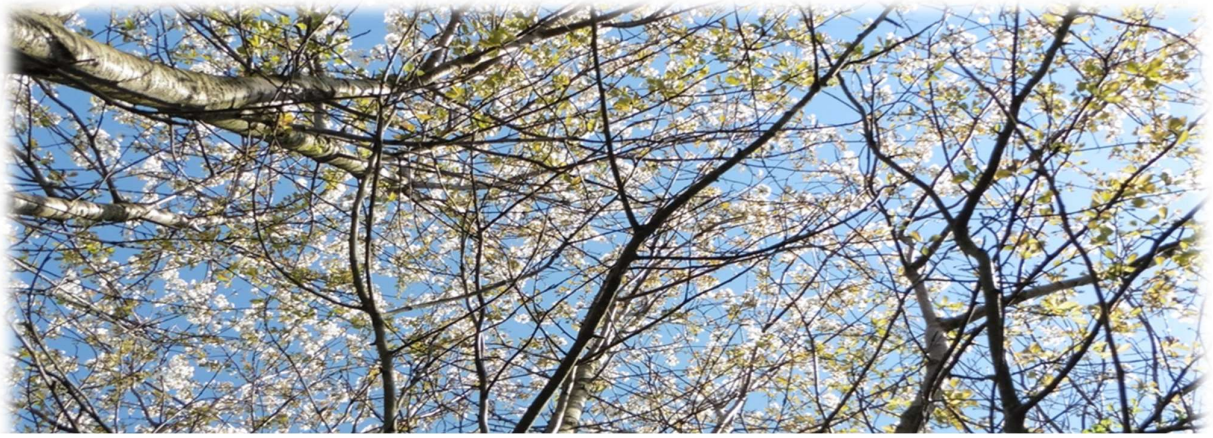
Fysiologisk støtte:

Rysteøvelse	Stå op og lad kroppen ryste arme, ben, hænder, fødder, hoved, ryg, bryst. Bøj dig forover og klap kroppen nedefra og op med begge hænder.
Pusterummet	Tre minutters meditationsøvelse. 1. minut: mærk hvad der rør sig i din krop lige nu. Sejl rundt som en ubåd inde i kroppen og bemærk hvordan det føles også omkring hjertet. 2. minut: Saml din opmærksomhed omkring din vejtrækning og fornemmelsen i kroppen af at du trækker vejret. 3. minut: Forestil dig at du trækker vejret ud i hele kroppen, særligt ud til de steder der måske opleves som alarmerede eller stressede lige nu og forestil dig at din vejtrækning beroliger de steder.
Åndedrætsøvelse	Tæl din vejtrækning: 4- 4- 6- 2 Tæl til 4 på indånding, tæl til 4 medens du holder vejret, tæl til 6 på en udånding og tæl til 2 på pausen før næste indånding
Yogisk vejtrækning	1. Træk vejret helt ned i maven, så langt det kan komme, fyld så brystkassen og sidst det øverste stykke omkring kravebenene. 2. pust ud oppefra og ned først øverst ved kravebenene, så brystkassen og sidst tømmer du maven helt ved at bruge mavemusklerne.
Øjenøvelser	Hold en blyant i strakt arm. Fokuser på blyantsspidsen medens du fører den mod næsetippen og tilbage 3 gange. Gentag med et øje lukket ad gangen. Gentag med hovedet drejet både til venstre og højre. Hold hovedet stille og følg blyantsspidsen medens du tegner en cirkel i luften med strakt arm langs kanten af sit synsfelt oppefra og ned, skift hånd og fortsæt nedefra og op. Gentag nu den anden vej rundt. Vær opmærksom på at du faktisk ser blyantsspidsen.
Gåture eller bare sidde og glo i naturen	Gå en tur, gerne i afslappet tempo, ret din opmærksomhed på sanserne, lydene, vinden, temperaturen, farverne, duftene. Bare gå og lad dig forundres af naturen som den udfolder sig. Bare sid afslappet og iagttag hvad der sker omkring dig.
Varmt bad eller sauna	Har du selv et badekar, kan dufte fra æteriske olier fremme afslapning og ro. Der findes et stort udvalg hos Matas.

	Hvis du kombinerer sauna med køligt vand øges blodcirkulationen i huden og kroppen og dette udløser et afslapningsrespons og reducerer stress niveauet.
Fysisk berøring og massage	Fysisk behagelig berøring udløser oxytocin hormonet der modvirker og dæmper stresshormonerne. Selvmassage har også samme virkning, så selvmassage, grundig indsmøring i fugtighedscreme eller hud børstning kan bruges når der ikke er en massør, ven eller kæreste til at give hudkontakt.

Følelsesmæssig støtte:

Compassion guidninger	Du finder to compassionguidninger under: qvercus.dk/meditationer Du kan lytte til dem hvor som helst – siddende eller liggende og med åbne eller lukkede øjne. De vil hjælpe dig til at finde ind til en venligere måde at forholde dig til dig selv på og til dine omgivelser.
Bed om hjælp	At bede om hjælp kan både være noget af det vanskeligste, og samtidig er det helende for os at vedkende os vores sårbarhed og behov for støtte. Hjælp kan nogle gange være, bare at få lov til at fortælle hvordan man har det og om ens tanker til en, der er villig til bare at lytte. Det er en gave du giver til dig selv, når du beder andre om hjælp i en svær situation. Samtidig giver du også andre en gave. Tænk på hvordan det føltes sidst du hjalp nogen, og det blev taget godt imod. Vi har alle behov for at føle os betydningsfulde i andre menneskers liv.
Skab afstand til selvnedsættende og skamfulde tanker	Ved at iagttage de selvnedsættende eller skamfulde tanker du gentager overfor dig selv, kan du bedre se dem tydeligt og dermed skabe afstand til dem, som noget - et fænomen du kikker på. Noget der ikke ER dig men som opstår inde i dit hoved. De tanker er ikke sande de er bare tanker og om lidt er de væk igen. Placer dem udenfor dig selv, skriv dem ned, eller tegn dem på et stykke papir og smid dem ind i ilden - ud i vandet – smid dem væk. Øv dig i stedet på venlige kærlige og taknemmelige tanker i forhold til dig selv og dit liv.



Inspiration:

- Find et roligt sted, hvor du kan sidde behageligt og omgivet af ting, der inviterer til fordybelse – afstem med omgivelserne, så du kan være uforstyrret.
- Find et tidspunkt på dagen hvor det passer bedst for dig.
- Hellere kortere meditationer med et jævnlige interval fremfor lange meditationer sporadisk – finde en rytme i løbet af ugen.
- Fortvivl ikke, hvis du kommer bort fra det – Intet er spildt.
- Vid, at din meditation vil svinge i graden af opmærksomhed fra dag til dag – ligesom vejret skifter, og at der kan opstå ubehag undervejs. Slip ambitionerne og bring i stedet en intention med dig ind i din meditation. Eks. venlighed overfor det, som kommer.
- Find steder hvor du evt. kan mødes med andre og meditere.
- Find apps og guidede meditationer på nettet – prøv dig frem til du finder et stemmeleje og tempo, som passer til dig.
- Brug hverdagens små invitationer til at være mindful: sidder i kø, står i kø, laver rutineopgaver, går tur, tager brusebad osv.
- Når du vågner om morgen, start med at tage kontakt til dit åndedræt og registrer, hvad du vågner med, inden du springer ud af sengen. Måske du her kan mærke, hvad du har brug for og kan beslutte dig for en intention med din dag?
- Giv slip på dagen enten i en aftenmeditation eller ved at skrive en logbog. Du kan også skrive ned, hvad du er taknemmelig for.

