MINDFULNESS

FOR KRÆFTRAMTE OG PÅRØRENDE

Kræftens Bekæmpelse

MINDFULNESS
FOR KRÆFTRAMTE OG PÅRØRENDE

Af Mette Kold & Ninna Anderson-Ingstrup

1. udgave 2016

Fotos: Photos.com, Shutterstock.com, Finn Byrum, Time2be.

© Time2be 2016
www.time2be.dk
www.mettekold.dk

VELKOMMEN

Du har sagt ja til at deltage i dette mindfulnessforløb, hvor vi i 8 intensive uger skal mødes 3 timer om ugen i en gruppe med 10-12 mennesker. Gruppen er for kræftramte og pårørende til kræftramte.

Det er en naturlig konsekvens af at have kræft eller være pårørende til en kræftramt person, at tanker og følelser bliver mere negative. Håbløsheds- og hjælpeløshedsfølelse kan komme og gå. Som kræftramt bekymrer du dig måske om, om de nære relationer holder… Om du kan fastholde eller komme tilbage på job eller… Du er måske bange for, om sygdommen udvikler sig yderligere… Har koncentrationsbesvær, dårlig søvn… Identitetsovervejelser… Tænker måske over, hvad du skal stille op med dit liv, hvis det fortsætter sådan her… Dvs. sygdommen og behandlingen af den kan afføde stress, angst, depressionslignende tanker og følelser og sorg over at være blevet ramt.

Når man bliver ramt af en alvorlig sygdom, sker der naturligt en indskrænkning af opmærksomhedsfeltet, man bliver mere indadvendt, og man opfattes mere tillukket af omgivelserne. Det vil sige, at ens sociale liv kan blive ramt hårdt – måske ligefrem med de konsekvenser, at det sociale netværk indskrænkes, og man føler sig forladt. Tilknytning til arbejdsmarkedet kan ligeledes være truet, hvilket både kan påvirke økonomi, identitet og drømme og mål for livet.

Som pårørende til en kræftramt bekymrer du dig sandsynligvis for, hvordan fremtiden bliver… Om hvordan det skal gå din kære… Om hvordan du bedst muligt kan håndtere situationen. Du føler dig måske i særlig grad magtesløs i forhold til den situation, du står i. Her er koncentrationsbesvær, frygt, dårlig søvn og ubehagelige tanker og følelser også almindelige følger.

Vi bruger på kurset mindfulnessøvelser og meditative praksisser i forhold til de svære tanker og følelser, så det i højere grad bliver muligt at håndtere og give slip på de svære tanker og følelser, så glæde og fremtidstro kan vokse. Vi skal lave blid fysisk bevægelse i form af yoga for at slippe den opspænding og stress, der ofte følger med alvorlig sygdom, sådan at du kropsligt og mentalt igen finder tilbage til at kunne slappe af helt i dybden. Vi træner at bruge åndedrættet bevidst til at tanke ny energi på, og du lærer at styre nervesystemet på en måde, som »normale« mennesker ellers ikke kan.

De metoder, som vi arbejder med, er der blevet lavet et væld af undersøgelser af, hvordan virker – og resultaterne er positive!

Vi skal arbejde sammen der, hvor dine udfordringer er mest konkrete og størst, så du samlet set ender ud mere afklaret og tilfreds i forhold til både job og i dit privatliv med eventuel partner, børn, venner og kolleger.

Mange hilsener

. . . . . .

INDHOLD

Der er 5 hovedindfaldsvinkler i kurset, der tilsammen fordeles ud over de 8 sessioner:

- Krop (session 1)
- Åndedræt (session 2)
- Mindfulness i dagligdagen (session 3)
- Tanker og følelser (session 4 & 5)
- Omsorg for sig selv og andre (session 6 & 7)

SESSION 1. KOMME TILSTEDE I KROPPEN 6
Overblik
Baggrund
Selvobservation
Kropsscanning
Kroppen lander
Ansigtsscanning
Yoga: Ro

SESSION 2. MINDFUL ÅNDEDRÆT 22
Overblik
Baggrund
Selvobservation
Nærvær på det normale åndedræt
Kontakt til det fuldkomne åndedræt
Pauserne i åndedrættet
Mindfulness-meditation med fokus på åndedrættet
Yoga: Ro og let aktivering

SESSION 3. MINDFULNESS ER... I DAGLIGDAGEN 34
Overblik
Baggrund
Fra tænkning til sansning
Ryst dig på plads
Meditation med naturen som indgang
Mindfulness i hverdagen
Mindful badning
Mindful spisning
Mindful søvn
Yoga: Stående øvelser i naturen

SESSION 4. DEFUSION AF STRESS OG ANGST 50
Overblik
Baggrund
Tanker som svævende skyer på himlen
Transportbåndet
Yoga: Hofter og mellemgulv samt løsnelse af nakke/hoved

SESSION 5. DEFUSION AF DEPRESSION OG SORG 68
Overblik
Baggrund
Defusion: At invitere et problem inden for og arbejde med det gennem kroppen
Det kloge, vise sind
Yoga: Solhilsen med fokus på åndedræt og kraft

SESSION 6. OMSORG (COMPASSION) 76
Overblik
Baggrund
Hjertet – sutrameditation
Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølelse
Kærlig venlighed over for os selv – meditation
Yoga: Solhilsen med fokus på det åbne hjerte

SESSION 7. RELATIONER 84
Overblik
Baggrund
Pardialog – den nærværende, åbne samtale
Fra kliche -> til rolle -> til fortrolig -> til autentisk
Hvem er jeg?
Læs digte og lyt til musik, der går til kernen i dig
Yoga: Solhilsen med fokus på centrering i fødder og mellemgulv & 2 gruppeøvelser

SESSION 8. AFSLUTNING & FORTSAT PRAKSIS 94
Overblik
Hints til en daglig praksis med yoga, mindfulness og meditation
Refleksioner til eget brug
Evaluering og refleksion

FAGLIG BAGGRUND 99

TAK TIL DELTAGERE PÅ MINDFULNESS-FORLØB 99

SESSION 1

Foto: Time2be

KOMME TILSTEDE I KROPPEN

OVERBLIK

BAGGRUND

- MINDFULNESS
  - HVAD ER MINDFULNESS?
  - HVORDAN ER MAN MINDFUL?
  - HVORFOR MINDFULNESS?
- MÅLENE MED ØVELSERNE: URO, OPSPÆNDING OG STRESS REDUCERES, RO OG KONCENTRATION ØGES
  - STRESSENS ONDE CIRKEL
  - KROPSINDET
  - FRA TÆNKNING TIL SANSNING
  - HELHEDSSYN
- TANKERNE BAG ØVELSERNE
- SELVOBSERVATION

ØVELSER & PRAKSISSER

- KROPSSCANNING
- KROPPEN LANDER – EN KORT KROPSSCANNING
- ANSIGTSSCANNING
- YOGA: 5 RO-SKABENDE ASANAS

OVERBLIK

KOMME TILSTEDE. Vi starter ud med at lære hinanden at kende. Kursusleder præsenterer sig og programmet, og deltagerne præsenterer sig og deres udfordringer, samt deres ønsker og mål med kursusdeltagelsen.

MINDFULNESS & MEDITATION. Den første mødegang præsenteres dét, der bliver den vigtigste meditative praksis gennem hele forløbet, nemlig en »Kropsscanning«. (ca. 30 min) og en »Kroppen lander« (kort version af kropsscanning på ca. 5 min) samt en »Ansigtsscanning« (ca. 5 min).

YOGA-TEMA: Ro.

Der er fokus på at finde frihed, grounding, ro og centrering, når serien på fem øvelser praktiseres. Intentionen er »bevægelse hen imod meditation - meditation i bevægelse«.

Yogaøvelser (asanas): Savasana • Katten • Hænderne til fødderne • Haren • Universalstilling

HJEMMEPRAKSIS. De første tre uger praktiseres fortrinsvis »Kropsscanning«, gerne dagligt på det tidspunkt af dagen, den kan have størst effekt.

Yogamæssigt, lav to af dine yndlings-yogaøvelser, når det kan tjene et godt formål. Prøv f.eks. at lægge dig i »Haren/barnets stilling«, hvis du vågner midt om natten. Om dagen, hvis du trænger til både at samle dig og få energi, »Hænderne til fødderne«.

Mette Kolds materialer
Øvelse 1. Kroppen – afspænding og kropsscanning (26:08 min).
Øvelse 2. Kroppen lander (5:20 min).
Øvelse 3. Ansigtsscanning (5:04 min).
Yogakort nr. 8-16-3-15-13.

BAGGRUND

MINDFULNESS

Hvad er mindfulness?

Mindfulness er bevidst nærvær i øjeblikket. Det er en måde at være opmærksom på, hvor der er fokus på at sanse og opleve som et alternativ til at leve i hovedet. Det er en måde at forholde sig på – både til sig selv og til livet, hvor kærlig venlighed over for sig selv og andre er i højsædet. Det er at kunne rumme verden præcis, som den er, uanset hvor kaotisk den end måtte være, så man på bedst mulig måde kan være med det, der er. I mindfulness er der fokus på ikke at dømme, men at møde det der er med nysgerrighed, åbenhed og venlighed.

Hvordan er man mindful?

Det er der mange svar på – vi skal i de næste otte uger prøve mange metoder af, så du får en værktøjskasse med forskellige øvelser og strategier. En stor del af mindfulnesspraksissen består af meditationer med fokus på f.eks. krop, åndedræt eller tanker. Der vil endvidere være øvelser i at samle sig, at komme til stede og at vælge fokus for sin opmærksomhed. Man er mindful, når man sanser og giver sig hen til den oplevelse, der er lige nu i dette øjeblik.

En anden måde at være mindful på er gennem yoga, som er mindfulness i bevægelse. Yoga skaber kontakt til kroppen og muliggør at lære at blive opmærksom på kroppen og kroppens signaler. Når man tager yoga med ind som en måde at være mindful på kan der skabes kontakt mellem krop og sind, så der kan arbejdes med sindet med kroppen som indgang. Yoga kan ydermere smidiggøre muskler, led og bindevæv.

Hvorfor mindfulness?

Der er forsket meget i mindfulness, og resultater indikerer, at mindfulness kan:

- Skabe balance og stabilitet selv når livet er svært
- Reducere og forebygge stress, angst og depressivitet
- Styrke immunforsvaret
- Reducere oplevelsen af negative påvirkninger
- Give redskaber til at forholde sig mere konstruktivt til tanker og derved reducere tankekaos
- Bedre søvnkvalitet
- Bedre koncentrationsevne
- Højne positive følelser og livskvalitet

Når du bliver bekendt med mindfulness og lærer at være mindful, har du hjælp til selvhjælp. Du får en række metoder, som du kan bruge hvor som helst og når som helst – en værktøjskasse du altid kan have med, så du kan passe bedst muligt på dig selv og genfinde balancen.

Mindfulness er kort sagt:

Accept af nuet - både det indre og det ydre - præcis som det er

&

Kærlig venlighed (compassion) mod sig selv og andre.

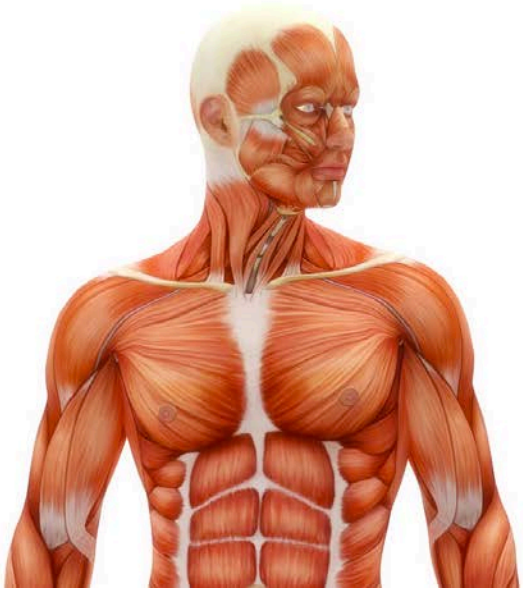
Målene med kropsscanning og yoga: Uro, opspænding og stress reduceres, ro og koncentration øges

Hvorfor bruge tid på at lægge sig til at tænke afspænding af forskellige delelementer i kroppen? Hvorfor skifte perspektiv fra tænkning til sansning? Hvad forskel skulle det gøre? Er det ikke tilstrækkeligt blot at lægge sig og tage en lille lur? Så finder krop og sind vel tilbage i en sund balance? Eller så sker det i hvert fald under næste nats søvn.

Stressens onde cirkel

Sådan er det desværre ikke. De grund-spændinger, der bæres med ind i hvilen eller søvnen, forbliver, medmindre man bevidst og proaktivt gør noget for, at de slipper. Lægger man sig til at hvile med rastløshed i kroppen og tankeoverflod i sindet, så forstærkes både den kropslige og den mentale opspændthed. Tilværelsen kan således blive et fængsel, hvor man for at føle sig nogenlunde tilpas, behøver at være i gang, selvom man egentlig ikke har ressourcerne til det. Koncentrations- og fokusevnen er gledet én af hænde. Nattesøvnen er man måske heldig at falde ned i på de gode dage, mens man ligger og vender og drejer sig på de dårlige dage. Stressens onde cirkel er dermed blevet virkeligheden. Man har, måske fra tid til anden, måske mere permanent, mistet den frie vilje med hensyn til at kunne navigere krop og sind derhen, hvor man gerne vil.

Man kan risikere at blive så opspændt, at kroppen kortslutter, så man ufrivilligt bliver nødt til at stoppe op. Eller man kan, forhåbentlig, stoppe op tidligere og blive herre i eget hus igen, før kroppen vælter. Uanset om man er let opspændt eller moderat til svært stresset, vil man kunne drage nytte af at udføre en kropsscanning.



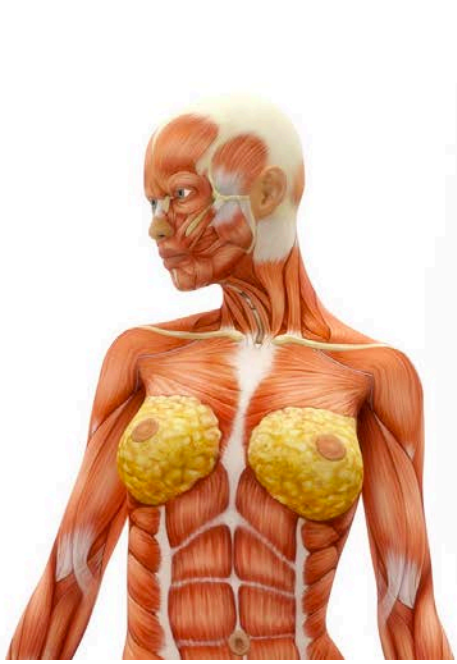


Foto: Shutterstock

Kropsindet

Ydermere er vi sådan indrettede, stressede eller ej, at vi gennem hele livet bygger ubevidste spændinger op i kroppen. Det kan skyldes uhensigtsmæssige siddestillinger og bevægemønstre, kompensationsbevægelser for muskelubalancer i kroppen – altså fysiske årsager. Der kan også være psykologiske årsager, som en chokerende oplevelse, der sætter sig i kroppen. Ked af det hed, vrede eller andre negative følelser kan ligeledes tage bo i kroppen.

Disse spændinger giver som sagt ikke slip, blot fordi vi lægger os til at hvile eller sove. Så vejen hen imod at få færre spændinger i krop og sind og få et lavere grundspændingsniveau kræver et bevidst arbejde, hvor man er villig til at rejse som en detektiv ind i krop og sind og skrælle lag efter lag af. Kroppen kan ikke tvinges til at slappe af, den skal inviteres ind i en proces mod at give slip. Og fordi opspænding sker helt ubevidst af sig selv, er bevidst afspændingstræning en relevant kompetence at opøve for stort set alle mennesker.

Der er mange måder at opnå det lavere grundspændingsniveau på:

Sportslig udøvelse hvor man bliver udmattet, får automatisk musklerne til at afspændes for en stund. Dette er selvfølgelig godt, men hvis man ikke bringer en vis grad af bevidsthed med ind i sin sportsudøvelse og i tiden bagefter, vender kroppen hurtigt tilbage til det tidligere grundspændingsniveau.

Kropsscanning, yoga og brug af åndedrætsteknikker er den nok allermest lige vej til et lavere grundspændingsniveau, der holder i længere tid, fordi der skabes en bevidsthed om de strukturer og sammenhænge, der eksisterer i kroppen, både under udøvelsen og i tiden bagefter.

En tredje vej at gå – og alle tre indgange supplerer hinanden, så ideelt skal alle tre bruges - er at starte afspændingen ad den mentale vej. Alle de øvelser, der præsenteres her, er således praksisser, der starter i det mentale.

Intention skaber retning. Tanke skaber virkelighed.

Så hvis man mere permanent vil eksistere ud fra en rolig og centreret tilstedeværelsesmåde, hvor man både bruger de kropslige og mentale ressourcer allermest effektivt, så må og skal det starte med en intention herom. Og dernæst: træning, træning, træning. Kroppen er nemlig sådan indrettet, at den hurtigt skaber nye vaner. Når man har lavet en afspændingsøvelse, hvor man starter med en mental intention, mere end 20 gange, så er vanen så småt ved at blive indlejret i nervesystemet.

Med tiden vil kroppen mere og mere velvilligt reagere på intentionen om at spænde af hurtigt og nemt, ligesom at man bliver mere trænet i at registrere følelserne, acceptere dem og give slip i både krop og sind.

Du får en følelse af at have en langt større fri vilje i forhold til, hvordan du har det – og hvordan du gerne vil have det. Du begynder med andre ord at kunne styre din tilstand, måske på en radikalt ny måde.

Fra tænkning til sansning

En anden vinkel og dermed grund til at lave fokuseret afspænding er tankemylder. Mange mennesker oplever, at tankerne vælter op, når de sætter eller lægger sig. Tankeoverflod giver i sig selv opspænding i kroppen, så man nærmest oplever det modsatte af det, intentionen var, da man satte eller lagde sig.

Fokus på krop og sanser er en effektiv vej til at få tankerne til at slippe. Man kan nemlig ikke på én og samme tid tænke og sanse. Der er derudover to væsentlige sidegevinster ved netop at træne det at sanse, som flere af de guidede øvelser har fokus på. For det første skærpes evnen til at kombinere det, man registrerer, til et klart input om den situation, man er i. Man begynder f.eks. at opleve, at man midt i en oplevelse, følelse eller tankerække, samtidig kan iagttage sig selv i klart overblik. Man bliver som følge heraf bedre og

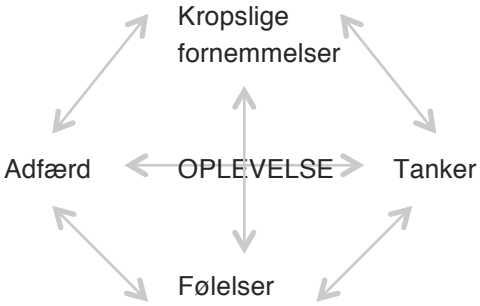
bedre til at aflæse kroppens iboende intelligens og finde klare svar i kroppen.

For det andet sker der en vitalisering af hele sanseapparatet. Når vi sanser mere intenst, føler vi os mere levende, og føler vi os mere levende, sanser vi mere intenst. En positiv cirkel er sluttet.

Samlet set kan man skubbe dagligdagstanker i baggrunden ved at rette sit fokus mod, at man skal noget bestemt i kroppen. Man får på denne måde nemmere adgang til at nå sit mål: dyb afspændthed i krop og sind – med følgevirkningen, at man får energi og lethed i krop og sind til at klare de mange gøremål, som livet nu engang indeholder.

Helhedssyn

I dette forløb fremhæves gang på gang et helhedssyn på mennesket. Vi kan ikke tale om og forstå følelser, uden at gøre os bevidst, hvordan de afspejler sig i kroppen. Vi kan ikke tale om kropslige tilstande, uden at mærke os de følelser, de afstedkommer eller kommer af. Vejrtrækningen påvirkes prompte af, hvordan vi agerer fysisk, og hvilke følelser og tanker vi har. Det kan illustreres således:



Uanset hvad vi oplever, vil oplevelsen aktivere nogle tanker, følelser og kropslige fornemmelser, som har indflydelse på vores adfærd. Der er tale om et komplekst system af tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd, der påvirker hinanden indbyrdes.

TANKERNE BAG ØVELSER

Start altid med fysisk at sætte dig eller lægge dig komfortabelt. Gør det behageligt for dig selv. Bær om muligt løstsiddende tøj, tag et tæppe på eller omkring dig og skab et så lydfrit rum som muligt med dæmpet lys.

Mentalt, lad dig synke ned i stolen eller underlaget og belav dig på, at du tager en selvomsorgsfuld stund med dig selv. Giv slip i kroppen og giv slip i sindet. Registrer lydene i rummet og lydene uden for rummet. Tillad alt at være præcis som det er. Uanset kroppens tilstand, så forsøg så godt som du kan at registre den uden at analysere og uden nogen form for selvfordømmelse. Uanset tankernes karakter; registrer dem. Lad dem komme og gå. Giv slip på tankerne, glid ikke med dem.

Du præsenteres i det følgende for tre typer kropsscanning:

- KROPSSCANNING (ca. 30 min).
  Kroppen gennemgås systematisk detalje for detalje. Dette med henblik på at afspænde muskulaturen og blive mere kropsbevidst.
- KROPPEN LANDER (ca. 5 min).
  Samme fokus som i første øvelse men kortere; en god øvelse at benytte, når du kun har kort tid, og når du har trænet øvelse 1 en del gange, så »kroppen kender vejen«.
- ANSIGTSSCANNING (ca. 5 min).
  Øvelsen bruges til at »smide masken« og vise sit ansigt i en afspændt, udfoldet version, hvor man hviler i sig selv.

SELVOBSERVATION

Billedet nedenfor viser kroppens største muskler på forsiden og bagsiden af kroppen. Det kan understøtte udforskningen af og bevidstheden om, hvilke muskler du evt. latent spænder op i, og hvilke der er underudviklede/underspændte. Observer også om der er bestemte muskler, du ofte er øm i eller har smerter i.

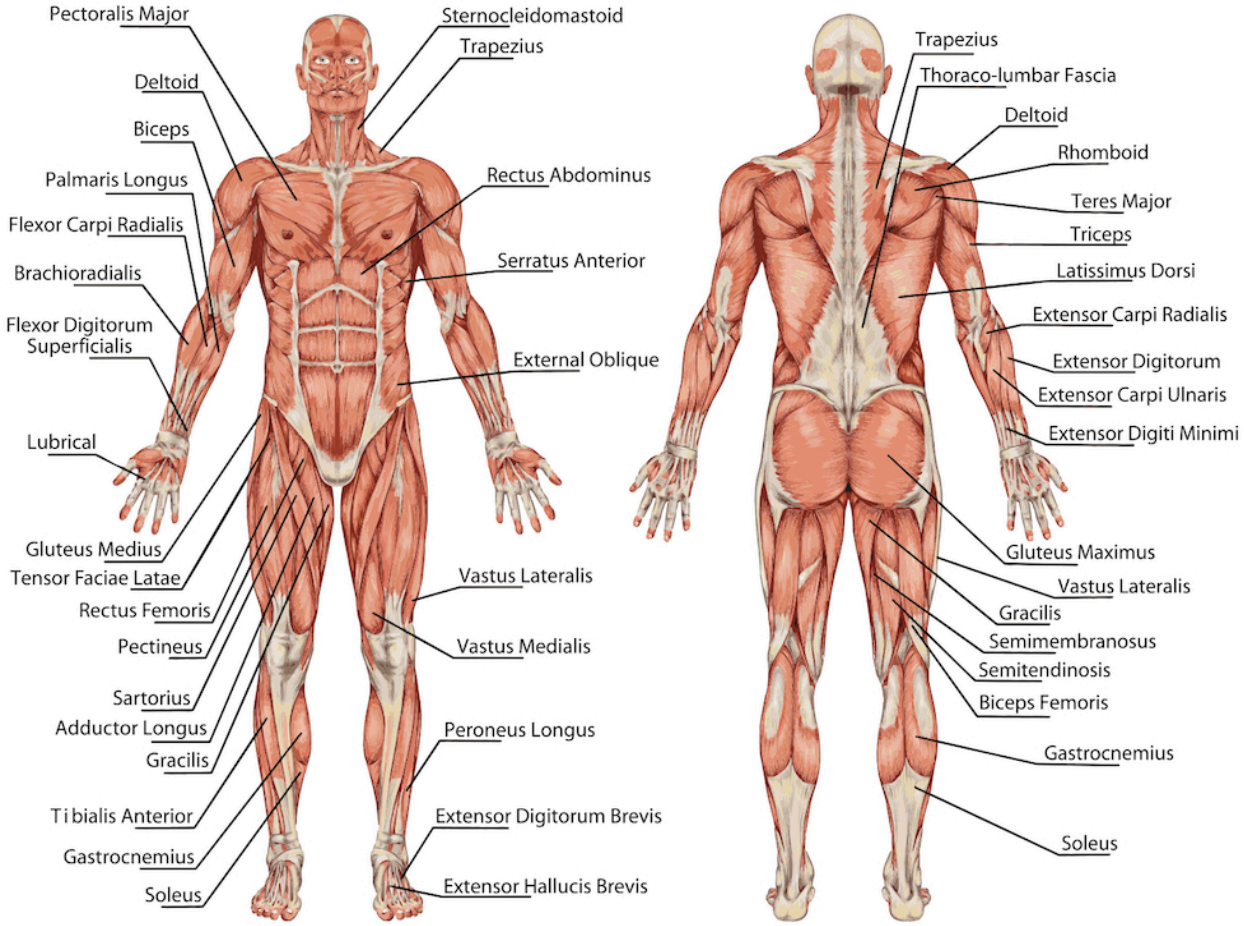


Foto: Shutterstock

Oversigten nedenfor giver et overblik over, præcis hvilke systemer vi består af. Brug en stund hvor du konkret mærker efter, hvordan systemerne samspiller. F.eks. træk vejret dybere ind, pust helt ud og tøm lungerne og registrer hvordan blodcirkulationssystemet aktiveres, konstater hvad det gør ved musklerne, registrer nervesystemet blive påvirket – osv....

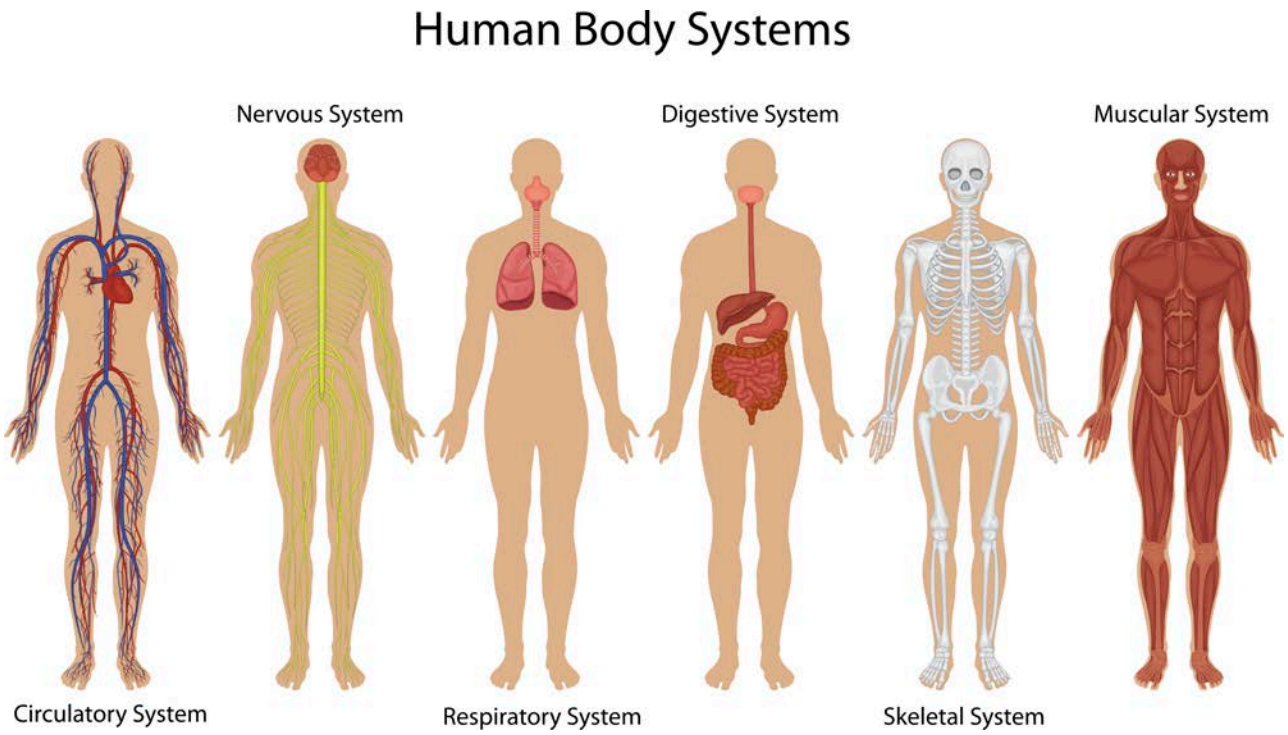


Foto: Shutterstock

ØVELSER

KROPSSCANNING

(CA. 30 MIN)

Foto: Time2be

Kropsscanningen er et ideelt redskab til målrettet at invitere krop og sind til en mere afspændt, men samtidig nærværende og årvågen forholdemåde til sig selv og omgivelserne.

Næsten uanset hvilken ubalance, du måtte lide af, der gør, at dit fysiske og mentale grundspændings-niveau er for højt, vil du opleve, at stress, rastløshed, søvnbesvær, tankeoverload og irritabilitet vil kunne afhjælpes. Hensigten med kropsscanninger er i korthed:

- At øve sig i at vælge fokus for opmærksomheden
- At opnå kropsbevidsthed og lære kroppen at kende
- At få et redskab til at afspænde muskler og opnå ro
- At opdage og relatere anderledes til mental aktivitet og tankevandring: At notere og vende tilbage til det, du har valgt som fokus for din opmærksomhed

- At tillade det der opleves – det er okay, at du har det, som du har det.

Husk, at uanset hvad du oplever, så er det okay og normalt. Alt er muligt, og alt er tilladt.

Du vil givetvis opleve, at du fra tid til anden bliver fanget af tanker. Det er helt naturligt og ganske okay! Registrer tankerne, når de kommer, og vend så godt som du kan tilbage til øvelsen. Du vil også kunne opleve intense følelser og/eller kropslige fornemmelser. Nogle bliver mere årvågne, nogle trætte, og nogle falder i søvn. Nogle mærker uro, andre ro og nogle stilhed. Du kan ikke gøre noget forkert. Vi ønsker ikke at opnå noget bestemt – bare tag imod det, der er og tillad det at være, som det er. Du må til enhver tid åbne øjnene eller rette på dig, hvis du har brug for det. Her er der ikke noget, du skal ud over at mærke efter, hvad der er godt for dig.

TEKST

»Start med at sætte dig eller lægge dig komfortabelt. Gør det behageligt for dig. Bær løstsiddende tøj, et tæppe på eller omkring dig, et så lydfrit rum som muligt, dæmpet lys.

Oplev hvor du befinder dig lige nu, før du lukker øjnene. Du ved hvad tid på dagen, det er, og du har set dig lidt omkring her, hvor du er. Det skal være behageligt. Dette er et rum for dig selv, egen omsorg.

Registrer lydene i rummet, lydene uden for rummet. Tillad alt at være præcis som det er.

Mærk hele kroppen. Bliv bevidst om hele kroppen, der ligger her på gulvet. Oplevelse af hele kroppen. Mærk, at du er et med hele din krop. Oplev hele kroppen. Ingen del af din krop er undertrykt. Hver eneste del er del af denne oplevelse. En hel oplevelse. Din krop.

Uanset tankernes karakter, registrer dem. Lad dem komme og gå, giv slip på tankerne, glid ikke med dem.

ÅNDEDRÆTTET. Læg mærke til at du trækker vejret. Din krop ånder, og du oplever det. Mærk åndedrættet. Føl vejrtrækningen uden at påvirke den. Du kontrollerer ikke dit åndedræt. Du oplever det blot. Åndedrætsbevidsthed. Den normale åndedrætsproces du har, når du ikke tænker over det. Du ændrer intet på dit åndedræt, du lader det være, som det er, og følger blot den normale åndedrætsstrøm.

OG NU TIL KROPSSCANNINGEN. Start med det højre ben. Mærk fodsålen, mærk hælen, svangen, trædepuden. Mærk storetå, anden tå, tredje tå, fjerde tå, femte tå. Hele højre fod.

Lad opmærksomheden glide op til anklen, næst underbenet, mærk lægmuskel, skinneben. Og nu vider op: Knæ, bagsiden af knæet. Flyt opmærksomheden op til bagsiden af låret, forsiden af låret. Og mærk så hoften.

Mærk højre ben i sin helhed, med tilhæftningen til torso via hofte. Hele højre ben. Giv endnu mere slip.

Og nu til det venstre ben… Mærk hælen, svangen, trædepuden. Mærk storetå, anden tå, tredje tå, fjerde tå, femte tå. Hele venstre fod.

Lad opmærksomheden glide op til anklen, næst underbenet, mærk lægmuskel, skinneben. Og nu videre op: Knæ, bagsiden af knæet.

Flyt opmærksomheden op til bagsiden af låret, forsiden af låret. Og mærk så hoften.

Mærk venstre ben i sin helhed, med tilhæftningen til torso via hofte. Hele højre ben. Giv endnu mere slip. Giv endnu mere slip i begge ben.

Flyt så opmærksomheden til dit underliv. Mærk det indeni, mærk sædeknuden bagtil, få en fornemmelse

af underlivet indeni, fornem skambenet. Mærk i sin helhed hele underlivet.

Mærk så igen uden på det nederste af maven, flyt opmærksomheden op til navle-område. Hele tiden med den intention at give slip, slappe endnu mere af.

Glid op til solar plexus, først højre side af brystet, så venstre side af brystet. Giv slip i brystkassen inde bagved, så der bliver mere rum til lungerne.

Mærk brysterne, og nu hjertet indeni, mærk det øverste af brystet.

Og nu, flyt opmærksomheden til ryggen. Først, mærk begge baller, så lænden, hele højre side af ryggen, fra lænden og hele vejen op til skulderblad og skulder. Og nu venstre side af ryggen, fra lænden og hele vejen op til skulderblad og skulder. Mærk rygsøjlen, centrum for nervesystem og kommunikation fra hjerne og ned i kroppen. Få en fornemmelse af at give slip indefra i rygsøjlen, som om der bliver mere rum inde midt i den. Giv slip i musklerne, der bevæger sig ud fra rygsøjlen. Først giv slip under lænden, så omkring navlehøjde, så i solar plexus højde, hjertehøjde, i hals-højde. Mærk hvor rygsøjlen slutter, lige omkring kraniekant. Hele rygsøjlen.

Så højre skulder, overarm, albue, underarm, hånd. Tommeltot, pegefinger, langemand, ringfinger, lillefinger.

Næst venstre skulder, overarm, albue, underarm, hånd. Tommeltot, pegefinger, langemand, ringfinger, lillefinger. Mærk begge arme. Giv slip i skulder-leddene, lad armene synke dybere ned i underlaget.

Så nakken, hals inde midt i, hals for på. Hele halsen, kraniekant, baghovedet, toppen af baghovedet. Lad hovedet hvile tungere endnu i underlaget.

Så hage, læber, tænder, tunge, toppen af ganen, svælget. Giv slip i hele mundpartiet. Så kæber, kinder, næse, ører, tindinger, mærk øjenhulerne, giv rum omkring dem, giv slip i øjenæblet, tindinger, punktet midt mellem øjenbrynene, giv slip i selve øjenbrynene, panden, toppen af hovedet.

En hel krop, der ligger her.«

KROPS SCANNING

KROPPEN LANDER

(CA. 5 MIN)

Øvelsen er ideel at anvende, når du har brug for en break, hvor du bliver kropsbevidst og i bedre balance. Øvelsen foregår sådan, at du systematisk glider hele bevidstheden henover kroppen; foretager en såkaldt kropsscanning. Den kan gøres lige før en vigtig præstation, eller den kan gøres i overgangen fra arbejde til at holde fri.

Øvelsen gøres i denne hurtige version bedst, hvis du metaforisk med en pensel svirper din bevidsthed henover hele kroppen for at balancere muskler og energi. Lyt evt. til en guidning nogle få gange; derefter vil du nemt kunne guide dig selv.

Foto: Time2be

» TEKST

»Sæt eller læg dig komfortabelt. Registrer dine fødder, skab god stabil jordforbindelse, giv i en jævn bevægelse slip i lægmuskler, lår, hofter, baller. Mærk begge ben og lad hele understellet være samlet, afspændt og centreret. Uanset om du står, sidder eller ligger, så svirp energien henover ryggen, fra hofter og baller til lænd, opad langs rygsøjlen, i solar plexus højde, i hjertehøjde, giv slip inde bag skulderbladene, nakke, baghoved.

Flyt så opmærksomheden til forsiden af kroppen, nede fra mave og i et svirp opad mod navle, solar plexus, hjerte, skuldre.

Giv slip i skulderled, udad i arme og ned i hænder.

Og lad så opmærksomheden glide henover ansigtet, fra hage, kæber, læber til kinder, næse, ører, tindinger, øjne, øjenlåg, -bryn og pande til toppen af hovedet.

Sluttelig tag tre dybe åndedrag, hvor du manifesterer den balance, du lige nu har skabt i hver eneste celle i hele kroppen.

En hel krop, som du lige nu bringer i bedst mulig balance i forhold til de gøremål, der venter dig på den anden side af denne korte øvelse.

Afslut ved roligt og bevidst at linde på øjnene, registrer form, farve, lys, struktur, lyt, duft, mærk som om det var første gang, at du træder ind i en fuld sansning af dig selv i dine omgivelser.«

Ansigtsscanning

(ca. 5 min)

Foto: Shutterstock

Brug denne øvelse, når du ønsker at »smide masken« og vise dit ansigt i en afspændt, udfoldet version.

Vi har over 60 muskler i ansigtet, de fleste er vi ubevidste om. Men alle følelsesmæssige tilstande sætter sig i ansigtet, og en latent opspændthed i ansigtsudtrykket kan blive det normale.

Fx mundvige der konsekvent vender nedad. En bekymrings- eller vredesrynke mellem øjnene.

Denne ansigtsscanning hjælper dig til at slippe nogle af de negative udtryk, der har taget forhåbentlig midlertidig bo i dit ansigt.

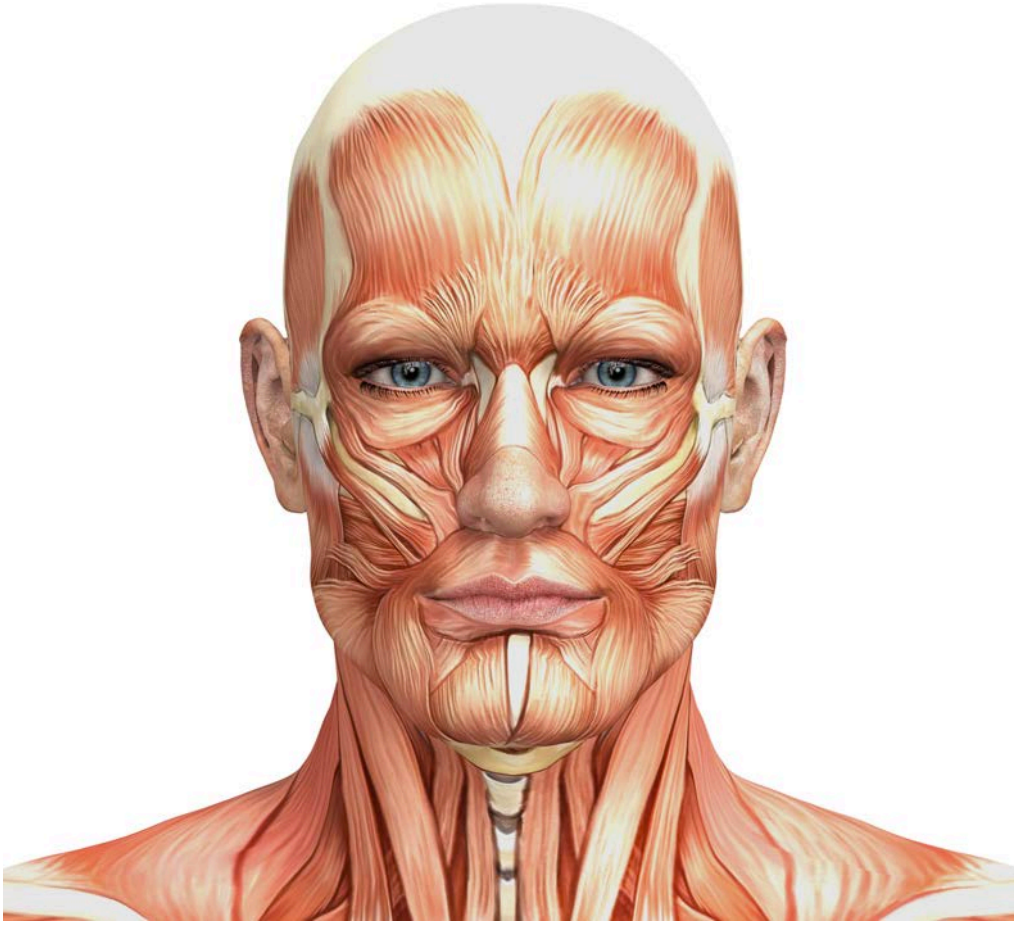
Selvobservation

Før øvelsen praktiseres er det en god idé at studere de to billeder nedenfor af ansigtets største muskler. Måske kigge dig i spejlet og studere, hvor i ansigtet du ubevidst holder igen. Studere hvilken tilstand, du udstråler.

Vi kan se permanent kede af det og bekymrede ud, hvis f.eks. mundvigene er krænget nedad. Mund og køber kan være stivnet, selv når vi taler. Vi kan se permanent vrede ud, hvis vi spænder i musklerne omkring øjenbrynene. Hvis vi koncentrerer os (for) meget, kan musklerne omkring øjnene være spændt op, så vi opbygger hovedpine og føler os tunge i hovedet. Spændingerne kan sprede sig til baghovedet og kraniekanten, så vi forstærker hovedpinen og får ondt i nakke og skuldre.

Kombinationen af det selvobservatoriske arbejde vha. billederne nedenfor og en efterfølgende mindfulnesspraksis i form af ansigtsscanningen er virkningsfuldt i forhold til at finde ind i en afspændt, årvågen og åben tilstedeværelse, der udspringer fra øjne og ansigtsmimik.

Foto: Shutterstock



TEKST

»Start med at sætte eller lægge dig komfortabelt. Luk øjnene halvt eller helt i. Svirp hurtigt hele kroppen igennem med din opmærksom.

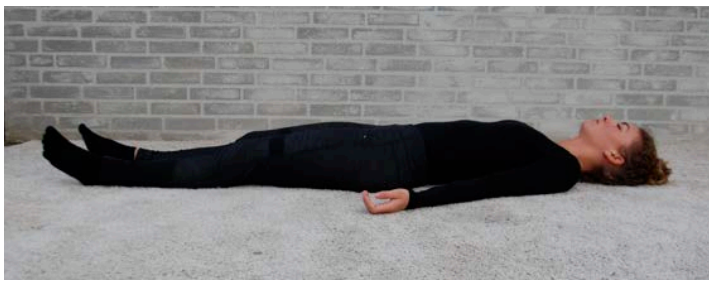
Når du kommer til nakken, kan du begynde du at gå i detaljer. Inviter nakken til at slippe, så du kan mærke det helt ned i skulderbladene, og op langs kraniekanten, udad mod ørerne. Inviter næst hårhvirvlen på toppen af baghovedet til at løsnes, så du kan mærke, at der bliver blødt omkring dit kranie. Giv slip omkring ørerne, mærk hvordan du så automatisk slapper muskulaturen i gane, svælg og tunge. Gør kæberne løse, giv slip i tænderne, så de ikke bider sammen. Fornem dit tandkød og gør det løst, så undermunden får lov at hænge let. Gør læberne bløde og store, og mærk hvordan du så automatisk også slipper op ad mod og omkring næsen. Kinderne slipper. Flyt så opmærksomheden til tindingerne og giv slip. Få en fornemmelse af dine øjenhuler, hav en intention om at få rum inde midt i hovedet, så øjenæblerne kan ligge helt hvilende uden at bevæge sig. Lad øjenlågene hvile blødt oven på øjnene. Slip opad mod øjenbrynene. Lad punktet mellem øjenbrynene og indad mod midten af hovedet blive helt blødt og åbent. Lad panden være afspændt. Og til sidst toppen af hovedet.

Et helt ansigt, der indefra og ud er afspændt og hvilende. Fornem den følelsesmæssige fred, der automatisk følger.

Sluttelig, forestil dig et ganske blødt smil sprede sig inden i dig. Et indre smil. Måske det også kan ses en smule udenpå, men aktiver ikke som sådan nogle muskler, bare inviter følelsen af at smile udad i dit ansigt.

Når du begynder at vende bevidstheden udad, åbner øjnene let, så sikr dig, at du tager den blødt smilende bevidsthedstilstand med dig ud, så den stille glæde kan sprede sig til omgivelserne. Måske du slet ikke længere behøver den gamle maske…«

SAVASANA



KATTEN

HÆNDERNE TIL FØDDERNE

HAREN

UNIVERSALSTILLING

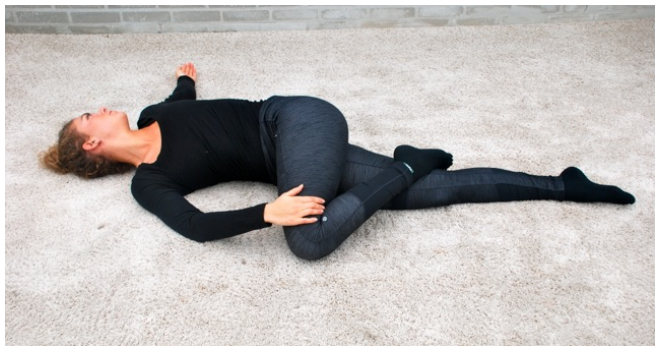


Foto: Time2be

SESSION 2

Foto: Shutterstock

MINDFUL ÅNDEDRÆT

OVERBLIK
BAGGRUND
- ÅNDEDRÆTTETS FUNKTION
  - DET AUTONOME NERVESYSTEM – I OVERBLIK
  - FLERE GRUNDE TIL AT FOKUSERE PÅ ÅNDEDRÆTTET
- TANKERNE BAG ØVELSERNE
- SELVOBSERVATION

ØVELSER & PRAKSISSER
- NÆRVÆR PÅ DET NORMALE ÅNDEDRÆT
- KONTAKT TIL DET FULDKOMNE ÅNDEDRÆT
- PAUSERNE I ÅNDEDRÆTTET
- MINDFULNESSMEDITATION MED FOKUS PÅ ÅNDEDRÆTTET
- YOGA: 7 RO-SKABENDE OG LET AKTIVERENDE ASANAS

OVERBLIK

KOMME TILSTEDE. Vi repeterer kropsscanningen i kort version.

MINDFULNESS & MEDITATION. Der foretages en detektivagtig udforskning af åndedrættet, som om det er første gang, vi opdager, at vi trækker vejret og registrerer, hvilken funktion det har.

Vi skal udforske bughulen, som er væsentligste nøgle til en direkte kontrol af nervesystemet og dermed bevidsthedstilstanden.

Vi laver fire konkrete åndedrætspraksisser; formålet er at komme helt i ro, meget dyb afspændthed, kontakt til bughulen, der bliver helt blød.

YOGA-TEMA. Ro og let aktivering.

Yogaen fokuserer på gentagelse af sidste uges 5 øvelser – og lægger oveni to aktiverende øvelser, så der nu smages på den anden pol af yogaen; at det ikke kun er afslapning og ro, det er også aktivitet og styrke, der kan udfoldes.

Yogaøvelser (asanas): Savasana • Katten • Hunden • Hænderne til fødderne • Rytteren • Haren • Universalstilling

HJEMMEPRAKSIS. Fortsæt med »Kropsscanning« dagligt også i den kommende uge og / eller brug »Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet«. Disse er de to kernemeditationer, der er de vigtigste at bruge gennem forløbet.

Det er selvfølgelig fint at lave begge øvelser i løbet af dagen.

Yogaserien bestående af 7 øvelser laves gerne 2-3 gange i ugens løb.

Mette Kolds materialer
Øvelse 6. Åndedrættet – nærvær på det normale åndedræt (11:29 min)
Øvelse 7. Kontakt til det fuldkomne åndedræt (3:16 min)
Øvelse 8. Pauserne i åndedrættet (4:48 min)
Øvelse 9. Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet (16 min)
Yogakort nr. 8-16-5-3-4-15-13.

BAGGRUND

ÅNDEDRÆTTETS FUNKTION

Hele meningen med et velfungerende og normalt åndedræt er i al sin enkelhed: En optimal udnyttelse af den ilt, vi får tilført i indåndingen, og en optimal udskillelse af kuldioxid i udåndingen.

Derudover er åndedrættet en direkte nøgle til at kunne influere det autonome nervesystem og hormonbalancerne i kroppen – hvorfor det er vores mest direkte vej til at kunne styre vores tilstand hvorhen, vi måtte ønske den.

Det autonome nervesystem – i overblik

Det autonome nervesystem består af det sympatiske nervesystem og det parasympatiske nervesystem.

Det sympatiske nervesystem fungerer som en "speeder", der kan højne vores energiniveau og øge koncentration og årvågenhed. Når det sympatiske nervesystem aktiveres, udskilles stresshormonet adrenalin. Når adrenalin udskilles til blodet stiger boldtryk og puls, man får hjertebanken, muskeltonus øges, pupillerne udvider sig, iltoptagelsen i lungerne øges. Alt dette sker for at gøre os i stand til at kæmpe mod eller flygte fra trusler eller fare. Tilstande, der domineres af sympatisk aktivitet, er bl.a. stress og angst.

Der kan dog også være tale om sympatisk aktivitet, hvor det ikke føles ubehageligt, som når man f.eks. kører i rutsjebane i tivoli.

Det parasympatiske nervesystem fungerer som »bremsen«. Når det parasympatiske nervesystem dominerer, vil man opleve ro og afspændthed. Musklerne afslappes, pupillerne trækker sig sammen, og puls og blodtryk falder.

Vores åndedræt kan påvirke vores nervesystem i begge retninger. Hvis man hyperventilerer, vil man i løbet af ganske få sekunder opleve, at det sympatiske nervesystem aktiveres – det er som at trykke speederen i bund. Trækker man derimod vejret fuldkommet, dybt og roligt, vil man kunne aktivere det parasympatiske nervesystem, der giver ro – her træder man på bremsen i nervesystemet.

Faktisk aktiveres hele det autonome nervesystem, når vi trækker vejret. På indåndingen aktiveres det sympatiske nervesystem via vagusnervens tilhæftning i den opspændte bughule og højner energien. På udåndingen, når du slapper mellemgulvet, aktiveres det parasympatiske nervesystem, der sænker energiniveauet og giver dig ro og centrerethed.

Flere grunde til at fokusere på åndedrættet

- Åndedrættet har en positiv og direkte funktion for lunger, hjerte, mave-tarm-system, muskler, nervesystemet, hjernen.
- Fokus på åndedrættet kan tage noget af pladsen fra fokus på tankerne.
- Når åndedrættet kommer i forgrunden, kommer tankerne i baggrund.
- Når vi har fokus på åndedrættet, går vi i være-tilstand i stedet for gøre-tilstand.

En NORMAL vejrtrækning, hvor det meste af lungekapaciteten udnyttes, er noget, som små børn og dyr pr. automatik gør; men de fleste unge og voksne trækker kun vejret overfladisk det meste af tiden. Spændinger, stress, latente ubalancerede følelsesmæssige tilstande sidder i kroppen og kan risikere at begrænse åndedrættet på en måde, så man sjældent trækker vejret optimalt. Derfor kan det være nødvendigt at øve normal vejrtrækning bevidst, for at kunne vende tilbage til det som vane i kroppen.

Det FULDKOMNE ÅNDEDRÆT er vigtigt at gøre et antal gange hver dag. Hvis ikke det sker af sig selv, er det vigtigt bevidst at gøre det som en decideret øvelse.

Man kan spørge: Hvad har dette med meditation at gøre? Åndedrætsteknikker hjælper til at fokusere mentalt og er i yogatraditionen en væsentlig forberedelse og hjælp til udøvelse af meditation. Åndedrættet er vores allertydeligste forbindelsespunkt mellem krop og sind. Åndedrættet spejler sindets aktivitet; enhver følelse og bevidsthedstilstand afspejles i åndedrættet. F.eks. angst sætter sig straks som et tilbageholdt åndedræt, hvor det ikke er muligt at puste ud. Vrede giver et hurtigere og mere stakato-agtigt og tilbageholdt åndedræt. Glæde – og især latter giver et fuldkomment åndedræt, hvor man fylder lungerne helt – og puster helt ud. Især når man er næsten grådkvalt af latter, trækker bughulen sig ind og lungerne tømmes helt. En sovende person har et dybere åndedræt med en let hvislen i svælget. Når sindet er meget aktivt og tankerne farer af sted, vil åndedrættet sætte tempoet op og visa versa.

De fleste iagttager åndedrætsændringer i meditation. Som regel imod et langsommere åndedræt, men hvis megen stress frigives, kan hastigheden blive forøget. Oplever man, at kroppen pludselig trækker vejret dybt ind efter at åndedrættet har været stoppet totalt i en rum tid, er det udtryk for, at man har været i en tanketom tilstand.

Så udviklingen af bevidstheden om åndedrættet, og udviklingen af åndedrættet er en af de vigtigste nøgler til en fordybet meditationspraksis. Derudover findes der en række meditations-teknikker, der tager udgangspunkt i åndedrættet.

Tankerne bag øvelserne

Du præsenteres for 4 åndedrætsøvelser, hvor de tre første skal ses som fundamentale for sluttelig at kunne bruge en decideret åndedræts-meditation, den anden af tre kernemeditationer i forløbet.

- NÆRVÆR PÅ DET NORMALE ÅNDEDRÆT (ca. 10 min). Øvelsen hjælper dig med at genskabe kontakten til det helt normale åndedræt.
- KONTAKT TIL DET FULDKOMNE ÅNDEDRÆT (3-5 min). Øvelsen udvikler spændvidden i åndedrættet, så det bliver både dybere, roligere og længere.
- PAUSERNE I ÅNDEDRÆTTET (ca. 5 min). Den tredje øvelser hjælper med til at finde ind bag åndedrættet ned i meditative tilstande.

Både første og tredje fokus kan bruges alene stående i længere tid som en decideret meditation. Men de fleste foretrækker et blidere åndedrætsfokus, når de skal meditere, hvorfor der gives forslag til den tilgang, som beskrives i fjerde øvelse.

- MINDFULNESSMEDITATION MED FOKUS PÅ ÅNDEDRÆTTET (15-20 min). Den sidste øvelse er en decideret meditationsteknik, hvor fokus på åndedrættet er det ankringspunkt, der hjælper dig til at slippe bag om tanker, følelser og krop.

Selvobservation

ÅNDEDRÆT, BUGHULE, VAGUSNERVE OG NERVESYSTEM. Når der udføres meditative øvelser med åndedrættet som indgang, så er det autonome nervesystem, som tidligere nævnt, en af de vigtigste nøgler til at kunne flytte ens bevidsthedstilstand præcis derhen, hvor man ønsker sig. Vær derfor bevidst om, at du på indåndingen via vagusnervens tilhæftning i den opspændte bughule, aktiverer dit sympatiske nervesystem, dvs. den del af nervesystemet, der højner energien. Og på udåndingen når du slapper mellemgulvet, via vagusnerven, aktiverer dit parasympatiske nervesystem, dvs. den del, der giver ro og centrerethed.

De fire guidede meditationsøvelser med åndedrættet som indgang fordybes yderligere, når man gør sig bughulemusklen (diaphragm), muskulaturen omkring den, lungernes placering, deres fleksibilitet og mavens opspænding og afspænding bevidst.

Brug de tre billeder nedenfor til at gøre dig fysiologien bevidst. Mærk indeni, om du har styr på, når bughulen løsner og får faldskærmsform,

og når den spænder op og bliver presset mere flad i det.

Når du med åndedrætsteknikkerne kan aktivere det parasympatiske nervesystem, så kan du til enhver tid styre dig selv ned i en mere afspændt tilstand, selv hvis du vågner om natten med smerter, tankeoverload, hjertebanken e.a. - og gerne vil falde i søvn igen.

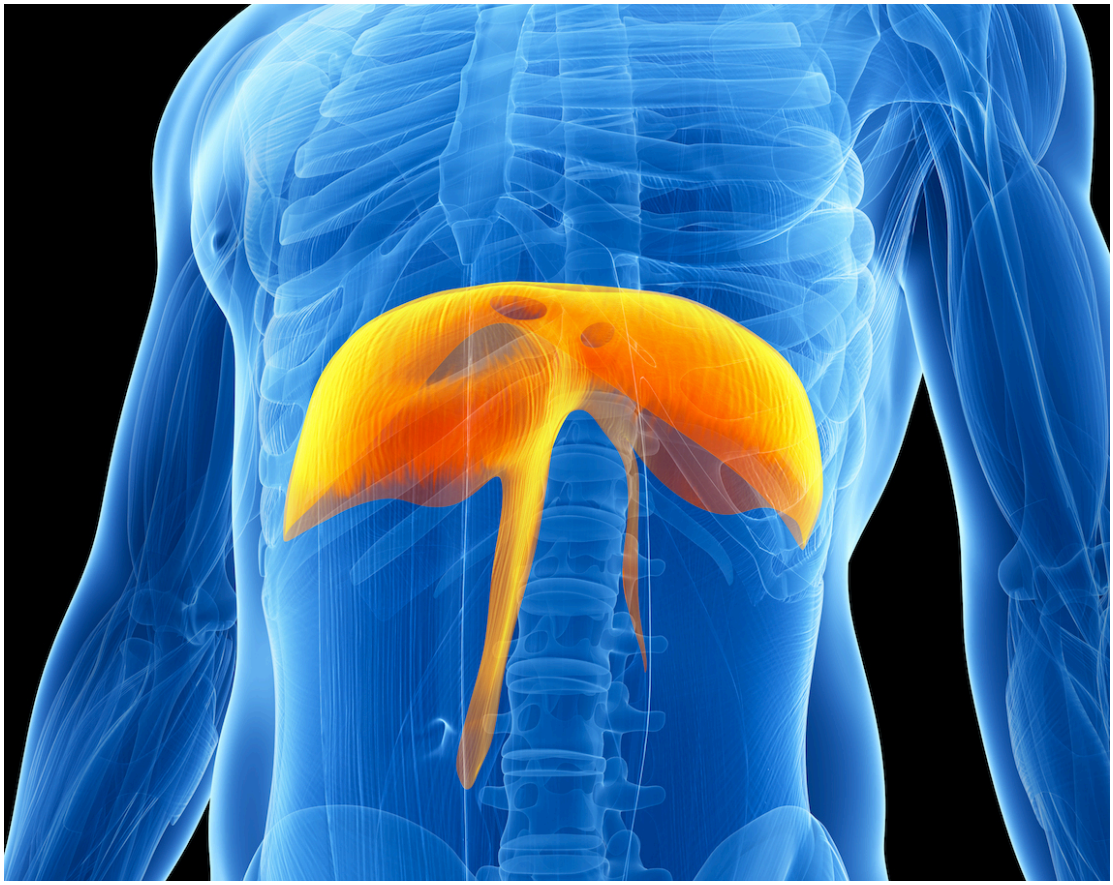
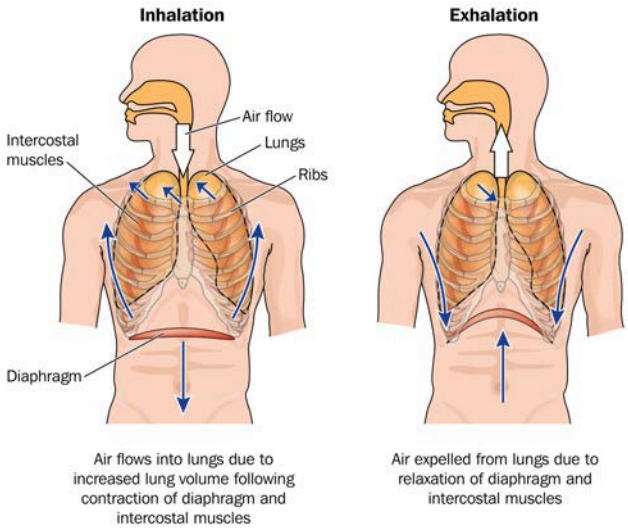


Foto: Shutterstock



ØVELSER

NÆRVÆR PÅ DET NORMALE ÅNDEDRÆT

(CA. 10 MIN)

Foto: Time2be

Denne øvelse handler om på blideste vis at lære det normale åndedræt at kende; hver eneste lille detalje. Jo bedre du kender det, jo nemmere vil det være at vende tilbage til det, hvis det er gledet dig af hænde. Og som det næste vil du kunne blive i stand til at udvikle det.

Det vil sikkert opleves som en udfordring at trække vejret som du plejer, når du begynder at observere det. Det er ikke unormalt at begynde at spænde og næsten ikke kunne trække vejret. Det kan også være udfordrende at beholde sin normale rytme og dybde.

TEKST TIL LYDFIL

»Læg dig på ryggen, gør det behageligt for dig, dvs. sikr dig, at rummet er nogenlunde stille, du har et tæppe over dig, hvis du har behov, dæmpet lys eller skygge. Mærk om kroppen holder igen nogen steder.

FRIT FLYDENDE REGISTRERING AF ÅNDEDRÆTTET. Registrer så kroppens helt naturlige åndedrætsrytme, bestående af 4 faser: Den trækker vejret ind og iltes, der er en kort naturlig pause med en let opspænding i kroppen, den puster ud, hvor den renses for kuldioxid, den holder en lille pause efter udåndingen, hvor kroppen giver slip ned i total afspændthed.

KONKRET OPMÆRKSOM PÅ ÅNDEDRÆTTET. Hvordan føles det, når luften trækkes ind ved næsen? Læg mærke til, at temperaturen lige uden for næsen er rumtemperatur, når du trækker vejret ind, mens den er ca. kropstemperatur, når du puster ud. Er luften tør? Hvor rammer den i næsen? Kan du mærke næsehårene bevæge sig? Hvordan føles det i halsen, når luften bevæger sig derigennem? Er der plads nok? Lyt til lyden af dit åndedræt. Hvor kommer lyden fra? Er den forskellig ved ind- og udånding? Hvad føles nemmest og behageligst, ind- eller udånding? Hvor langt ned i kroppen bevæger åndedrættet sig? – Registrer skuldre, brystkasse, solar plexus og mave, når du trækker vejret. Er der nogle deciderede flaskehalse i din krop, når du trækker vejret? – Det kan være hals, øvre bryst, hjerteområdet eller solar plexus. Trækker du mest vejret på forsiden eller bagsiden af kroppen, eller lader du det fylde hele overkroppen ud?

RYTME OG PULS. Sæt nu konkret fokus på, hvad din åndedrætsfrekvens er – altså hvor mange hele åndedrag, du foretager pr minut. Jo færre jo bedre. Omvendt, så kan du ikke forcere en lav frekvens igennem, for så vil din puls stige. Fornem din puls. Man kan godt lære at fornemme den i kroppen – i øret, på halsen, i lysken, uden at skulle holde hånden på, men hvis du ikke kan fornemme den, så prøv at tage din puls, så du konkret ved, hvad der er din hvilepuls. Registrer hvordan pulsen straks reagerer på ændringer i dit åndedræt. Få forbindelsen åndedrætsrytme og puls til at være en harmonisk enhed.

DET VELFUNGERENDE NORMALE ÅNDEDRÆT. Prøv nu, ganske blidt at tilstræbe et jævnt, roligt, dybt åndedræt med ca. lige lange ind- og udåndingsbølger. Ingen forcering på hverken ind- eller udånding. En blød top og en blød bund, der signalerer den lille pause mellem bølgerne. Nogenlunde regelmæssighed. Mærk de positive konsekvenser i krop og sind, mens du lader det normale åndedræt stedfæste sig og blive det fremherskende igen.«

ÅNDE DRAG

Kontakt til det fuldkomne åndedræt

(3-5 min)

Denne 3 minutters øvelse kan du foretage hvor som helst, når som helst. I starten kan det være en god ide at øve den i et privat rum med lukkede øjne. Men efter en tid kan du foretage den uden at omgivelserne behøver opdage, at du er i gang med at centrere dig selv i ro samtidig med at du fylder energi på.

Foto: Finn Byrum

» Tekst til lydfil

»Der er 3 steder i kroppen, hvor åndedrættet kan være placeret: 1) Det overfladiske, altså kravebensåndedrættet, 2) det mellemdybe, altså ribbensåndedrættet, 3) et dybe, også kaldet mellemgulvsåndedrættet. Det fuldkomne åndedræt kombinerer alle tre former for åndedræt.

Øvelsen udføres sådan her: I stående stilling, sikr dig, at du står i en god grounding, jfr. eventuelt guidning heri. Eller læg dig på ryggen og gør det behageligt for dig.

Begynd din indånding ved at trække vejret dybt ned i maven, så du kan mærke, at maven buler let udad. Fyld dernæst brystkassen. Sikr dig at ribbenene skubber sig lidt udad. Sidste del af åndedrættet udføres ved, at den øverste del af brystkassen løfter sig, så kravebenene løftes lidt. Dog uden at du begynder at spænde op i skuldre og hals. Hold vejret inde nogle få sekunder og mærk ilten sprede sig i dig som energi, der fyldes på kroppen.

Når du skal puste ud foregår det passivt ved, at du lader luften suse jævnt ud fra top til bund. Giv slip i mave og mellemgulv. Nyd i helt afspændt tilstand en god rum tid udåndingspausen, inden kroppen spontant trækker vejret jævnt ind igen. Vær bevidst om, at du tømmer dig for kuldioxid og affaldsstoffer på udåndingen.

Vær også bevidst om, at du på indåndingen via vagusnervens tilhæftning i den opspændte bughule aktiverer dit sympatiske nervesystem, dvs. den del af nervesystemet, der højner energien. Og på udåndingen når du slapper mellemgulvet via vagusnerven aktiverer dit parasympatiske nervesystem, dvs. den del, der giver ro og centrerethed.

Blot tre sådanne åndedrag er nok til, at du får fornyet energi samtidig med ro og balance, men du kan selvfølgelig fortsætte åndedrætsmåden lige så længe, du har lyst.«

Pauserne i åndedrættet

(ca. 5 min, kan også bruges igennem en hel meditation)

Foto: Finn Byrum

Denne blide åndedrætsøvelse får sindet til at falde til ro, og såvel tanker som tid opløses. Øvelsen i sig selv opleves som en meditativ proces – og din meditative tilstedeværen udvikles, når du opøver en ubesværethed omkring pauserne i åndedrættet. Mærk hvordan energien på en og samme tid både fordybes og forstørres. Teknikken er også ideel at bruge, når du ligger i din seng og glider nedad mod nattesøvnen.

» Tekst til lydfil

»Udfør øvelsen i al sin enkelhed sådan her: Fortsæt med at trække vejret næsten normalt – men med fokus på en lille pause efter såvel ind- som udånding.

Når du holder en indåndingspause, så selvom vejret i bogstavelig forstand holdes, så er filosofien bag at kunne holde en uanstrengt pause, at du mentalt lader åndedrættet ophøre og stå stille af sig selv. At "holde vejret" er anstrengt, at "lade være" er ubesværet.

Når du oplever modstand og spændinger forskellige steder i krop og sind, så hav hensigten "at give slip".

Når du holder udåndingspause, er der potentiale til at give slip på ALT og lade grundspændingsniveauet i krop og sind sænkes. Giv slip i skuldre, øvre brystkasse og øvre ryg, giv slip inde bag hjertet, i solar plexus, nedad mod navlen. Hengiv dig til det åbne rum, stilheden. Hold pausen så længe det er rart, og lad kroppen ubesværet nærmest suge luften ind af sig selv, når det føles naturligt.

Mediter kort eller længe med denne bløde ankring via åndedrættet, hvornår på døgnet det falder dig for.«

Mindfulness-meditation med fokus på åndedrættet

(15-20 min)

Dette er en simpel meditationsteknik, som kan skabe en dyb, afspændt tilstand i din krop og dit sind. Når sindet gør sig stille men forbliver vågent, så vil du opleve dybere, mere stille niveauer af opmærksomhed.

Det anbefales, at du for optimal effekt praktiserer denne procedure ca. 20 minutter to gange om dagen, morgen og aften. Du kan også anvende praksissen nogle få minutter i løbet af dagen, hvis du føler dig stresset. Det vil hjælpe dig til at blive re-centreret i dig selv.

Bemærk at når du lytter til guidningen, så kommer først den generelle instruktion til meditationen, ca. 3 minutter. Så slås på en gong én gang for at signalere, at nu er du på egen hånd i meditationen, og der er en pause på 8 minutter. Derefter kommer gongen 3 gange, så du får lejlighed til blidt at komme tilbage, inden en kort instruktion kommer til sidst som afslutning.

Instruktionen er således for dig, der ønsker ganske lidt guidning og tidsstyring, og føler dig i stand til efterhånden at praktisere meditation egen-guidet.

» Tekst til lydfil

»Luk dine øjne. Blidt, lad din opmærksomhed rettes mod åndedrættet. Observer åndedrættet, når du ånder ud og ind.
Vær opmærksom på hele åndedrættet. Prøv ikke på at intervenere på en bevidst måde.

Når du observerer åndedrættet, iagttager du måske, at det ændrer sig. I hastighed, rytme eller dybde. Der er måske lejligheder, hvor det tilsyneladende stopper. Uanset hvad der sker med det, så iagttag det, uden modstand eller forsøg på at forandre det.

Foto: Finn Byrum

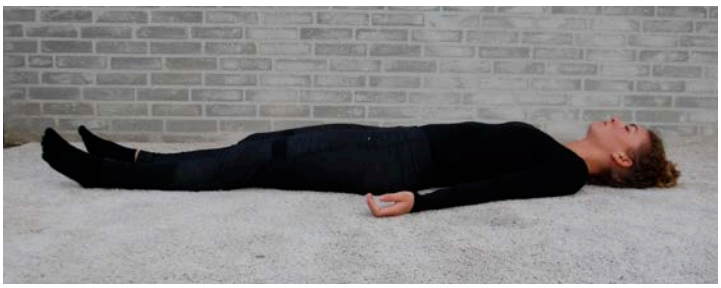
Du vil måske opleve, at opmærksomheden flyder væk fra åndedrættet og til en tanke i sindet, en følelse eller fornemmelse i kroppen, eller en lyd i omgivelserne. Uanset hvornår du registrerer, at du ikke observerer åndedrættet, bring så blidt din opmærksomhed tilbage til åndedrættet.

Forsøg gennem denne opmærksomheds-meditation at give slip på de forventninger, du måtte have til praksissen. Til tider vil du registrere, at en følelse eller tilstand er dominerende i din opmærksomhed. Hvis du fokuserer på en følelse, en tilstand eller forventning, behandl den som enhver anden tanke og bring blidt opmærksom-heden tilbage til åndedrættet.

Gør praksissen i ca. 15-20 min.

Når du kommer ud, så gør det langsomt. Slip alle former for fokusering. Registrerer om processen var behagelig og iagttag, hvad du har taget med ud i din dagligdagsbevidsthed.«

SAVASANA



KATTEN

HUNDEN

YOGA

Hænderne til fødderne

Rytteren

Haren

Universalstilling

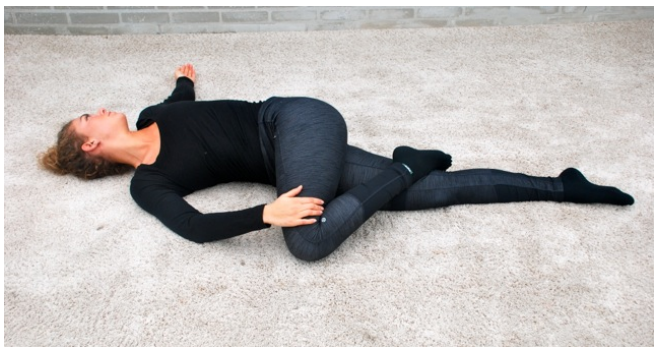


Foto: Time2be

SESSION 3

Foto: Time2be

MINDFULNESS ER...
I DAGLIGDAGEN...

OVERBLIK

BAGGRUND

- MINDFULNESS ER MERE PRÆCIST...
- BEVIDSTHEDSTILSTANDE
- UFORMELLE MINDFULNESSPRAKSISSER

ØVELSER & PRAKSISSER

- FRA TÆNKNING TIL SANSNING
- RYST DIG PÅ PLADS
- MEDITATION MED NATUREN SOM INDGANG
- MINDFULNESS I HVERDAGEN
- MINDFUL BADNING
- MINDFUL SPISNING
- MINDFUL SØVN
- YOGA: 6 STÅENDE ØVELSER I NATUREN

OVERBLIK

MEDBRING TØJ DER PASSER TIL VEJRET

KOMME TILSTEDE. Vi repeterer åndedrætsøvelser.

MINDFULNESSS, MEDITATION & YOGA. Det forklares uddybende, hvad mindfulness og meditation er, og der er særligt fokus på uformelle måder at være nærværende på i dagligdagen.

Nøgleordet for mødegangen er frihed i bevægelse. Vi kommer ud i det fri, trækker vejret uden at fokusere på teknik, bevæger os frit uden for megen fokus på hvilken yogastilling, vi laver. Vi glædes og overraskes over, hvordan krop og sind kan springe til lege-modus. Vi tager livet udefra og ind gennem det at være sansemæssigt levende og åbne. Vi bevæger os i stilhed, synker indad og ér med os selv. Vi mærker således os selv indefra og ud i mødet med omgivelserne - registrerer jordbunden, naturen omkring, himlen, lyset og observerer menneskene i gruppens placering i naturen. Gruppemæssigt fokuseres der på, at vi ER sammen denne gang frem for at være på sammen. Det giver en følelse af autenticitet og hvilen i hinandens selskab.

Vi erfarer, at bevægelse kan være meditation, og at meditative tilstande kan eksistere i bevægelse.

Vi laver »Rosinøvelsen«, der er et erfaret eksempel på, når vi bevæger os fra tænkning til sansning.

Yogaøvelser (asanas): Hænderne til himmelen • Træet • Hænderne til fødderne • Foroverbøjning • Triangel twist • Kriger 2

HJEMMEPRAKSIS. Der foreslås stadig daglig brug af »kropsscanning« og/eller »Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet«.

Yogamæssigt praktiseres der efter lyst og behov hjemme ud fra de inspirationer, der er givet i de første tre uger af forløbet, igen med formålet frihed i krop og bevægelse.

Mette Kolds materialer
Øvelse 4. Fra tænkning til sansning (4:43 min)
Øvelse 11. Ryst dig på plads (4:08 min)
Yogakort nr. 2-50-3-21-41-44

BAGGRUND

MINDFULNESS ER MERE PRÆCIST...

I takt med at mindfulness er blevet stadig mere populært i vesten, har psykologien forsøgt at bidrage med en operationel beskrivelse af, hvad mindfulness egentlig er. Man kan samlet set beskrive det praktisk / psykologisk i fem punkter således (Carmody og Baer, 2008):

IAGTTAGE / REGISTRERE
Bevidst observation og registrering af interne og eksterne stimuli er grundlaget for at være mindful. Det er en dynamisk balance; såvel indad-registrerende som udadregistrerende. Ved indad-registrerende forstås at »mærke sig selv«, det vil sige fornemme kroppens almene tilstand som f.eks. puls, temperatur, lyd i øregangen, muskulær grundspændingsniveau mm. Ved udad-registrende forstås at sanse sine omgivelser med syn, hørelse, lugtesans, smagssans og følesans. Der er ydermere fokus på at fornemme andre både »i overfladen« og »i dybden« samt at være sig de fysiske omgivelser bevidst; en på samme tid både bred og fokuseret opmærksomhed.

IKKE-VURDERENDE BEVIDSTHED vil sige, at man bevidst afstår fra at evaluere, analysere og fortolke sine sansninger, tanker og følelser. Man bevidner blot alt, hvad man registrerer - hvilket går imod den naturlige tilbøjelighed, som er at være analyserende, kategoriserende og vurderende.

IKKE-REAKTIVITET OVER FOR DEN INDRE OPLEVELSE betyder, at man tillader alle former for tanker og følelser at komme og gå, uden at give dem opmærksomhed eller blive opslugt af dem. Når en del af kroppen eksempelvis udsender smerteimpulser, eller man tænker angstfulde tanker, vil mennesker almindeligvis reagere ved at spænde op i kroppen, og fysiologiske målinger vil afspejle en form for stress. I en mindful tilstand kan man forblive afspændt og trække vejret dybt, mens smerterne eller følelserne står på og opleves.

AT BESKRIVE
Ideen er, at ved at erkende og tage ansvar for sine tanker, følelser og kropslige sansninger, men uden at identificere sig med dem, bliver de nemmere at give slip på. Det opøves at forblive beskrivende og observerende på to planer: 1) Over for det, der sker i krop, tanker og følelser – uden at anvende analyserende, fortolkende eller vurderende ord. 2) Komme i kontakt med den del af bevidstheden, der automatisk tænker f.eks. selvkritiske tanker, nærmest som om selvkritikeren er en radiokanal i hjernen, som automatpiloten styrer ind på.

HANDLE MED NÆRVÆR

Mindfulness foregår ikke kun som en indre proces. Det kan forstås som en bevidst tilstedeværelsesmåde i livet, snarere end blot en teknik. En ubevidst handling er reaktiv, mens en bevidst er proaktiv, og mindfulness flytter tendensen fra først- til sidstnævnte. Automatpilot-tilstande er dikteret af vante tankestrukturer; mindfulnesstræning søger at fremme mere bevidst og ansvarlig handlen.

Mindfulness er det modsatte af automatpiloten, dvs. det modsatte af at leve i hovedet. Automatpiloten kan eksemplificeres: Har du prøvet at køre bil og pludselig være på vej på arbejde, selv om du slet ikke skulle den vej? Har du prøvet at åbne en pose slik og pludselig opdage, at posen er tom? Haft du haft din telefon i hånden, og pludselig er den væk? Vi er sådan indrettede, at gamle vaner tager kontrollen – kroppen gør ét og hovedet gør noget andet. Vi bliver fanget af vores tanker – passivt følger vi med tankerne (planer, fortid, fremtid, erindringer, følelser mv.).

Automatpiloten er selvfølgelig nødvendig i en del af livet, en når vi overvejende lever livet på automatpilot, kan det være svært at opdage, hvis vi eksempelvis bliver fanget af negative tanker. Det kan medføre stærke følelser – nogle gange ved vi faktisk ikke, hvorfor vi er blevet i dårligt humør. Tankerne har ført os derhen på automatpilot. Tanker kommer og går – det er tankers natur, og det kan vi ikke forhindre, men vi kan vælge, hvordan vi vil forholde os til tankerne.

Automatpiloten kan også hænde at føre os langt væk fra vore værdier – at vi bare gør og siger som en anden robot uden at huske på, hvad der egentlig er vigtigt, og hvem vi egentlig er.

Mindfulness er en form for opmærksom-hedstræning, så vi med vores frie vilje kan rette vores opmærksomhed på det, vi vælger, at den skal være på.

RESTFUL ALERT NESS

Bevidsthedstilstande

Som begynder udi meditation, hvordan lærer man så at skelne mellem, hvornår man bare hviler og måske tager et lille powernap, og hvornår man mediterer?

Den meditative bevidsthedstilstand er bestemt ikke kun karakteriseret ved at være hvilende. Det er en årvågen bevidsthedstilstand, så den meditative tilstand er balancepunktet, som smukt udtrykt på engelsk er det, man kan kalde restful alertness.

En præcis måde man kan lære at genkende denne på, er ved at lære hjernens forskellige bevidsthedstilstande at kende, udtrykt som svingningsfrekvens målt i Hertz.

Når man er i aktivitet, er målrettet og fokuseret, dominerer det sympatiske nervesystem (altså den del af vort autonome nervesystem, der er aktiverende), og så genererer hjernen det, man kalder beta-1 bølger. Er man stresset, angst, anspændt, dannes der beta-2 bølger. Når der er parasympatisk dominans (altså den del af det autonome nervesystem, der skaber hvile og ro), bliver hjernebølgeaktiviteten langsommere og bliver til alfa bølger. Falder personen i søvn og det parasympatiske nervesystem yderligere tager over, danner hjernen theta bølger. Dyb søvn er karakteriseret ved delta bølger.

I oversigt udtrykt således:

Når vores opmærksomhed er rettet mod den ydre verden, er vi typisk i beta-frekvens, og når opmærksomheden er rettet indad, danner vi alfa- og theta bølger. Dette er selvfølgelig et højst simplificeret udtryk, fordi hjernens 20 billioner neuroner alle genererer elektriske impulser hele tiden. Jo mere neuronerne samarbejder og bliver synkrone, jo større amplitude er der. Jo hurtigere de arbejder sammen, jo højere frekvens er der (se skemaet ovenfor). Når det før blev sagt, at alfa bølger hører til i den indre sanseverden, er det kun udtryk for den såkaldt normale ikke-trænede hjerne. Opøver man at »gå på« alfa eller smr når som helst hvor som helst (alt efter karakteren af opgaven, man skal løse), er filosofien inden for bevidsthedsforskningen, at man udover at opøve en bedre balance i nervesystemet, foretager »high performance træning«. Man lærer med andre ord at forblive afspændt og fokuseret selv under stress. En person med mange alfa- eller smr-svingninger har en effektiv hjerne og går uden anstrengelse fra én opgave til den næste. Energien flyder frit, stress akkumuleres ikke.

Beta-bølger anses metaforisk for hjernens »muskler«. Når man belaster og udfordrer sin hjerne meget, fastholder man hjernen i en for permanent opspændingstilstand. Ligesom lang tids opspænding af musklerne giver udmattelse, er det tilfældet, når hjernen fastholdes i beta. Hvor man i starten kan holde betabølgerne synkroniserede, bliver de efter en tid usynkroniserede. Det opleves som ufokuserethed og mindsket koncentrationsevne.

Hvis man er blevet massivt stresset, er det en god idé til en start at lave alfa og smr-træning og senere i forløbet beta-træning.

Det skal understreges, at mental fitness og meditation ikke skal sidestilles. I meditation sker der fysiologisk dette skift i bevidsthedstilstanden, at man danner mange alfabølger og med bestemte teknikker også mange gammabølger. Det sker automatisk og er ikke et formål i sig selv, som det er, når man laver hjernebølgetræning. I nogle øvelser går man specifikt efter smr- eller alfabølger, mens det er noget, der sker bagom og af sig selv med andre teknikker.

At der gøres så meget ud af at forklare hjernens forskellige bevidsthedstilstande skyldes, at i vores kultur er den største enkeltstående årsag til stress efter vores overbevisning, at vi overforbruger / bruger vores hjernekapacitet forkert. Bevidstheden er sådan indrettet, at den skifter tilstand adskillige gange i løbet af en dag af sig selv. Fra at være i beta-aktivitet – hvor man er bevidst, vågen, analyserende og aktiv – til at gå ned i smr og/ eller alfa, hvor behovet er at dvæle, blot føle væren og vende opmærksomheden indad. Det skift sker ca. hver time gennem alle vore vågne timer, måske kun nogle minutter ad gangen og op til 10-15 minutter ad gangen. Bevidsthedens naturlige flow er altså, at vi en del gange i løbet af

en dag synker ned i en lidt mere indadvendt hvilende bevidsthedstilstand ind imellem det udadvendte og aktive liv.

Pauser hører ikke til i det moderne effektive menneskes hverdag. På en arbejdsplads vil det være uhørt at lægge sig i et hjørne af kontoret i f.eks. 15 minutter og meditere. Men denne modstand mod den naturlige hvile i løbet af en dag er dybt ulogisk, fordi hjernens og resten af kroppens behov undertrykkes. Hvad gør vi så egentlig i vores kultur? Vi rejser os og snakker lidt, vi drikker lidt kaffe, spiser lidt sukker og får ad den vej et kick, sluger måske en panodil for at dæmpe kroppens modstand. Ulempen er, at kroppen begynder – uden at vi opdager det – at producere stresshormoner (bl.a. kortisol), uden at vi som sådan føler os stressede. Det gør kroppen for at tilpasse sig situationen, den tvinges jo op i et gear og i et performanceniveau, der ikke følger den naturlige rytme. Fortsætter vi dette mønster med at undertrykke kroppens og især hjernens naturlige flow i det lange løb, så bliver vi fysisk stressede, også selvom der ikke som sådan er ting i vores liv, der skulle indikere, at vi er det eller bør være det. Vi mister toppen af vores performanceevne, bliver dårligere til at koncentrere os og fokusere og bliver dårlige til at være ægte nærværende i relationen til andre.

Ud fra denne common sense betragtning er pauser i løbet af dagen absolut logik og sund fornuft. Og hvis man skifter mellem at tage dem som dels et lille pauserum med lukkede øjne, hvor man lader hjernen løbe i frigear, dels tager et decideret powernap, og dels én gang om dagen mediterer, så gør man det ideelle for sin hjerne og resten af kroppen.

Uformelle mindfulness-praksisser

Mødegangen byder på en række input til uformelle måder at blive mere mindful i hverdagen. På de næste sider får du i oversigt inspirationer til at gøre nogle af hverdagslivets aktiviteter på en mere mindful måde.

NÆRVÆR
VÆR NÆR

ØVELSER

Fra tænkning til sansning

(Ca. 5 min)

Mindfulness er i sin essens at skifte perspektivet fra tænkning til sansning, til det at være registrerende både indadtil og udadtil. Tanker retter sig mod fortid og fremtid. Mens sansningen er her og nu. Brug denne 5 minutters øvelse til at skifte tilstand. Den kan laves hvor som helst, når som helst.

Foto: Shutterstock

» Tekst til lydfil

»LYT til lydene i dine omgivelser, uden at bedømme lydene som gode eller dårlige. Vær registrerende, uden at lade dig påvirke af dem.

LUGT – fornem hvilken lugt der er i rummet, du er i. Registrer din egen lugt. Registrer lugten i din mund. Er der mennesker omkring dig, hvorfra der kommer en duft af en slags? Er der madlugte? Blomsterdufte?...

SMAG på smagen i din mund og dit svælg. Kommer der lugte nede fra din hals, der påvirker din smag? Er der lugte i rummet der styrer, hvilken smag du har i din mund?

SE, enten bag de lukkede øjne, eller med hvilende åbne øjne på de teksturer, farver, former, der er omkring dig. Uden at koncentrere dig om hvad tingene er, forestiller eller fungerer som. Bare iagttag med din synssans.

Sluttelig MÆRK med følesansen på hele overfladen af din krop. Følesansen, den taktile sans, er vores første og største sans, allerede under udvikling fra 6. fosteruge. Berøring er essentielt for vores trivsel, uanset alder. Så lige nu, tag måske en finger, og berør blidt din anden hånd eller arm. Ae din underarm, mærk hvor følsom den er for berøring. Mærk tøjet på din krop. Føles det rart? Mærk temperaturen som den rammer overfladen af din krop, der hvor den er nøgen. Registrer på hvor utalligt mange måder, du kan bruge din følesans…

Og konstater efter denne korte rejse rundt i dine sanser, hvor intenst du kom tilstede, både indadrettet i dig selv, og udadrettet nærværende…«

Ryst dig på plads

(ca. 5 min)

Mange dyr skrifter tilstand ved at ryste sig, og vi mennesker tilnærmer os at gøre det, når vi spontant strækker og vrider os og gaber inderligt. En god rystetur er endnu mere effektfuld en stræk, vrid og gab. Så prøv hvor meget energi du kan få op i kroppen på blot 5 minutter.

Foto: Shutterstock

» Tekst til lydfil

»I stående stilling, start med fødder og ben, løsn musklerne og ryst så på skift benene på en måde, så det løsner helt op i hofterne og ballerne.

Dernæst tag hænderne og underarmene og ryst dem grundigt til det næsten svier indvending. Udvid så til hele armen, løsn oppe fra skulderen og ryst hele armen. Du kan også vælge at svinge armene rundt, på skift i begge retninger. Bagefter svinge armene fra side til side, stadig helt løs i muskulaturen, så det kommer til at minde om rysteturen.

Så kommer turen til mave og hofter. Gør ballerne løse og ryst dem, vrik hofter fra side til side, cirkuler underlivet. Slip det hele fri! Så kommer vi til brystkasse, bryster og skuldre. Ryst alting løs mellem skulderbladene, lad skuldrene være løse, tillad brysterne at bevæge sig.

Dernæst nakke og hoved. Mærk hvad der måtte føles behageligt, rul i halvcirkler, slip opspænding i kæber, løsn i øjne, tindinger og pande. Og ryst hvis det føles rart. Pust gerne ud på en stønnende måde, så alle spændinger slipper. Og træk vejret dybt ind ind imellem.

Til sidst se om du kan få alting til at ryste sig, som om du var en hund ☺

Tilsammen behøver det ikke tage mere end 2-3 minutter. Men skiftet i energien – OG tanke-strømmen – er helt enormt for de fleste!

Du kan også sætte noget selvvalgt energifyldt musik på, det vil forstærke effekten.«

MEDITATION MED NATUREN SOM INDGANG

(SELVGUIDET ØVELSE)

Jo oftere mennesker besøger grønne områder og jo længere tid, de tilbringer der, des mindre stressede er de. At udføre meditative øvelser i grønne områder giver en yderligere følelse af ro og harmoni.

AFSLAPNING GENNEM NATURENS LYDE. Sid bekvemt, gerne et smukt sted, hvor der overvejende er naturskabte lyde. Ret opmærksomheden mod lydene, lad bevidstheden og sanserne være fuldt åbne...

FOKUSERINGSØVELSE. Find en genstand i naturen, som du kan fokusere på; en smuk blomst, en rislende bæk, en sten, et træ. Giv dig selv lov til at forbinde dig med objektets kvaliteter og farver, uden at analysere eller prøve at forstå. Bare vær med objektet...

GÅENDE MEDITATION. Næste gang du går en tur, så øv dig i at være fuldt tilstedeværende, mens du bevæger dig. Mærk din krop og dens forbindelse med jorden, når du går. Husk også vejrtrækningen...

Foto: Time2be

MEDITATION VED SOLNEDGANG ELLER –OPGANG. Som travle bymennesker mister vi let fornemmelsen for døgnets naturlige rytme. Du kan genvinde denne fornemmelse ved at stå op sammen med naturen ved solopgang og opleve, hvordan alt liv i naturen vågner. Eller du kan falde til ro efter en lang dags aktiviteter, når solen går ned, og naturen går til ro...

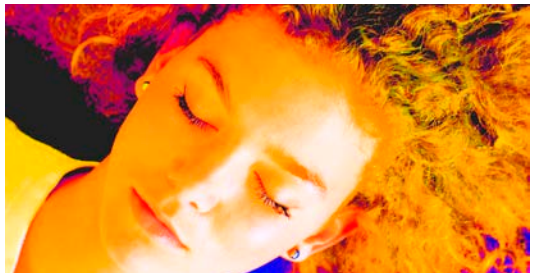
MEDITATION PÅ UENDELIGHEDEN.
Sæt dig et sted med stort udsyn. Når du er faldet til ro, kig mod himlen eller horisonten. Lad bevidstheden åbne sig for den ubegrænsede himmel. Lad indre og ydre smelte sammen, så du føler dig ét med rummet og himlen...

MINDFULNESS I HVERDAGEN

Nøgleord for en mindful oplevelse: • Fornemmelsen af tid forsvinder • Du sanser mere end du tænker • Du sanser at du sanser • Selv små indtryk og detaljer opleves • Du glædes ved små ting • Du føler overskud og kærlighed • Du gør én eller få ting ad gangen

BADNING
...sanselig nydelse, ro, varme, forfriskelse, egenomsorg…

SPISNING
...en mave der lydhørt fyldes langsomt med det, den har brug for, for at give næring, styrke og kraft til dagens dont...



SØVN
...alting folder sig indad til en lang, dejlig pause - for at hjernen opryddes, følelserne bearbejdes, organerne revitaliseres. I morgen bliver en ny god dag, hvor alt er muligt...

MOTION OG BEVÆGELSE
...din krop, din følgesvend hele dette liv - for- tjener at blive set, hørt og passet på. Den iltes, den styrkes, den balanceres, den får pauser...

VEJRTRÆKNING
...livfuldhed, tro og tillid på indånding - overgivelse, hengivelse, væren på udånding...

I RELATIONERNE
...at se hinanden helt, fornemme essensen, den tidløse sjæl, der er her for at elske og blive elsket...

Du er ikke mindful: • Når du mest er fokuseret på målet, og ikke på processen og rejsen • Når tankerne bevæger sig i fortiden eller fremtiden • Når du er rastløs • Når du er fysisk tilstede men i sindet er et helt andet sted.

Foto: Shutterstock, Time2be, Photos.com

MINDFUL BADNING

Vort daglige bad er en unik stund, hvad angår at praktisere mindfulness. Du har muligheden for at komme fuldt tilstede og NYDE stunden, frem for bare at overstå den.

Badning er en dejlig stund til at sanse, at du sanser, fordi så mange af sanserne er involveret.

HØR vandet risle ud af brusehovedet.

SE det komme ud af brusehovedet og glide ned i risten.

FØL vandet ramme dig på toppen af issen eller lad vandet ramme dig på brystet og glide ned over kroppen, det kan føles næsten sensuelt. Eller stil dig så du får en blid skuldermassage. Og føl behaget og dine ekstra modtagelige zoner af kroppen, når du sæber dig ind. Giv dig selv en blid hovedbundsmassage, når du vasker hår.

DUFT friskheden af vandet, og eventuelt de dufte du har i shampooen.

MÆRK at når du skal tørre dig selv, så masser dig grundigt tør over det hele med præcis den blødhed eller fasthed, du føler for i situationen. En dag har du måske brug for omsorgsfuld og langsomt tørring. En anden dag en vitaliserende og hurtigere tørring.

Se badet som en stund, hvor du kan give dig selv omsorg og kærlighed; en stund hvor nydelse er i forgrund.

Har du et karbad, kan du fra tid til anden skabe en hel spa-seance for dig selv, med alt du måtte ønske af stearinlys, duftolier, behagelig rolig musik, iskold vand med lime til at skylle dig igennem indvendig, varm the eller måske et køligt glas champagne på kanten af badekarret.

Foto: Shutterstock

MINDFUL SPISNING

Skab en ny god vane: Mindful spisning trin for trin...

HVAD HAR DU BRUG FOR? Mærk inden du laver mad, hvad du har brug for. Et let måltid eller et tungt måltid? Er du lidt eller meget sulten? Koldt, varmt eller begge dele? Sørg for at få et velsammensat måltid, hvad angår surt, salt, bittert, surt, udvidende og sammensnerpende ingredienser. Sammensæt måltidet, så det i sunde, levende råvarer honorerer det, du har lyst til.

RUMMET. Sluk tv og radio, læg læsestof væk, så der kun er dig og spise-akten. Føler du dig rastløs eller keder du dig, så er det tegn på, at du ikke er mindful. Når til gengæld sanseapparatet aktiveres, udfoldes og finpudses, så forsvinder tid- og rumfornemmelsen på den gode måde.

DRIKKEVARER. Start med at smage på det, du vil drikke til måltidet. Lad det sprede sig ud over hele tungen. Udover at smage på drikkevaren, så kig på dens farve og udtryk.

Lyt til dig selv drikke – væsken der kommer ind i munden, du laver en synkelyd, væsken bevæger sig ned i maven, du mærker den i maven. Smag både på selve smagen af drikken – og eftersmagen af den.

ANRETNING. Anret en tallerken, så måltidet præsenterer sig smukt i forskellige farver og teksturer. Put den mængde mad på tallerkenen, du regner med at kunne spise. Husk at din mavesæk kun skal være ca. halv fuld, når du er færdig med at spise. Det er nemlig alt rigeligt til at blive mæt.

DIN TILSTAND. Mærk dig selv inden du begynder at spise. Hvordan sidder du på stolen? Er du anspændt i skuldre, mave, ansigt eller andre steder? Tag måske et par dybe åndedrag, så kroppen lander til denne proces at spise, den slipper spændingerne og finder ind i en tilstand af større behag.

SANS MADEN. Kig, lyt, duft, mærk, smag... Kig på maden, duft til de forskellige ting. Virkelig tag dig tid til at dufte til maden, fordi lugtesansen er den eneste af vore sanser, der samarbejder med en anden sans, nemlig smagssansen. Så selve det at lugte til noget mad, forstærker smagssansen.

Mærk hvordan selve denne akt får spytkirtlerne til at danne store mængder spyt. Heri er de enzymer, der starter fordøjelsesprocessen. Når du tager en mundfuld, så sørg for at du ikke tager mere ind i munden, end det føles rart at have der.

Læg kniv og gaffel og koncentrer dig om tyggeprocessen. Findel maden rigtig godt, idet fordøjelsesenzymerne skal have lov at blande sig godt og grundigt med maden allerede her i munden. Smag med hele din tunge på maden, nærmest som om det var første gang, at du smagte på maden.

Lyt også til lydene, når du spiser. Bestikket mod maden og mod tallerkenen. Tygge-lyden, synke-lyden, mavens rumlen.

Først når synkerefleksen sker uden at du næsten kan stoppe den, synk så maden i flere omgange. Lad den roligt glide gennem halsen og ned i maven. Mærk maven bliver fyldt stille og roligt, én bid ad gangen.

Mærk hen ad måltidet efter, om du er ved at være mæt. Stop med at spise, når de første mæthedsimpulser rammer dig.

FORDØJELSESPROCESSEN STARTER. Sid ca. 5 minutter efter måltidet og vær bevidst om fordøjelsesprocessen, der fortsætter i maven på dig. Slap af i hele kroppen, tænk behagelige tanker, der ikke oprører dig følelsesmæssigt; det gør at fordøjelsesenzymerne i maven fungerer optimalt.

Hvis du har tid, så gå en tur på ca. 15 minutter, hvor du bevidst tænker i flow i fordøjelsesprocessen. Anerkender at måltidets funktion er at give dig energi til de gøremål, du skal i gang med. Sløvhed efter indtagelse af måltidet er udtryk for enten forkert sammensat måltid, og/eller at du har spist for meget.

ROSINØVELSEN. En øvelse, der hyppigt bruges til at øge nærværet omkring det at spise, er rosinøvelsen. Den består i al sin enkelhed af følgende: Tag én rosin i hånden. Lad være med at spise endnu. Forestil dig, at du er en alien fra det ydre rum. Undersøg rosinen visuelt, auditivt, kinæstetisk. Tag den i munden og udforsk den smagsmæssigt, langsomt, tyg indtil den næsten forsvinder af sig selv. Læg mærke til eftersmagen i munden. Brug samlet 5 minutter på det at undersøge og spise denne ene rosin.

Foto: Shutterstock

Mindful søvn

Efter en dag med stimulerende aktiviteter for krop og sind behøves hvile og dyb søvn. Alle mennesker behøver 6-8 timers søvn for maksimal fysiologisk effekt. Søvnen før midnat er generelt den optimale for cellefornyelse, hjerne og nervesystem. Derfor vil du føle dig mere udhvilet, hvis du sover fra 22-6, end fra 24-8. For den optimale søvn, følg følgende rutine:

- Spis en let middag.
- Tag en behagelig gåtur efter middagen.
- Minimer spændende, aktiverende og mentalt krævende aktiviteter efter 20.30.
- Hvis du behøver beroligelse til natten, kan du tage et varm karbad med beroligende dufte tilsat.
- Giv evt. dig selv en beroligende massage før du lægger dig i karbadet.
- Spred afslappende dufte i dit soveværelse, f.eks. friske blomster.
- Drik en kop beroligende the til natten.
- Hvis dit sind er meget aktivt, så skriv dagbog nogle få minutter før du går i seng. »Download« nogle af de gentagende tanker og følelser, så du ikke ruminerer, når du lægger dig til at sove.
- Læs inspirerende eller spirituel litteratur nogle få minutter før du skal sove. Læs ikke krimier eller andet aktiverende lige før du skal sove.
- Se ikke tv og arbejd ikke i sengen.
- Når du lægger dig, så start en rutine, hvor du »mærker dig selv«, gå evt. kroppen igennem led for led, afspænd bevidst hver del af kroppen. Registrer dine tanker og følelser uden at involvere dig.
- Observer åndedrættet blive dybere og mere afspændt, indtil du glider over i søvnen.

Foto: Time2be

HÆNDERNE TIL HIMLEN

TRÆET

HÆNDERNE TIL FØDDERNE

YOGA

FOROVERBØJNING

TRIANGEL TWIST

KRIGER 2

Foto: Time2be

SESSION 4

Foto: Shutterstock

DEFUSION AF STRESS & ANGST

OVERBLIK

BAGGRUND

- SAMMENHÆNGE MELLEM PSYKOLOGISKE TILSTANDE
- HIGH PERFORMANCE OG STRESS – EN DYNAMISK (U)BALANCE
- TRIVSEL OG STRESS AFSPEJLES I ALLE KROPPENS SYSTEMER
- TANKER, FØLELSER OG KROP HÆNGER SAMMEN
- HVOR STARTER DU SÅ OG HVAD GØR DU?
- ANGST
- MINDFULNESS TIL FORVALTNING AF TANKER OG FØLELSER
  - TANKETOGET
  - PROBLEMLØSNING
  - AT FORHOLDE SIG TIL TANKER OG FØLELSER VIA TILNÆRMELSESSYSTEMET

ØVELSER OG PRAKSISSER

- TANKER SOM SVÆVENDE SKYER PÅ HIMLEN
- TRANSPORTBÅNDET
- YOGA: HOFTER OG MELLEMGULV SAMT LØSNELSE AF NAKKE/HOVED

OVERBLIK

KOMME TILSTEDE. Fra tænkning til sansning.

MINDFULNESS OG MEDITATION. Defusion er engelsk og oversættes bedst til: Uskadeliggøre eller desarmere. Det modsatte af defusion er fusion, der betyder sammensmeltning. Nogle gange kan det opleves som om, at man er smeltet sammen med sine ubehagelige tanker og følelser. Når man i mindfulness arbejder med defusion, arbejder man med at skabe en distance mellem sig selv og de tanker og følelser, man har. Vi skal nu til, med mindfulness og meditative praksisser, at håndtere og lindre svære tanker og følelser.

Indtil nu har der mest været fokus på krop og åndedræt. Nu rettes fokus mod det mentale – tankerne og følelserne – og hvordan vi kan forvalte dem. Det udforskes, hvordan tanker og følelser tager bo i kroppen, og hvordan de udspringer af kropslige tilstande. Broen mellem krop og sind får med andre ord fokus.

Vi ser nærmere på, hvordan man kan forholde sig til og håndtere stress og angst. Succeskriteriet er ikke tanketomhed, men en evne til at kunne forblive neutralt observerende såkaldt »non-reaktiv« uanset hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der opstår.

Mindfulness-praksissen »Tanker som svævende skyer« praktiseres i sessionen og også gerne hjemme i ugens løb. Eventuelt/alternativt »Transportbåndet«.

YOGA-TEMA. Hofter og mellemgulv samt løsnelse af nakke / hoved.

En serie på 10 øvelser, der dels forbereder til Solhilsen samt har fokus på stress-forløsning i hofterne og mellemgulv og hoved / nakke, gennemføres. Serien understøtter i særlig grad træning i kropslig non-reaktivitet.

Yogaøvelser (asanas): Savasana • Rygliggende sommerfugl • Knæ til bryst • Katten • Hunden • Hænderne til fødderne • Hænderne til himmelen • Haren • Universalstilling • Nakkerulning

HJEMMEPRAKSIS. »Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet« gøres gerne dagligt.

»Tanker som svævende skyer« eller lignende metafor bruges i ugens løb hver gang, der måtte være tankeoverload og / eller for stor identifikation med tankerne og følelserne.

De af yogastillingerne, der i særlig grad tiltaler, foreslås sammensat til en serie, der udføres regelmæssigt hjemme.

Mette Kolds materialer
Øvelse 12. Tanker som svævende skyer på himlen (2:11 min)
Øvelse 13. Transportbåndet (2:56 min)
Yogakort nr. 8-9-11-16-5-3-2-15-13-24

BAGGRUND

SAMMENHÆNGE MELLEM PSYKOLOGISKE TILSTANDE

I de kommende to sessioner beskæftiger vi os med tanker og følelser knyttet til forskellige psykologiske tilstande. I denne session er der fokus på stress og angst og i næste session depression og sorg. Vi har inddelt dem sådan, fordi stress og angst begge er (over)antændte følelser med stor "klar, parat, angrib"-energi i sig, mens sorg og depression er tilbagetrukne / regressive energimæssigt set.

"Overtænding"
Stress & Angst

"Undertænding"
Depression & Sorg

Stress afføder ofte flere negative følelser. Stress er tæt samhørende med "fare" og "handling", som kan medføre ængstelse og angst, hvis ikke man kan handle fyldestgørende. Efter lang tids overtændthed kommer udmattelsen og måske opgivelsen og følelsen af håbløshed og "ingen vej ud", som kan føre til depression. Det er grunden til, at vi her i højere grad dels går ad psykoedukations-vejen og dels ad mindfulness-vejen. Vi arbejder fokuseret med de fysiske og psykosociale udfordringer, der står til at ændre, og efterfølgende i højere grad lærer at arbejde med at acceptere det, der ikke står til at ændre – men i stedet arbejder indgående med at ændre gensvaret til det, der ikke kan ændres. Det gør vi, fordi accept og overgivelse ofte er dét, der baner vejen for nye - og på et dybere plan - mere effektive handlestrategier.

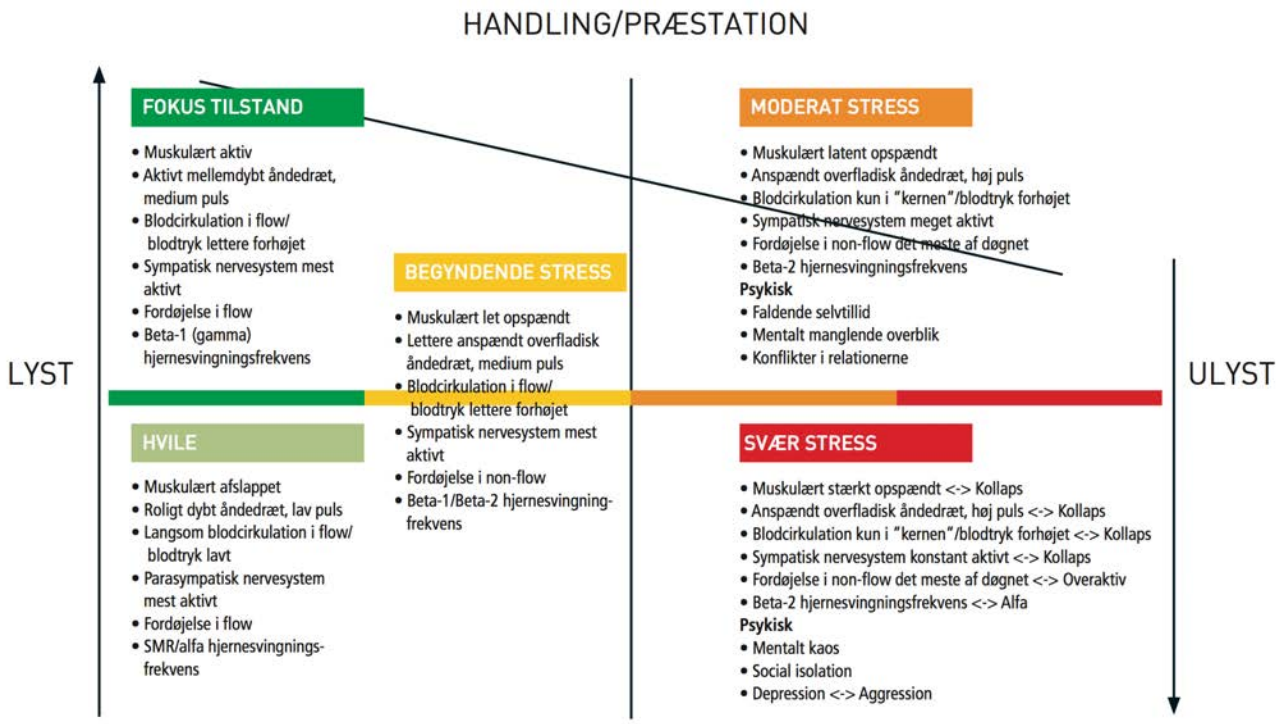
Man kan sige, at vi prøver at bryde stressens onde cirkel og i stedet få igangsat en udviklings- og forbedringsspiral, hvor vi tager fat på at ændre ét grundvilkår ad gangen, og vi starter dér, hvor følelsen af flaskehals er størst.

Vi vil nu tage fat på begreberne: *stress* og *angst* hver for sig og næste gang *depression* og *sorg*, så du kan få en konkret viden om, hvad de er for nogle størrelser fagligt set.

Foto: Shutterstock

HIGH PERFORMANCE OG STRESS – EN DYNAMISK (U)BALANCE

Nedenfor ses et kontinuum, der viser, hvordan stress er en dynamisk ubalance, der kan vippe frem og tilbage, alt afhængig af, hvilke opgaver vi byder os selv, med hvilken intensitet, og på hvilken måde vi indarbejder kvalitetspauser. Oversigten viser kendetegnene i kroppen. Den punktmæssige uddybning nedenfor, uddyber de psykologiske og oplevelsesmæssige karakteristika for tilstandene.



FOKUSTILSTAND

- Du har god kontakt med dig selv og er i balance i dine sanser.
- Du er opmærksom på det, der er omkring dig og dufter, smager, føler, ser og hører med nærvær.
- Du er bevidst om dine sansninger og oplevelser.
- Du har en rolig og behagelig vejrtrækning, hvor du ubesværet kan fylde lungerne med ilt og tømme dem for kuldioxid.
- Du kan koncentrere dig, når der melder sig en opgave, der kræver opmærksomhed.
- Du har god kontakt til dine følelser, tillader de følelser, der er, og mærker, hvordan din følelsesmæssige tilstand skifter i løbet af dagen.
- Du har en god fornemmelse af andre mennesker og dine følelser for dem.

HVILE

- Når du mærker, at du har brug for en pause, giver du dig selv det.
- Du har en sindsmæssig ro, hvor du bliver ikke overvældet af tanker.
- Du er i en behagelig tilstand, hvor sansning kommer i forgrunden.
- Din krop er afspændt og du kan give slip og synke helt ind til kernen af dig.

BEGYNDENDE STRESS

- Begyndende stress kan være positivt, når du oplever, at dit potentiale i krop og sind aktiveres.
- Stress er en naturlig reaktion på udfordringer og forandringer – en tilpasningsreaktion, hvor krop og psyke forsøger at tilpasse sig den nye situation.

- Du oplever at blive mere fokuseret og koncentreret, fordi det sympatisk nervesystem aktiveres og højner dit energiniveau.
- Grænserne for performance kan udvides ved begyndende stress.
- Ved begyndende, positivt stress har du stadig din frie vilje i behold, så du kan tage en pause og komme ud af tilstanden.
- Positivt stress – og veludført handling som reaktion på stress – skal følges af en velfortjent pause. Vi skal ikke blive i en stresstilstand for længe.

MODERAT STRESS

- Et højere grundspændingsniveau er gået hen og er blevet det ”normale”.
- Man er kommet i et for højt ’gear’, der har sat sig fast, så det kan være rigtig svært at geare ned igen.
- Det er dårlig udnyttelse af energien. Det er som at lade bilen stå i indkørslen og hele tiden trykke på speederen uden at komme nogle vegne – man brænder bare benzin af.
- Der er risiko for udmattelse som følgetilstand
- Det kan udvikle sig til det, vi kender som langtidsstress, hvor kroppen begynder at sige fra. Vi kan og orker ikke mere.
- Nervesystemet går i ubalance, med enten en konstant tænding af det sympatiske nervesystem med uro og rastløshed til følge. Eller en for konstant tænding af det parasympatiske nervesystem med udmattelse til følge. Sammenhængende med at den fine hormonbalance bliver skævvredet. Typisk dannes der for meget kortisol, der ganske vist aktiverer det parasympatiske nervesystem - for kroppen forsøger jo at geare ned - men man opnår ikke den fornødne afspændthed - og så fortsætter kortisol med på uhensigtsmæssig vis at blive udskilt. De dominerende fysiologiske reaktioner bliver nedsat puls, lavt blodtryk, nedsat blodtilførsel til musklerne, øget aktivitet i tarmene, ofte med en generelt dårlig fordøjelse til følge, nedsat passage i lungerne, så kroppen hverken iltes eller renses tilstrækkeligt, og der kommer en nedsat sveudskillelse og hæmning af den immunologisk aktivitet, så man generelt er mere modtagelig for virusinfektioner mm.
- Det er meget almindeligt at opleve psykiske følger som nedtrykthed og tristhed. Man kan have lyst til at give op. Det kan opleves som om, at det hele bliver uoverkommeligt, og man bliver overvældet af problemer.
- Nu kan man tale om stress i klinisk forstand. Definitionen på negativ stress er en følelse af uoverkommelighed, anspændthed og/eller mangel på kontrol. Dvs. en ubehagelig tilstand af uligevægt pga. problemer, som man føler sig overvældet af.
- Vi udsættes alle gang på gang for stimuli, der potentielt kan opfattes som stressorer eller rettere: For nogle mennesker i nogle situationer opfattes de som positive stimuli, for andre mennesker som belastende forhold. Så det er den INDRE OPFATTELSE af en PÅVIRKNING, der afgør, om personen bliver stresset. REAKTIONEN viser, om vedkommende opfattede påvirkningen som en stimulus eller en stressor.
- Lyst, engagement, fysisk og mentalt overskud gør selvsagt, at ens ressourcer er maksimale, men er man fysiologisk og/eller mentalt kippet over i en latent ubalance, kan man ikke længere aktivere ressourcerne. Den frie vilje er på vej til at blive sat ud af kraft.

SVÆR STRESS

- Her taler vi langtidsstress, hvor en hormonel, fysisk og psykisk ubalance har været tilstede over en længere periode.
- Det er en permanet tilstand af ubehag med tilstande præget af angst, depression, irritabilitet eller nogle gange aggressivitet.
- Der er en tilbøjelighed til at isolere sig socialt, fordi man ikke kan overskue socialt samvær.
- Mentalt kaos med nærmest konstant tankeoverload, hvor manglende koncentrationsevne bliver standarden
- Stagneret tilstand.
- Søvnløshed bliver almindeligt og forstærker den negative tilstand pga. manglende restitution.
- Den frie vilje er sat ud af kraft, og det kræver oftest professionel hjælp at komme ud af tilstanden.

Trivsel og stress afspejles i alle kroppens systemer

Det er allerede blevet anslået i første afsnit, at vores krops systemer er fint sammenhængende. Ubalance ét sted kan blive balanceret af et andet system, men ubalance kan omvendt hænde at kickstarte en lavine af uhensigtsmæssige konsekvenser i de øvrige systemer.

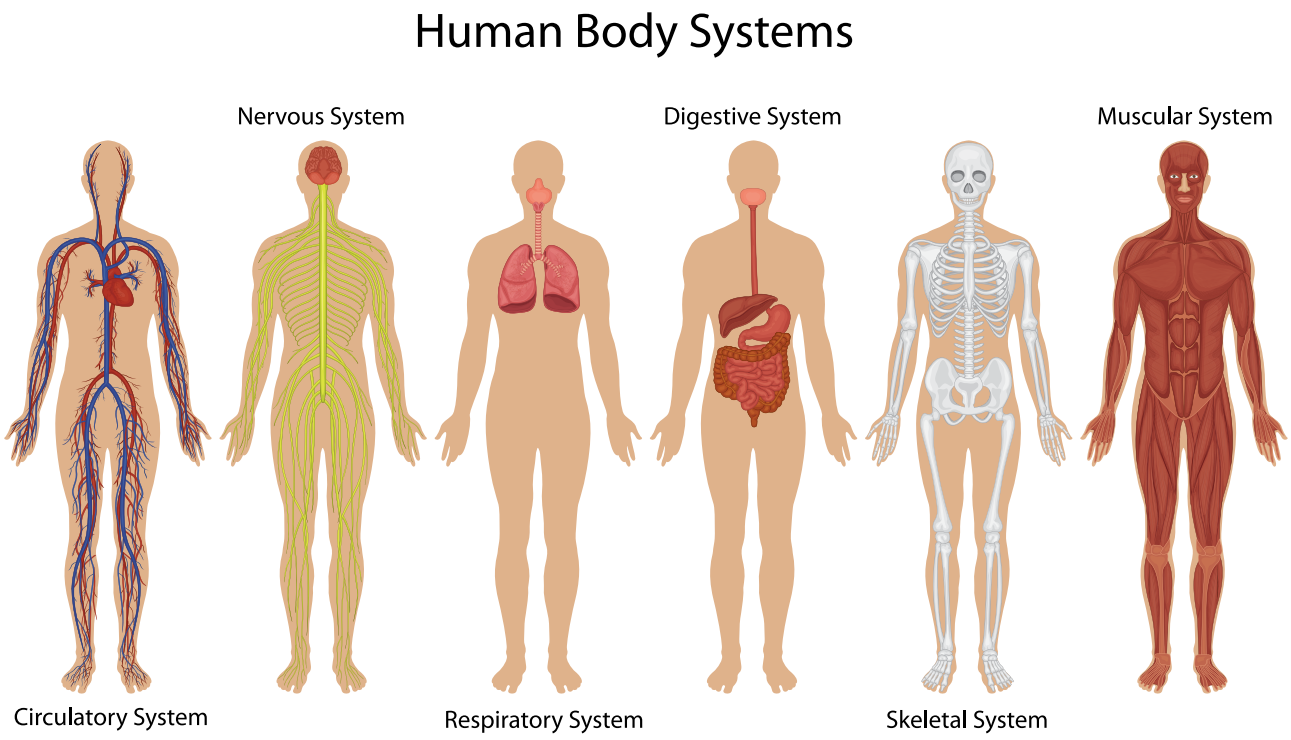


Foto: Shutterstock

Tanker, følelser og krop hænger sammen

Når mennesker frekventerer en psykolog, så kommer næsten altid spørgsmålet: Tror du det kan være psykisk? Altså forstået sådan, at personen har en selvindbildt stress, der intet har at gøre med kroppen, jobbet, partneren og livsomstændighederne i øvrigt. Eller værre endnu: At det i virkeligheden ikke er stress, men en depression, hvor der ikke er nogen tydelig årsags-sammenhæng omkring.

Modsat: Hvis der så måtte være kropslige symptomer, der ikke helt kan forklares og sættes præcis sygdomsdiagnose på, så har såvel psykologien som den lægelige indfaldsvinkel sågar en diagnose herfor: *Somatisering* - der defineres som en tilstand, hvor fysiske symptomer hænger sammen med psykologiske problemer.

Uanset mistrivsels-ætiologi, så har vi med andre ord altid en træls og måske endda stigma-tiserende diagnose at klistre på. Underforstået at mistrivsel altid har at gøre med at være fejl- og mangelbehæftet.

Så kan man med et skævt smil spørge læseren, der indtil nu har læst med hele vejen under dette tema om stress: Findes der noget menneske, der ikke somatiserer? Er somatisering ikke en absolut helt naturlig konsekvens af det at leve, arbejde, tænke tanker og føle følelser? Og i yderste konsekvens: Hvorfor prøver vi dog som kultur at sygeliggøre noget, der er helt naturligt? Ja, måske det endda er sundt at mærke sit livs adfærd, tanker og følelser i kroppen, fordi det at mærke det i kroppen er en kompasnål for, at vi tager vare

på at behandle os selv lidt bedre. Det handler i bund og grund om at være lydhør over for sin krop.

Måske *kropstrods* burde erstatte somatiserings-begrebet som en langt mere destruktiv og farlig diagnose? For hvad nu hvis jeg har siddet foran computeren i tre timer med stor træthed i hovedet til følge, stivnede øjne der føles tunge, skuldre der har opbygget en muskelopspænding, så hoved-pinen i baghovedet kommer snigende - og jeg så siger til mig selv: ”Stop med det pyldr og arbejd videre!”. Er det godt? Er det sundt? Tjener det nogens bedste? Svaret er et rungende NEJ. I en sådan situation, vil det være langt mere hensigtsmæssigt, at give sig selv en pause og mærke efter, hvad kroppen og sindet har brug for. Måske lægge sig ned på ryggen med lukkede øjne for en stund, bevæge sig eller strække og vride kroppen i forhold til dér, hvor den beder om at blive strakt ud og strakt hen.

Et andet helt common sense eksempel på, at krop, tanker, følelser og handlinger hænger nært sammen kan fås ved at gøre følgende lille øvelse:

Tænk på sidste gang du var rigtig, rigtig ked af det. Genkald dig hvad du var ked af, hvad du tænkte, og hvordan kroppen reagerede herpå. Lev dig helt ind i det...

Formentlig oplever du nu følgende: Kroppen bliver tung og handlingslammet. Ånde-drættet bliver overfladisk og stivnet. Ansigtet falder nærmest sammen. Du kigger automatisk nedad, indad. Tankerne bliver grå, og det forstærker følelsen af ked-af-det-hed...

Genkald dig så en 180 grader modsat følelse. Det kan være sidst, du havde fantastisk sex med et skønt menneske. Eller sidst du var til en fest og dansede løs. Eller du var til et selskab, hvor der blev leet og snakket lystigt. Uanset hvilken situation, du forestiller dig, så er der et eller flere mennesker med i scenen, som du elsker. Forsøg så godt som du kan at se situationerne for dig og se menneskene. Hør lydene, musikken...

Og nu oplever du så sikkert: Kroppen bliver straks lettere. Du retter dig mere op, musklerne bliver mere fleksible. Åndedrættet bliver dybere og mere livgivende. Munden begynder at vende lidt opad og trækker resten af ansigtet med. Tankerne og følelserne bliver mere positive…

Dette må være et helt tydeligt eksempel på, at krop, tanker og følelser hænger sammen. Ydermere bliver det tydeligt, at vi, uanset hvor vi gør et indstik: I kroppen, i tankerne, i følelserne, kan stikke en kile ind i en tilstand og få den til at vende. Det er denne helt simple mekanisme, der udnyttes i mindfulness og i den meditative indfaldsvinkel til stresshåndtering.

VALGET:
KROPSTRODS - ELLER
KÆRLIG, VENLIG
OMSORG FOR KROP
OG SIND?...

Hvor starter du så og hvad gør du?

Idet ethvert menneske er et systemisk hele, så vil stresshåndteringsmetoderne også være helhedsorienterede. Ud fra en forestilling om, at når man gør en indsats ét sted i systemet, så påvirkes resten af systemet, nogle gange på forudsigelig vis, andre gange på diskontinuert vis, så tages der fat på stresshåndtering dér, hvor mindst mulig indsats forekommer at kunne få størst mulig effekt. Når vi taler stresshåndtering, taler vi om at kunne sætte en katalysatorproces i gang, således at der er systemisk synergi af indsatsen. Helt konkret leder vi efter den mest virkningsfulde nøgle i forhold til at kunne knække en negativ stressspiral og få den til at blive en positiv sundhedsfremmede spiral.

Det vigtige er nu: Én ting ad gangen! Og accept af at det kan være svært at knække dårlige vaner, så derfor er en høj grad af egenomsorg og selv-rummelighed absolut nødvendig!

Stresshåndtering

1. *... starter hvor mindst investering giver størst udbytte*
2. *... og hvor stress-nålen slår hårdest ud*
3. *... kræver nye kompetencer og vaner*
4. *... og er et langt sejt træk med adskillige tilbagefald*
5. *Mindfulness og meditation som fundamental livskompetence*

Angst

Angst er en grundlæggende normal del af det at være menneske. Det kan spænde fra almindelig årvågenhed til nervøsitet til opspænding til ængstelse og frygt og dernæst forskellige grader af angst. Vi skal bruge angsten som selvbeskyttelse og til at kunne tænde krop og sind, så vi hurtigt og effektivt kan handle passende.

Mennesker med kræft oplever ofte tilstande, der minder om angst, og hvor det kan være svært at skelne årsagerne til, at følelsen kommer. Dette er forståeligt, fordi den opspænding, der sker i kroppen, den tænding af det sympatiske nervesystem og den heraf følgende følelse af stress, det afstedkommer, på mange måder minder om den tilstand, som kroppen er i, når der er tale om angst. Følelsesmæssigt kan det således også være svært at skille ad, hvad der er hvad, og hvad der kom først.

Hvad stiller man op? Nogle har fået stillet en angstdiagnose hos lægen andre oplever måske en tilstand præget af både angst og depression. Uanset om der er tale om en diagnose eller ej, en depressions- eller angsttilstand, kan mindful-nesspraksisserne give en øget psykisk robusthed og fleksibilitet, og derfor vil angst-tilstande som eksempelvis generaliseret angst eller panikangst ofte reduceres, uden af vi eksplicit beskæftiger os med den.

MINDFULNESS TIL FORVALTNING AF TANKER OG FØLELSER

Tanketoget

Nogle gange kommer vi til at tænke på noget, hvor vi ryger ud af en hel masse tankebaner. Det er som om, at vi er stået på et tog – et associationstog – hvor den ene tanke tager den anden, og vi kan ende med at komme meget vidt omkring. Ofte er vi ikke bevidste om, at vi er 'stået på toget', og vi kender ikke destinationen. Pludselig kan vi opdage, at vi har været på en tanketogtur, og når vi så stiger af toget, kan vi være et helt andet sted, end da vi steg på – også følelsesmæssigt. For at kunne 'stige af toget' er det først og fremmest vigtigt at opdage, at man overhovedet er på 'togtur'. Derfor arbejder vi i mindfulness med at få en øget bevidsthed om vores tanker. Det handler om at opdage, når sindet tager sig en togtur. For i samme øjeblik, at du opdager det, kan du benytte dig af dit frie valg til 'at stige af toget'.

Tanker kommer og går. Det kan vi ikke forhindre, men du behøver ikke at gå med.

Problemløsning

Problemløsning er oftest en gøre-tilstand, hvor vi forsøger at ændre eller fjerne det, som vi gerne vil have skal være anderledes. Hvis vi er utilfredse med at have ukrudt i haven, kan vi luge det væk. Er vi trætte af at der ligger støv i hjørnerne, kan vi fjerne det ved at støvsuge. Evolutionært set er vi indrettet sådan, at vi bruger de strategier, der virker, og i mange sammenhænge er det en brugbar strategi at gøre alt, hvad vi kan, for at undgå, fjerne eller flygte fra det, vi ikke vil have med at gøre. Når det drejer sig om en psykisk tilstand præget af angst, sorg, depressivitet og dårligt humør er målet klart: vi vil gerne undgå eller flygte fra ulykke og fjerne ubehaget. Men ofte slår denne strategi ikke til, når det handler om vores følelsesmæssige tilstand – tværtimod. Hvis man forsøger at håndtere det at vågne op i dårligt humør ved at fokusere på målet – at vågne i godt humør – vil man ofte opleve, at det dårlige humør forværres. Ved at sammenligne den nuværende tilstand med målet, kan den nuværende tilstand komme til at se endnu værre ud og tanker som: "Jeg ville ønske, jeg ikke havde det sådan her", "hvorfor føler jeg sådan? " og "hvorfor kan jeg ikke have det anderledes? " kan blive fremtrædende.

Nogle gange opleves det som om at stå ved en virkelighedskløft mellem den virkelighed der er, og den virkelighed, som man ville ønske, der var. På den ene side af kløften en det liv og den følelsesmæssige tilstand, som man befinder sig i lige nu. På den anden side af kløften er det liv og den tilstand, som man ville ønske, man var i. Jo mere man sammenligner sin tilstand med den, man ville ønske, at man kunne være i, jo dybere kan kløften opleves at blive, for jo tydeligere bliver det, at man ikke er der, hvor man gerne vil være. Vores fokus på at få det anderledes kan således skabe nogle dysfunktionelle, negative tankemønstre, som afstedkommer negative følelser. Idéen med mindfulness er IKKE at løse problemet, for det er ikke alle problemer, som vi overhovedet *kan* løse. Det handler derimod om at få en ny måde at forholde sig til problemet på – at være MED problemet. Det kræver, at vi ind imellem giver slip på behovet for at løse problemer ud fra en doing-tilstand. I processen, hvor vi forsøger at give slip, får vi ironisk nok mulighed for at se ubehaget mere tydeligt og finde ud af, hvad der er hensigtsmæssigt at gøre. Intentionen er således at forsøge, så godt som man kan, at være opmærksom på og registrere ubehaget for på den måde at få et timeout fra at være fanget i gamle, godt slidte, negative tankemønstre.

Foto: Shutterstock

NÅR VI HOLDER OP MED AT VILLE TVINGE
POSITIVE FØLELSER FREM,
FÅR DE FRIHED TIL AT DUKKE OP AF SIG SELV.

NÅR VI HOLDER OP MED AT VILLE BEKÆMPE
NEGATIVE FØLELSER,
OPDAGER VI AT DE DRIVER OVER AF SIG SELV.

NÅR VI HOLDER OP MED AT
VILLE FÅ NOGET TIL AT SKE,
ÅBNER EN VERDEN AF NYE OG UVENTEDE
OPLEVELSER SIG FOR OS.

FRIHED TÆMMER SINDET

At forholde sig til tanker og følelser via tilnærmelsessystemet

Du vil til denne mødegang blive præsenteret for følgende to øvelser:

- TANKER SOM SVÆVENDE SKYER PÅ HIMLEN (2-20 min). Den første øvelse er meget enkel at udføre og hjælper dig til at slippe identifikationen med tankerne. Alle kan gå direkte på denne øvelse og profitere af den.

- TRANSPORTBÅNDET (2-20 min). Øvelsen bygger oven på den første øvelse. Ligesom i den første øvelse placeres tankerne uden for dig selv, og derudover opøves evnen til at være vidne til, være dobbeltrettet bevidst om dig selv. Det kræver for de fleste lidt træning, før den virker efter hensigten.

De fleste, der ønsker at lære at meditere, er motiveret af, at de føler tankeoverload. Det kommer især på tidspunkter, hvor man ikke har brug for at tænke, ja helst slet ikke skulle tænke, f.eks. når man er på vej til at falde i søvn. Ønsket er at genvinde kontrol over tankerne. Stort set alle har imidlertid også oplevet, at tankerne ikke lader sig kommandere med. Det vil aldrig lykkes én at sige: "Hold op med at tænke på en lyserød elefant…" (hvis det nu var dét, der var tvangstanken). Ydermere kan tanker, der er indlejret i stærke følelser som f.eks. angst, ikke umiddelbart stoppes. Hvis man forsøger at stoppe tankerne i første omgang, er der risiko for, at der opstår nye tanker, der beskæftiger sig med angsten for angsten. Så hvordan foregår det, når man ad mindfulness-vejen arbejder med at forvalte tanker og følelser?

Vi kan dele vores tanker op i:

Dem vi kan lide.
Dem vi ikke kan lide.
Og dem vi ikke ved af.

Manglende nærvær, især hvad angår tankerne vi ikke kan lide eller ikke bevidst ved om, betyder, at sindstilstanden bliver styret af krop og følelser i en grad, der forskrækker de fleste.

Man kan sige, at vi har to former for systemer, der kan håndtere tanker og følelser:

UNDGÅELSESsystemet, hvor vi forsøger at undgå at se nærmere på eller beskæftige os med vores tanker og følelser. Dette system er uegnet til at håndtere uønskede tanker og følelser, fordi det medfører udelukkelse, undertrykkelse og benægtelse. Vi kommer på denne måde til at reagerer på vores egne tanker og følelser, som var det en ydre trussel.

TILNÆRMELSESsystemet, hvor vi forholder os nysgerrigt, venligt og åbent over for vores tanker og følelser. Det er tilnærmelsessystemet, som vi benytter os af, når vi praktiserer mindfulness. Når vi tilnærmer os tanker og følelser, uanset hvilke, med nysgerrighed, engagement og velvilje, så sker der oftest det, at følelserne transformeres af sig selv.

Vi vil mere præcist erfare, at:

- Når vi holder op med at ville tvinge positive følelser frem, får de frihed til at dukke op af sig selv.
- Når vi holder op med at ville bekæmpe negative følelser, opdager vi, at de driver over af sig selv.
- Når vi holder op med at ville få noget til at ske, åbner en verden af nye og uventede oplevelser sig for os.
- Når vi vender os mod ubehaget og bevidst byder det velkommen i opmærksomheden, når det opstår, udvikler vi de centrale egenskaber ÅBENHED og VELVILJE.
- En sådan kultivering af opmærksomheden mindsker vores tilbøjelighed til at ville undgå indre oplevelser, som vi ikke bryder os om.
- Samtidig svækkes den ubevidste afhængighed af HANDLEmodus versus VÆRENmodus.

Grundprincipperne i alle de følgende øvelser er: DU MÅ NÆRE TILLID TIL KROPPENS SIGNALER. Det vil sige, at du lytter med respekt og årvågenhed efter, hvad kroppen rent faktisk fortæller. Du begynder ikke at spinde en fortælling op eller tilbagevise dét, kroppen afslører. Vi har sædvanligvis tre strategier, vi benytter os af, når vi

forsøger at kontrollere tanker: manipulation, kontrol og fornægtelse.

Manipulation prøver at bevise, at man kan få enhver til at gøre, hvad man vil.

Kontrol prøver at bevise, at ingen kan afvise én.

Fornægtelse prøver at bevise, at dårlige ting forsvinder, hvis man ikke kigger på dem.

Alle tre håndteringsmåder er livsløgne.

Det kritiske øjeblik i alle øvelserne er: I stedet for handling, så VENDER VI OS MOD det, vi finder svært. Vi RESPONDERER i stedet for at REAGERE. Vi møder følelsen præcis, som den kommer til udtryk i kroppen lige nu med åben, rummelig og kærlig opmærksomhed.

Vi fokuserer på SANSNINGEN frem for tænkningen.

Vi TRÆKKER VEJRET med det ubehagelige, frem for at holde igen.

Stemmerne i hovedet vil stilne, når tankerne sættes fri, og man blot lader dem komme og gå uden at handle på dem. Så når ingen tanker eller følelser er forbudte i meditation, når alt er tilladt, som små krusninger eller større bølger på havets overflade, slipper de med tiden deres tag i én.

Når vi via tilnærmelsessystemet forholder os til vores tanker og følelser, forsøger vi, så godt som vi kan, at blive bevidste om, hvilke tanker og følelser, vi har. Det handler på denne måde først og fremmest om at opdage, hvad der kører gennem hovedet og hvilke følelsesmæssige tilstande, der er til stede; ”Hej selvkritiske tanke, der var du igen” eller ” følelsen af ked-af-det-hed er her lige nu”. Bring venlighed og nysgerrighed mod det der sker og forsøg at gå i vidneposition. Vi forsøger IKKE at kontrollere tanker, men observerer tanker som tanker og giver slip. Vi forsøger ikke at lukke tankerne og følelserne ude – vi forsøger at være med dem.

TILLID TIL KROPPENS SIGNALER

ØVELSER

TANKER SOM SVÆVENDE SKYER PÅ HIMLEN

(2-20 MIN)

Foto: Shutterstock

Dette er en mindfulness-praksis, der vil hjælpe dig til at slippe identifikationen med tankerne, så de dominerer krop, åndedræt og følelsesmæssig tilstand stadig mindre.

Tanker, der måske tidligere har stresset dig unødigt, får ikke den sædvanlige næring og vækst, når du stopper med "at gå med dem" kropsligt set. Du opdager, at de fleste tanker er bare gentagelsestanker, skabt af vane. Tankerne er bare tanker. De er ikke DIG.

Øvelsen kan udføres i 2 minutter, 20 minutter – eller blive til din normale forholdemåde til tanker gennem dagen.

TEKST TIL LYDFIL

»Øvelsen er ganske enkel: Forestil dig, at alle tanker, der dukker op i dit hoved, dem tager du blidt ud af hovedet og sætter op på skyer, der svæver forbi på himlen foran dig.

Nogle af dem er måske små ubetydelige skyer, andre er lidt mere bastante, nogle måske endda truende og dominerende det meste af himmelen. Opgaven er igen og igen, ikke at stoppe tankerne, men tværtimod lade dem komme i det tempo og med det indhold, der nu engang kommer, men at du benytter dig at dit frie valg og tager tankerne og sætter dem op på de forbisvævende skyer.

Benyt teknikken lige så kort eller længe, du måtte ønske det. Lige så længe, som du har brug for.

Det kan blive en teknik, du benytter flere gange gennem dagen. At du med en del af dig bevidner og observerer, at tankerne kommer – og svæver forbi – som skyer på himlen, uden at du går med dem.

Afslut øvelsen glidende, mens du bestræber dig på at bringe attituden – at tanker er bare tanker, der ikke behøver erobre dig – med ud i dine næste aktiviteter.«

I den næste øvelse tilføres endnu et led, hvis tankerne er meget drilske. Forestil dig, at du tager tankerne og putter i forskellige kasser, hvor du gør dig deres ”radiokanal” bevidst. F.eks. kan nogle af FORTIDstankerne deles op i ”fortrydelserne”, ”nostalgi”, ”skyld- og skam” osv. FREMTIDstankerne kan være ”jeg skal huske…”, ”hvad nu hvis…”, ”hvad tænker de om mig…” osv. Eller hvad med de uendeligt mange måder af ”skælde ud på sig selv” radiokanaler, der ofte starter med ”du er også så…” eller ”du burde også…”, der blander sig ind i de øvrige kanaler?

Det handler om at opdage og begynde at konstatere, at tanker kun er tanker, et (affalds)produkt af fortiden, der lønner sig bedst at placere i kasser (eller radiokanaler, hvis den metafor passer én bedre), der glider af sted og væk på samlebåndet. Tilbage vil blive der tilbage bliver ren og skær stille bevidsthed, symboliseret ved metaforen samlebåndet i sig selv.

Øvelsen er i familie med »Tanker som svævende skyer«. Forskellen mellem øvelserne er, at du installerer en mere aktiv vidnebevidsthed i din mindfulnesspraksis i denne øvelse. Den kan udføres i 2 minutter, 20 minutter – eller blive til din normale forholdemåde til tanker og følelser.

Transportbåndet

(2-20 min)

Hvis dine tanker volder dig stort besvær, kan denne øvelse være en konkret og struktureret måde at slippe dem på, så de dominerer dig mindre.

» Tekst til lydfil

»Luk dine øjne, eller fokuser på et neutralt punkt foran dig.

Forestil dig at dit sind er et transportbånd. Fremkald dette tydelige billede af sindet som et transportbånd, før du går videre.

Del op i at være bevidst om: 1) Selve observationen, som om en del af dig er vidne til alt, der dukker op af såvel sansninger som tanker. 2) Beskriv indeni dig fra vidnepositionen neutralt og uden fordømmelse, hvad det er, du registrerer.

Når du bliver vidne til tankerne vil du opleve, at det er som om tankerne kommer fra mange forskellige kanaler – og en del af øvelsen er således blot at registrere, fra hvilke kanaler tankerne popper op.

Lad være med at forsøge at stoppe båndet. Tillad ALT at komme, men hvor du forbliver vidne dertil, dvs. du går ikke med det, du identificerer dig ikke dermed.

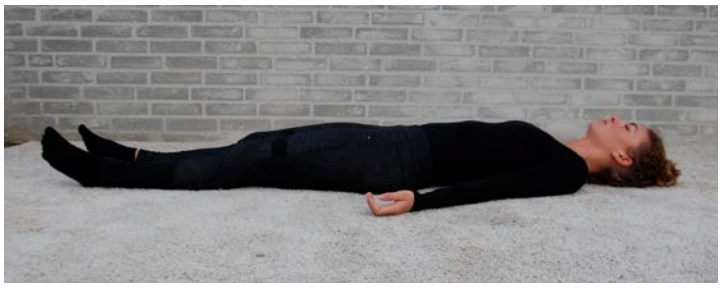
Teknikken kan benyttes kort og længe. Dens formål er først og fremmest, at tankeoverload får lov at være, lever sig selv i gennem, men hvor identifikationen dermed kortsluttes. Du vil givetvis opleve, at efterhånden slipper overtrykket af tankerne, måske der ligefrem opstår pauser, hvor sindet er stille.

Fordi du erfarer, at på den ene side er sindet sin egen lænke, men på den anden side, så tæmmer frihed paradoksalt nok sindet.

Når du først og fremmest er et neutralt, registrerende vidne, der tillade alt at være præcis som det er, hvad enten det er mange tanker – eller når de har fået lov at leve sig igennem, et næsten tanketomt sind, så kan ingen tanke vælte dig.«

Foto: Shutterstock

Savasana



Rygliggende sommerfugl

Knæ til bryst

Katten

YOGA

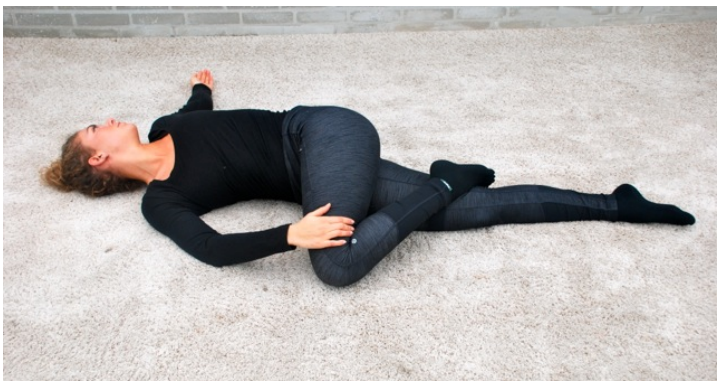
Hunden

Hænderne til fødderne

Hænderne til himlen

Haren

Universalstilling



Nakkerulning

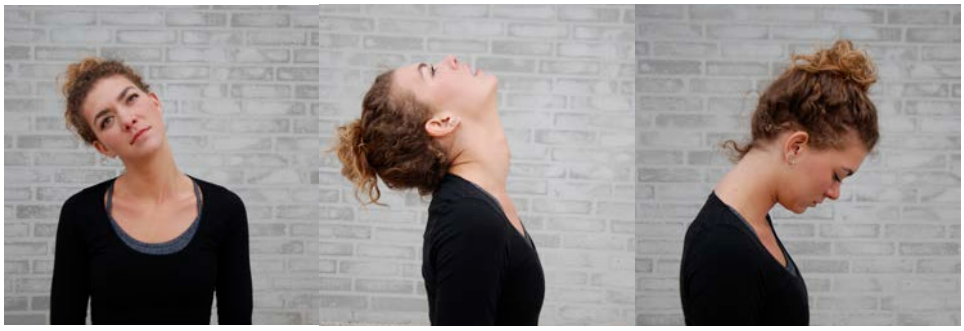


Foto: Time2be

SESSION 5

Foto: Shutterstock

DEFUSION AF DEPRESSION & SORG

OVERBLIK

BAGGRUND

- DEPRESSION
- SORG
- DE FIRE OPGAVER I EN SORGPROCES
- ACCEPT UANSET ÅRSAG

ØVELSER OG PRAKSISSER

- DEFUSION: AT INVITERE ET PROBLEM INDEN FOR OG ARBEJDE MED DET GENNEM KROPPEN
- DET KLOGE, VISE SIND
- YOGA: SOLHILSEN MED FOKUS PÅ ÅNDEDRÆT OG KRAFT

OVERBLIK

KOMME TILSTEDE. Vi repeterer »tanker som svævende skyer«. Det vil sige, at vi starter, hvor vi sluttede sidst med iagttagerbevidsthed på tanker og følelser og neutralt observerer kroppens tilstand og signaler.

MINDFULNESS & MEDITATION. I sidste session var det den overtændte pol af følelsesspektret. Nu er det den undertændte pol, der er i fokus. Er depressive tilstande en konsekvens af langvarig stress, altså et udmattelsesgensvar - eller udspringer de af sorg? Sorg over den eksistentielle udfordring det er at leve et liv, hvor man har en konstant indskrænkende grundbetingelse i form af smerter. Sorgens 4 opgaver gennemgås indgående, og deltagerne får tid dtil at reflektere over, hvordan sorg har spillet og spiller en rolle i deres liv.
Sessionen balancerer på den ene side at acceptere følelserne, præcis som de er, endda gøre plads til, at det godt må være tungt. På den anden side tales om 'at opdage aversion', hvor vi udforsker vore dømmende tankestrukturer – og hvad de gør ved vores forhold til os selv og andre. Og der tales om, at 'tanker er ikke facts', så der nu gives den mulighed at kunne vælge at slippe en tankestruktur, så den ikke længere dominerer én.
Vi er nu for alvor er i den mere drilske del af den meditative praksis, fordi tanker og følelser vanligvis er sub- eller helubevidste for os, og fordi vi sædvanligvis lader os helopsluge af dem og dermed tror fuldt og fast på dem. Og vi dermed måske altid har levet ud fra den overbevisning, at tanker og følelser ikke står til hverken at styre eller ændre med den frie viljes kraft.
Øvelserne »Defusion: At invitere et problem inden for og arbejde med det gennem kroppen« og »Det kloge vise sind« praktiseres og kan også laves hjemme.

YOGA-TEMA. Boost af energien med »Solhilsen« - en serie på 7 x 2 øvelser.

HJEMMEPRAKSIS. Det anbefales som én samlet øvelse at lave »Kort kropsscanning« sammenhængende med »Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet«. Trives man med den lange »Kropsscanning«, fortsættes med den.
De to mindfulness-praksisser, vi lavede, »Defusion…« og »Det kloge vise sind« kan benyttes efter behov.
Yogaserien »Solhilsen« laves hjemme, gerne hver morgen.

Mette Kolds materialer
Øvelse 2. Kroppen lander, en kort kropsscanning. (5:20 min)
Øvelse 14. Defusion: At invitere et problem inden for og arbejde med det gennem kroppen (10:14 min).
Øvelse 15. Det kloge vise sind (4:32)
Yogakort, oversigtskort: Solhilsen

BAGGRUND

Depression

Depression… hvad er det for en størrelse? Når vi taler depression kan der skelnes mellem depression som en decideret diagnose, som inddeles i let, moderat og svær, og depressivitet forstået som en tilstand, vi alle befinder os i fra tid til anden. Her fokuserer vi ikke på diagnoser, men på tilstanden, vi alle kan komme i en gang i mellem. Når man selv eller ens nærmeste bliver ramt af kræft, er den depressive tilstand et naturligt gensvar på livskrise og udmattelse. Depressivitet kan bl.a. skyldes langvarig stress og/eller sorg.

Depressive symptomer omfatter bl.a.:

- Nedtrykt humør
- Følelse af energiløshed
- Opgivelse og håbløshed
- Svært ved at tro, at det bliver bedre
- Koncentrationsproblemer
- Søvnproblemer
- ”Osteklokke”-tilstand
- Af og til angst og indre uro
- Problemer med selvværd
- Uoplagthed
- Manglende lyst
- Tilbagetrækning

Depressivitet kan være både konstruktivt og destruktivt. Når der er tale om en reaktion på stress, en overtændthed der har varet alt for længe, er der ofte tale om en meget negativ udmattelsesfase. Er der derimod tale om en depressiv tilstand, der udfolder en konstruktiv regression, hvor man uden frygt overgiver sig til regressionen og opnår at glide ind i den dybest tænkelig stilhed, der er i kernen, kan tilstanden være en bearbejdningsproces med fokus på egenomsorg og restitution. Den depressive tilstand, der er et naturlit gensvar på livskrise, kan på denne måde få os til at trække os tilbage til stilheden i den indre kerne og give os rum til at *være* med det, der er.

Sorg

Sorg er ikke kun knyttet til at miste en nærtstående – det kan også være andre tab, der afstedkommer sorg: tab af erhvervsevne, kropslig funktionsevne, tab af drømme, identitetstab mv. Uanset hvilken sorg, der er tale om, er det vigtigt at tillade sorgens tilstedeværelse og sorgens proces. Når man er i sorg, vil man ofte opleve at pendle mellem sorgens rum og livets rum. I nogle stunder er sorgen altdominerende. Smerten, savnet, håbløsheden og følelsesmæssigt såvel som kropsligt ubehag fylder hele vores indre rum. I andre stunder kan vi på trods af sorgen glædes, grine og blive fyldt af alt det liv, som tilværelsen stadig rummer. Da er vi i livets rum. Begge rum kan være svære at være i. Det kan være svært at tillade sig selv at være glad og grine, for der er jo nok at være ked af. Samtidig kan det være noget så opslidende og udmattende at befinde sig i sorgens rum, men begge rum skal have lov til at være der. Det handler om på bedste vis at tillade sig selv at være i begge rum på skift.

De fire opgaver i en sorgproces

Det er på den ene side vigtigt at tillade sig tilbagevendende sorgprocesser, gå ind i sorgen og acceptere dens tilstedeværelse. På den anden side er det vigtigt at kende til en sorgproces' organiske udvikling; hos det normalpsykologiske menneske vil den være i bevægelse, hen imod at man styrkes og bliver mere robust; psykologisk set kan man vokse ved den sunde gennemlevelse af sorgen. Det kan lyde paradoksalt, men de fleste, der har prøvet at gennemleve en sorg, vil kunne genkende de opgaver, der beskrives nedenfor. Det skal ikke læses som at man gennemgår faserne, én ad gangen, der overstås én gang for alle. Der er forskellige temaer eller opgaver, som man typisk vender tilbage til flere gange i løbet af tilvænningsperioden. Og derfor kaldes det altså opgaver og ikke faser. Sorgopgaverne kan deles op i 4 opgaver:

Første opgave omhandler selve det at erkende, fortrinsvis på et intellektuelt plan, hvad man har tabt fysisk og af muligheder i livet.

Anden opgave handler om, at sorgens følelser trænger sig på i forskellige iklædninger. Det er klart den mest smertefulde periode følelses-mæssigt set, når man oversvømmes af de store og voldsomme følelser.

Tredje opgave handler om, at man – på trods af smerterne, begynder at se nye muligheder i livet, begynder at tilegne sig nye færdigheder for at kunne få et godt liv.

Fjerde opgave handler om at give slip på de gamle identitetsbilleder og fuldt træde ind i livet igen med de nye rammebetingelser, som smerterne sætter.

ERKENDELSE AF TABET

- Intellektuel forståelse
- Følelsesmæssig erkendelse af uigenkaldeligheden
- Benægtelse/erkendelse
- Behov for at fortælle om tabet

SORGENS FØLELSER

- Det centrale i sorgarbejdet: Den nødvendige smerte
- Den forløsende gråd – at nå ind til savnet og smerten
- Fortvivlelse, angst, forladthed, skyld, skam, bitterhed, vrede
- At fortælle historien i detaljer
- Andre metoder: Billeder, musik, brevskrivning

TILEGNELSE AF NYE FÆRDIGHEDER

- Løsning af opgaven kan give personlig vækst
- At bruge sit netværk mere intenst
- Lære at handle på nye måder

REINVESTERING AF DEN FØLELSESMÆSSIGE ENERGI

- Forudsætter det endelige farvel, som ikke kan fremskyndes
- Skyld og skam over det nye liv

Accept uanset årsag

Når man oplever at være ramt af depressivitet og/eller sorg er det vigtigt at være lydhør over for sig selv. Vær meget opmærksom på, hvad det er godt for dig, og hvordan du bedst muligt passer på dig selv. Tillad at det er, som det er – forstået på den måde at du bliver bevidst om, at det er udgangspunktet lige nu. Det er okay, at du har det, som du har det. Find ind til kernen i dig – til stilheden – til det sted, hvor du bare kan være i det, der nu engang er.

VÆR MED DET DER ER

ØVELSER

Defusion: at invitere et problem inden for og arbejde med det gennem kroppen (10-20 min)

Denne øvelse giver dig en træning i at arbejde nærværende med et problem, hverken blive overinvolveret med det eller fortrænge det. Over tid slipper problemet sit tag i kroppen, og du føler dig forløst og let steder i kroppen, hvor du måske i adskillige år har haft følt dig tung og tynget.

» tekst til lydfil

»Sid lidt og fokuser på åndedrættet, udvid så opmærksomheden, så den omfatter hele kroppen.

Når du er grounded og parat, fremkald så at tænke på et problem, du har lige for tiden, noget du godt vil beskæftige dig med for en stund. Noget du registrerer som ubehageligt eller uløst.

Når du har valgt noget, der bekymrer dig, en situation, en tanke eller en intens følelse – brug så lidt tid på at finde frem til de fornemmelser i kroppen, som problemet fremkalder. Kan du nærme dig, registrere og undersøge, hvilke følelser der er i kroppen, og blive bevidst om, hvilke fysiske fornemmelser, du har i det område, hvor du føler størst ubehag. Forsøg at omslutte følelsen og byde den velkommen, præcis i den form som den er. Du kan også trække vejret ind i området, og give slip på følelsen lidt efter lidt, hver gang du puster ud.

Uanset hvilken kropslig fornemmelse, der kommer, se om du kan øge din accept og åbenhed. Sig måske inden i dig selv:

”Uanset hvad det er, er det her allerede. Lad mig være åben. Det er i orden.”

Se om det er muligt, at selvom følelsen vedbliver en rum tid, så giver du slip på den kropslige modstand og den muskulære opspænding. Kroppen slipper lige så stille at gå med følelsen.

Fordi du har kortsluttet den automatiske forbindelse mellem krop, åndedræt og følelse, vil du efter en tid givetvis opleve, at følelsen også begynder at slippe sit tag i din bevidsthed.

Når det sker, så afslut øvelsen med at sidde en rum tid og vær nærværende i forhold til at trække vejret afspændt, dybt og roligt.

At acceptere en følelse – for at kunne slippe den i krop og sind – er ikke det samme som at acceptere den hændelse, der eventuelt afstedkom følelsen. Dette bearbejdningsarbejde tjener udelukkende den funktion, at du ikke bliver gidsel i de følelser, der knytter sig til din fortid. Når du evner at give slip også kropsligt, på fortidige hændelser og afstedkommende følelser, får du mulighed for at træde mere åbent og nærværende ind i nuet.

Fortsæt defusions-processen lige så længe du behøver det i forhold til at kunne være lige her lige nu.«

Det kloge vise sind
(Ca. 5 min)

I den kommende øvelse opfordres du til at blive bevidst om forskellige systemer i dig, hvorfra tænkning opstår eller hvorigennem tænkning foregår. Som systemerne nævnes, mærk dem og anerkend dem for deres særlige egenskaber og kvaliteter. Få måske flashbacks omkring, hvornår og hvordan de forskellige systemer er aktive i dig; vær bevidst om, hvornår de er konstruktive, og hvornår de er destruktive for dig.

Foto: Photos.com

» Tekst til lydfil

»INSTINKTET er impulspræget og driftsstyret. Kamp-flugt reaktionen, spontan vrede eller pludselige sexuelle impulser kommer herfra. Instinktet er at betegne som den såkaldt dyriske del af dig. Vi kan ikke klare os uden instinktet, men det skal selvfølgelig helst ikke tage magten i vort liv.

DET RATIONELLE SIND baserer sig på logisk tænkning og fornuft. Planlægger og evaluerer, er disciplineret. Dette sind er brugbart i en computer, det kan beregne, bygge, strukturere, løse opgaver. Men det har ikke alle svarene på de mere komplekse og relationsbaserede dele af livet.

I DET EMOTIONELLE SIND dominerer følelserne. De positive følelser farver konstruktivt tanker og adfærd, og er i den forstand brugbare. Men de er uhensigtsmæssige, hvis det kræves, at du skal være rimelig eller logisk. Opfattelsen af virkeligheden kan hænde at blive forvrænget. Især hvis du har negative følelser, farver de forestillingen om rimeligt og urimeligt og hænder at blive til utilpasset, udadreagerende adfærd.

Det emotionelle sind er mest brugbart i form af, at det 1) Hjælper os med at bevare forhold, hvor vi basalt set føler positive følelser for en anden. 2) Det kan motivere heroisk adfærd. 3) Det risikerer livet for at redde andre. 4) Det tilfører energi til kreative, kunstneriske præstationer. Al passion er emotionelt baseret.

DET KLOGE, VISE SIND er vigtigt at kultivere. Det er her, der sker en integration af det rationelle og det emotionelle sind. Det balancerer logik med, hvad du føler med hjertet. Det er centreret og har en sund jordforbindelse. Det inkluderer intuition og faktuelt kendskab.

Alle har en kapacitet for indre visdom. Men det er en kapacitet, der skal trænes og kultiveres for at tage mere fast bo i én. Mindfulness-træning og meditation er gode redskaber hertil. Terapi kan også være en metode. Autentiske samtaler med gode venner kan kultivere det kloge, vise sind. Men vigtigst af alt, i relationen til dig selv, gør det måske til en vane, når du møder en udfordring at spørge dig selv: Hvad ville mit kloge, vise sind mene, sige og gøre?

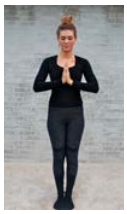
Tag bevidstheden om de forskellige nuancer af dit sind med i de gøremål, der venter dig, efter at du har afsluttet øvelsen.«

Solhilsen

Med fokus på åndedræt og kraft

HÆNDERNE TIL HIMLEN
Hasta Uttanasana
Træk vejret ind

HÆNDERNE TIL HJERTET
Pranamasana
Pust ud



HÆNDERNE TIL HIMLEN
Hasta Uttanasana
Træk vejret ind

HÆNDER TIL FØDDER
Pada Hastasana
Pust ud

HÆNDERNE TIL HJERTET
Pranamasana
Tag et fuldt dybt åndedrag

Solhilsen
Surya Namaskar

HÆNDER TIL FØDDER
Pada Hastasana
Pust ud

RYTTEREN
Ashwa-Sanchalanasana
Træk vejret ind

RYTTEREN
Ashwa-Sanchalanasana
Træk vejret ind

KOBRA ELLER PHØNIX
Bhujangasana
Træk vejret ind

HUNDEN
Adho mukha svanasana
Pust ud

OTTE LEMMER-ØVELSEN
Asthanga Namaskar
Hold vejret ude
- eller tag et fuldt åndedrag

HUNDEN
Adho mukha svanasana
Pust ud

Foto: Time2be

YOGA

SESSION 6

Foto: Shutterstock

OMSORG (COMPASSION)

OVERBLIK

BAGGRUND

- COMPASSION ER...
- COMPASSION OG KÆRLIGHED ER TO ASPEKTER AF DET SAMME
- MEDITATIONER AT PRAKTISERE

ØVELSER & PRAKSISSER

- HJERTET-SUTRAMEDITATION
- HJERTEFOKUS, HJERTEÅNDEDRÆT, HJERTEFØLELSE
- KÆRLIG VENLIGHED OVER FOR OS SELV-MEDITATION
- YOGA: SOLHILSEN MED FOKUS PÅ DET ÅBNE HJERTE

OVERBLIK

KOMME TILSTEDE. Vi bryder vanen med at repetere sidste uges praksis. Vi indleder i stedet med en ny øvelse »Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjerteføelse«.

MINDFULNESS & MEDITATION. Om end accept af alle de følelser, der måtte være, så sættes særligt fokus på »180 grader modsat følelser« i denne session. Overskriften er (selv)omsorg, kærlig venlighed – rettet mod sig selv og omgivelserne. Fokus på taknemmelighed, glæde og kærlighed som modgift til det svære. Alt sammen under overskriften compassion.

Øvelsesmæssigt praktiseres »Hjertet-sutrameditation«, den tredje af kernemeditationerne, samt der praktiseres »Kærlig venlighed for os selv-meditation«.

YOGA-TEMA: Åben i hjertet.

Vi gentager at lave »Solhilsen«, denne gang med særligt fokus på at holde hjertet åbent og samtidig forblive centrerede og hjemme i os selv. Yogaen afsluttes med tre blide yogaøvelser: Rygliggende sommerfugl • Broen • Haren

HJEMMEPRAKSIS. »Hjertet-sutrameditation«, foreslås praktiseret hjemme resten af forløbet.

Såvel »Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjerteføelse« som »Kærlig venlighed for os selv-meditation« kan du vælge at lave hjemme flere gange hver dag enten blot en stund midt i gøremålene eller som formel praksis, stillesiddende eller -liggende med lukkede øjne.

Yogamæssigt så foreslås »Solhilsen« at lave hjemme - gerne hver morgen til at vågne på.

Mette Kolds materialer
Øvelse 17. Hjertet – sutrameditation (18:08 min)
Øvelse 18. Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjerteføelse (3:10 min)
Yogakort: Solhilsen samt nr. 9-35-15

BAGGRUND

Compassion er...

Når vi starter ud med en engelsk overskrift i form af begrebet »Compassion«, er det nødvendigt med en definition.

Compassion kan forstås som passion for omsorg – med andre og sig selv. Når man uanset karakteren og kvaliteten af den enkelte relation har en passion for at hjælpe eller forstå en anden eller sig selv, så oplever man compassion.

Det enkeltord, der på dansk kommer tættest på, er »barmhjertighed«. Og uden at det skal blive religiøst, så er det smukt metaforisk fortalt i lignelsen om Den Barmhjertige Samaritaner i Bibelen (Det nye testamente, Lukas Evangeliet, 10:25-37).

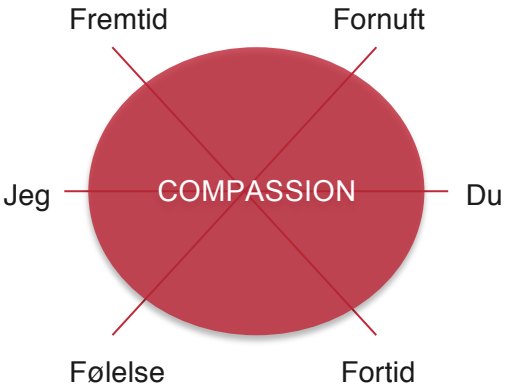
For helt at have begrebet på plads skal det understreges, at compassion ikke er »medlidenhed med«. Når man er barmhjertig, lider man jo ikke med den berørte; tværtimod giver man med stabil kraft en rendyrket omsorg, uafhængig af situation og person.

»Medfølelse« er også en for upræcis oversættelse. Medfølelse eller »empati« er evnen til at genkende og forstå andres følelser. Det er evnen til at sætte sig i andres sted.

Begrebet skal heller ikke forveksles med »sympati«, som er at dele en følelse med en anden person. I empatien føler man sig ind i den anden, i sympatien såvel som i medlidenheden føler man med den anden.

Ordet compassion stammer fra det buddhistiske begreb tsewa, uden at de to ord er direkte oversættelige med hinanden. Og det ord omfatter på en og samme tid medfølelse med én selv og andre.

Nedenstående illustrerer, hvordan mindfulness og compassion spiller sammen og tilsammen udgør en centrerethed og balance imellem forskellige parametre:



Så vi kan vælge at se compassion som dét, vi kan praktisere, når vi balancerer jeg- og du fokus, og når vi balancerer fornuft og følelse samt balancerer fortids- og fremtidsrettethed.

Når disse tre parametre er i balance, kan vi således opleve bevidsthedsmæssige tilstande, hvor vi accepter nu'et, præcis som det ér og med dybfølt, kærlig omsorgstrang praktiserer egen- og næstekærlige handlinger.

Compassion og kærlighed er to aspekter af det samme

Dalai Lama kobler compassion-begrebet sammen med kærligheds-begrebet på følgende klare måde (jfr. hans hjemmeside www.dalailama.com):

"Before we can generate compassion and love, it is important to have a clear understanding of what we understand compassion and love to be. In simple terms, compassion and love can be defined as positive thoughts and feelings that give rise to such essential things in life as hope, courage, determination, and inner strength. In the Buddhist tradition, compassion and love are seen as two aspects of the same thing: ***Compassion is the wish for another being to be free from suffering; love is wanting them to have happiness****."*

Meditationer at praktisere...

Ifølge en af de østlige lærere, Osho, der har haft stor indflydelse i vesten, så åbner hjertet sig af sig selv, når man fortsætter en regelmæssig meditationspraksis. Det beskrives lyrisk smukt således:

If you meditate, sooner or later you will come upon love. If you meditate deeply, sooner or later you will start feeling a tremendous love arising in you that you have never known before – a new quality to your being, a new door opening. You have become a new flame and now you want to share. (Osho, 2004, p. 13).

Men man kan også foretage fokuserede compassion-baserede og hjerteåbnende meditationer.

I dette forløb fokuserer vi praksismæssigt på såvel os selv som på de andre, og i dagens session udføres tre praksisser, hvor de to førstnævnte kraftfuldt fokuserer på det enkle – uden motiv og intention i øvrigt – at åbne hjertet og give mere plads til hjertets grundkvaliteter. Den sidstnævnte er konkret compassion-baseret og rettet mod os selv og er særlig velegnet, hvis vi har en svær dag.

- HJERTET – SUTRAMEDITATION (20 min) - kernemeditation
- HJERTEFOKUS, HJERTEÅNDEDRÆT, HJERTEFØLELSE (3-20 min)
- KÆRLIG VENLIGHED OVER FOR OS SELV – MEDITATION (3-20 min)

BARM HJERTIGHED

ØVELSER

Hjertet-sutrameditation

(20 min)

Meditation, uanset hvilken teknik du bruger, åbner dit hjerte. Men du kan også åbne dit hjerte, din evne til at give og modtage kærlighed, ved at meditere med udgangspunkt fra hjertet.

Når der her tales om kærlighed, så er det ikke i den forståelse, at kærligheden nødvendigvis har et bestemt objekt. Jo, det har den også. Men det er en endnu dybere og større kærlighed. Det er en grundlæggende forholdemåde til alt levende, der menes. Kærlighed i denne forstand er med udgangspunkt i, at vi alle er ét.

» Tekst til lydfil

»Sutra betyder frø. Så denne meditation er en meditation, hvor der lægges frø for, at kærligheden i og omkring dig kan vokse.

Din opgave er – for det første at være og forblive så stille i sindet, som overhovedet muligt, næst at du tillader frøet at sprede sig som ringe i vandet i dig. Hvis du tænker en masse tanker eller er forstyrret af din krop, vil frøene ikke have nogen virkning. Dvs. det kan være en god ide at meditere lidt først, f.eks. ved blot at fokusere på dit normale åndedræt en rum tid. Når så du mærker, at sindet begynder at stilnes og du kan glide ind i et mere stille rum, så er det tid at lægge frøene.

Helt konkret gentages 4 ord fortløbende 7 gange. Mellem hvert ord er der stille i ca. 15 sekunder, og din opgave er at lade frøet sprede sig i din krop, dit sind, din energi.

Foto: Finn Byrum

Når du mediterer selv er antallet af gentagelser naturligvis op til dine konkrete ønsker og behov.

Og nu lægges frøene:

FRED - HARMONI - GLÆDE - KÆRLIGHED.

Og nu, en tid endnu, forbliv siddende med opmærksomheden i hjertet, en stille følelse af fred, harmoni, glæde og kærlighed. Lad den sprede sig ud i hele din krop, i dit sind, i din sjæl, ud omkring. Lad den vokse, lad den gro.«

Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjerteFølelse

(3-20 min)

Har du en følelse af at leve for meget med udgangspunkt fra hovedet, pligt og disciplin, eller lander du i for mange kampe i løbet af dagen, kan det være befriende at skifte fokus til hjertet. Det giver akut fred.

Du kan også være målgruppe for guidningen, hvis du er et af de flere og flere mennesker, der har truffet en bevidst beslutning om at leve med udgangspunkt fra din sjæl – med hjertet og kærligheden som kompasnål. Indtil hjertets kvaliteter er blevet allestedsnærværende i dit liv, kan det være nødvendigt adskillige gange i løbet af en dag at minde dig selv om dit valg. Denne tre minutters reminder sætter dig tilbage på rette spor.

Foto: Shutterstock

» Tekst til lydfil

»Sæt eller læg dig komfortabelt. Først, skab HJERTEFOKUS. Dvs. flyt din opmærksomhed til hjerteområdet. Fokuser på området i centrum af dit bryst. Mærk hjertet både rent fysisk og som en kvalitativ tilstedeværelse.

Næst, praktiser HJERTEÅNDEDRÆT. Dvs. forestil dig, at dit åndedrag flyder ind og ud gennem dit hjerteområde. Træk vejret langsomt og blødt. Find en naturlig indre rytme, som føles behagelig.

Og så HJERTEFØLELSE. Genkald en positiv følelse knyttet til hjertet. Det kan være kærlighed. Taknemmelighed. Glæde. Omsorg. Fred. Mærk efter hvilken kvalitet, der virker stærkest for dig lige nu. Bliv ved den lige så længe, du har tid til det eller brug for det.

Når du afslutter øvelsen, efter få minutter eller efter en længere meditation, så se om det er muligt at tage følelsen af det åbne hjerte med ud i de aktiviteter og menneskelige møder, der kommer dagen igennem. Du vil opleve, at hvis det er din intention, så vil du gå ind i alle relationer langt mere rolig, fredfyldt og givende, end du måske er vant til.«

Kærlig venlighed mod os selv-meditation

(3-20 min)

Denne meditation stammer fra den retning, der beskæftiger sig med »self-compassion. Første del i self-compassion, »mindfulness«, søger at opnå en afbalanceret tilgang til vores negative tanker og følelser, men således at disse hverken undertrykkes eller overdrives. Den »fælles menneskelighed« er delelement nummer to af self-compassion, hvor vi anerkender, at svære udfordringer i livet, smerte og lidelse er en del af livet for alle mennesker. Vi er derfor ikke alene i smerten, men vi er snarere en del af en større helhed. Ved at være »venlige mod os selv«, kan vi for det tredje tilbyde os selv venlige ord eller en beroligende berøring, som vil gøre os godt, når vi har det svært, og når det smerter. Præcis som vi ville holde om og trøste et barn, der er ked af det eller har ondt.

Foto: Time2be

» Tekst til lydfil

»Find frem til en komfortabel position, siddende eller liggende. Lad øjnene lukke sig helt eller delvist. Tag nogle få dybe vejrtrækninger for at falde til ro i din krop og fald ind i det nuværende øjeblik.

Placer gerne en hånd over hjertet (eller hvor som helst det føles beroligende) som en påmindelse om at bringe ikke kun opmærksomhed, men kærlig opmærksomhed til din oplevelse og til dig selv.

Efter en stund, oplev dit åndedræt der hvor du lettest mærker det. Føl din krop ånde ind og ud, og når din opmærksomhed vandrer, læg da igen mærke til den bløde bevægelse af dit åndedræt.

Frigiv dernæst venligt åndedrættet og tilbyd dig selv venlige og medfølende ord, igen og igen…. ord som du har behov for at høre, ord som du kan nyde i fulde drag. Hvis du allerede har ord, der giver mening for dig, så brug endelig dem.

Hvis du er ny inden for det at meditere med ord, så åben dit hjerte og sind til lige dét, du har behov for at høre – ord der indeholder klogskab og medfølelse, ord der taler til dig på den dybeste måde – og hvisk dem blidt ind i dit eget øre, igen og igen. Byd ordene indenfor, tillad dem at fylde dit væsen, tillad dem at være sande, - i det mindste lige nu.

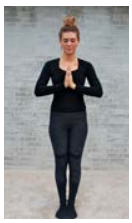
Når som helst du bemærker at dit sind er vandret, genopfrisk din hensigt ved at opleve fornemmelsen i din krop. Kom hjem til din krop. Og oplev så vigtigheden af dine ord. Kom hjem til venlighed.

Til slut kan du give slip på ordene og hvile roligt i din egen krop.«

Solhilsen

HÆNDERNE TIL HIMLEN
Hasta Uttanasana
Træk vejret ind

HÆNDERNE TIL HJERTET
Pranamasana
Pust ud



HÆNDERNE TIL HIMLEN
Hasta Uttanasana
Træk vejret ind

HÆNDER TIL FØDDER
Pada Hastasana
Pust ud

HÆNDERNE TIL HJERTET
Pranamasana
Tag et fuldt dybt åndedrag

RYTTEREN
Ashwa-Sanchalanasana
Træk vejret ind

Solhilsen
Surya Namaskar

HÆNDER TIL FØDDER
Pada Hastasana
Pust ud

RYTTEREN
Ashwa-Sanchalanasana
Træk vejret ind

HUNDEN
Adho mukha svanasana
Pust ud

KOBRA ELLER PHØNIX
Bhujangasana
Træk vejret ind

OTTE LEMMER-ØVELSEN
Asthanga Namaskar
Hold vejret ude
- eller tag et fuldt åndedrag

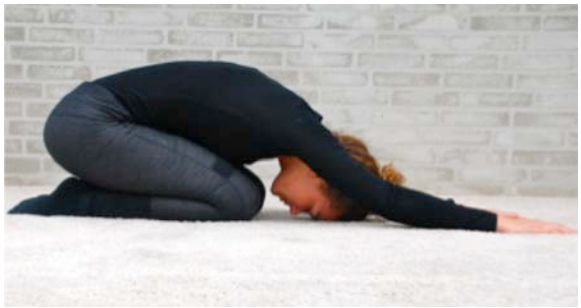
HUNDEN
Adho mukha svanasana
Pust ud

Foto: Time2be

Rygliggende sommerfugl

Broen

Haren



YOGA

SESSION 7

Foto: Time2be

RELATIONERNE

OVERBLIK

BAGGRUND, ØVELSER & PRAKSISSER

- PARDIALOG – DEN NÆRVÆRENDE, ÅBNE SAMTALE
- FRA KLICHE → ROLLE → FORTROLIG → AUTENTISK
- HVEM ER JEG?
- LÆS DIGTE OG LYT TIL MUSIK, DER GÅR TIL KERNEN I DIG
- YOGA: 2 GRUPPEØVELSER & SOLHILSEN MED FOKUS PÅ CENTRERING I FØDDER OG MELLEMGULV

OVERBLIK

KOMME TILSTEDE. Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjerteføelse.

MINDFULNESS & MEDITATION. Målet med dagen er dels at blive bevidst om at relatere venligt og kærligt til sig selv og andre og dels at fordybe og forbedre de nære relationer.

Sygdom sætter altid relationerne under en eller anden form for pres. Nogle fordybes, andre viser sig for skrøbelige eller lette og forsvinder. Man hænder at falde ind i roller, hvor man ikke føler sig tilpas. Der kan være emner, der forties, fordi de forekommer for uoverskuelige eller svære at tale om.

Sessionen giver input, redskaber og øvelser til gensidig fordybelse og større ægthed. Først en parøvelse, »Den nærværende, åbne samtale«. Næst fokus på, hvordan vi kan bevæge os »Fra kliche til autenticitet«, og endelig øvelsen »Hvem er jeg?«

YOGA-TEMA: Åben og centreret.

Vi fortsætter med at fordybe os i Solhilsen i forhold til dagens tema og laver et par dejlige gruppeøvelser sammen, nemlig ét-benet balance i par, samt vi sætter os i stilhed ryg mod ryg og bare ér.

HJEMMEPRAKSIS. Fortsæt med »Hjertet – sutrameditation«.

Brug gerne dagens inspirationer til at fordybe og forbedre relationerne og fortsæt selvfølgelig meget gerne med hver morgen at lave »Solhilsen«.

Mette Kolds materialer
Øvelse 16. Fra kliche -> rolle -> fortrolig -> autenticitet (4:00 min)
Yogakort: Solhilsen

BAGGRUND, ØVELSER & PRAKSISSER

Det at have en god relation til andre kræver først og fremmest en god relation til dig selv; at du er lydhør over for dig selv og er i balance**.** Du kan ikke stifte fred med andre, før du har stiftet fred med dig selv.

Brugen af musik og digte i sessionen har til formål at gøre os mere ægte følelsesmæssigt tilstede, samt sætte os mere i kontakt med de positive følelser, vi har for andre.

Når vi tilstræber at være mindful i mødet med andre, så handler det om at møde den anden åbent og ikke-dømmende – at opdage det andet menneske (på ny) - se, lytte og mærke - helsanse.

Der laves en pardialog-øvelse, hvor vi hver især sætter fokus på noget, vi vil forbedre i en relation.

»Fra kliche… til autenticitet« kan lyttes og praktiseres, men sessionen lægger snarere op til, at den kan læses som et input, der inviterer til en mere ægte måde at omgås med ens kære i dagligdagen.

»Hvem er jeg« kan ligeledes praktiseres som en decideret selvguidet øvelse – eller tages ind som en intention om, at man vil være mere ægte tilstede – og tilsvarende kigge dybere mod den andens inderste.

PARDIALOG – DEN NÆRVÆRENDE, ÅBNE SAMTALE

Sæt jer to og to. Tal om en relation, som du har lyst til at arbejde med. Lytters opgave er at være nærværende, til stede og åben. Forsøg at integrere mindfulness i rollen som lytter. Sørg for at bytte roller undervejs.

Beskriv relationen og gør det konkret ved at gennemgå spørgsmålene:

- Hvad ønsker du at arbejde med i relationen?
- Hvilke værdier er vigtige for dig i relationen?
- Reflekter over en værdibaseret handling, som du kan udføre med henblik på at forbedre eller pleje relationen.

FRA KLICHE → ROLLE → FORTROLIGHED → AUTENTICITET

(ØVELSE ELLER UFORMEL PRAKSIS)

Når vi relaterer, så kan vi mødes i forskellige grader af dybde. Er der et menneske, du ønsker en bedre og dybere relation til, er denne øvelse en rigtig god visualisering at gøre, før I skal ses. Den guider dig gennem fire lag af mulig dybde at mødes i. Øvelsen kan foretages i relation til dig selv, en kollega, en ven, en partner eller en forælder. Der er ingen grænser for, hvem du kan lave øvelsen i forhold til, men du kan selvfølgelig selv justere, hvor dybt du forestiller dig relationen gå. Ofte tror vi, at vi kan kun være autentiske med vore allernærmeste. Men hvorfor ikke tilstræbe at møde verden uden panser og maske møde verden i vores allermest lysende, ærlige og ægte tilstedeværelse og invitere til, at den anden gør det samme.

» TEKST TIL LYDFIL

»Sæt dig og luk øjnene, forestil dig selv og den anden siddende i samme rum, i en passende afstand, så I kan tale sammen eller være stille i hinandens selskab. Forestil dig så, at I udveksler lidt almindeligheder, I har en behagelig KLICHE-præget samtale.

Forestil dig næst, at I samtaler eller udfører en aktivitet sammen - i relation til de ROLLER, I plejer at udfylde i hinandens selskab. En aktivitet eller en dialog om et indhold, hvor I hver især smukt udfylder jeres rolle. Både i forhold til de kompetencer, I hver især besidder, og i forhold til den personlighed og de egenskaber, I har.

Forestil dig som det næste, at I udveksler FORTROLIGT om et vigtigt emne. I er begge ærlige, åbne og fuldt tilstede.

Og nu til det dybeste lag af relation, der ikke nødvendigvis er knyttet op på samtale, men lige så vel kan være stille samværen. Forestil dig selv og den anden i AUTENTISK tilstedeværelse. Dér hvor I er åbne, nærværende, gennemsigtige. I føler jer sitrende levende, ikke fanget ind i tanker om fortid og fremtid. I udfolder i attitude og blik jeres sande jeg, jeres essens. Samværet er på én og samme tid sitrende levende og helt roligt.

Slut roligt øvelsen med den intention at mødes ude i den fysiske verden på den måde, som du visualiserede inden i dig lige nu.«

Hvem er jeg?

Hvordan finder man ud af, hvem man er? Det kan man faktisk ikke i firkantet forstand, for der findes ikke et enkelt svar herpå, men man kan konstruktivt arbejde sig gennem spørgsmålet fra forskellige perspektiver, så man ender op med at være måske ind imellem forvirret, men dog momentvis har klarhed og indsigt på et højere niveau. En klarhed der kan danne kompasnål for at definere ens livsmening og dermed retning i livet. En kraftfuld måde at arbejde med spørgsmålet på, på egen hånd, er følgende, der tager udgangspunkt i en løg- metafor:

Yderste lag: Hvem er du KLICHEmæssigt beskrevet?

Lidt længere inde: ROLLE- og identitetsmæssigt?

Dyk lidt dybere: Hvem er du så PERSONLIGHEDSmæssigt? - Både det du er glad for ved dig selv, og det du bebrejder dig selv at være?

Jo tættere du kommer på din kerne, din ESSENS, din sjæl - eller hvad det måtte hedde i dit sprog, jo sværere bliver det at finde passende ord. Måske du behøver at ty til beskrivende metaforer.

Se om du kan synke dybere endnu; så dybt ind at du registrerer dit inderste væsens kerne, der hvor en aldersløs, lysende livskraft bruser. En kraft, en væren, der er helt uafhængig af tid, rum, performance, nederlag og sejre.

Foto: Shutterstock

LÆS DIGTE OG LYT TIL MUSIK, DER GÅR TIL KERNEN I DIG

Her et eksempel på et digt, der senere blev skrevet musik til; en sang der rører de fleste.
Melodi: Bjarne Haahr - Tekst: Halfdan Rasmussen. Fra digtsamlingen »Tosserier« fra 1960.

Med store undrende øjne går jeg,
hvor anemonerne lyser hvidt.
Og midt i forårets lysvæld står jeg
og ser mod himlen og spørger blidt:
Hvem opfandt lærken og nattergalen?
Hvem satte knopper på birk og bøg?
Og hvem bestemte, at netop svalen
sku være svale og gøgen gøg?

Hvad er det dog for en slags reflekser
der kalder pindsvin og tudse frem?
Og hvem er det, der går rundt og hekser
i Hornbæk, Tarm og Jerusalem?
Thi alle steder er samme under
og samme kraft, som gør sjælen stum.
Og alle vegne går folk og grunder
på livets dybe mysterium.

Men ingen svarer fra skjulte egne
og gir os grundig og god besked,
så jeg må svare på andres vegne
og formulere, hvad ingen ved:

Jeg tror, der ligger et barn dybt inde
i alle levende ting, der gror,
et barn, der er som en fuglevinge,
en lille gud, der er evigt stor.

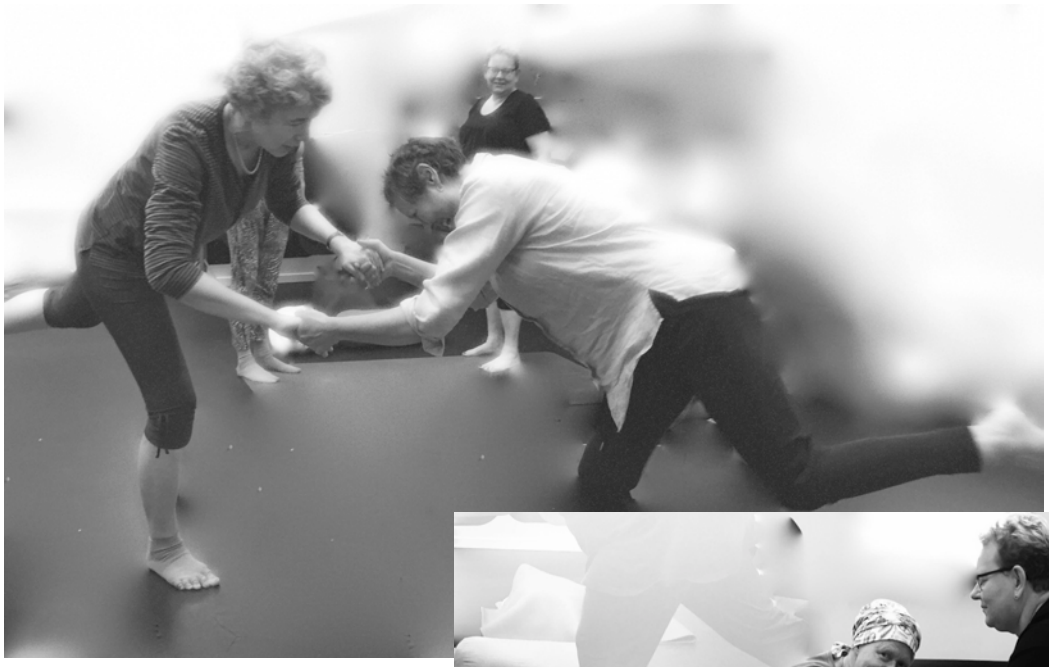
Jeg tror, han danser i altings hjerte.
Jeg tror, han hviler i altings vækst.
Og alle underes under er det,
at han er ordløs og altings tekst.
Han er i spurvenes sang i hækken,
i solsortfløjt og i hundeglam.
Og hvis du lytter til tudsens kvækken
og lammets brægen, så er det ham.

Han er i regn og hvor støv må tørste.
I vandets rislen. I træets saft.
I alt det mindste. I alt det største:
Den mindste enhed. Den største kraft.
Hør, blæsten synger din sang, veninde!
Se, træet blomstrer på barnets bud!
Jeg tror, der lever en kraft dybt inde,
en kraft, som aldrig kan drives ud.

Lyt eventuelt til Louise Fribo synge den: https://www.youtube.com/watch?v=UOzjMu4BIV8

Et-benet balance

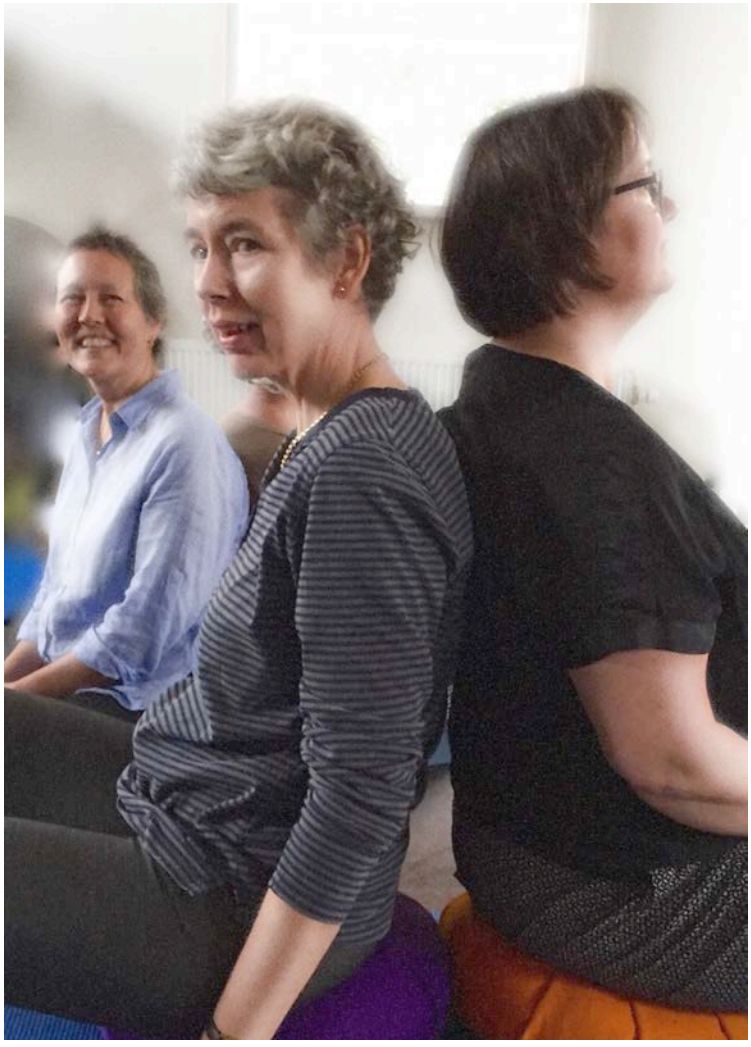
Øvelsen kan udføres to og to, eller stående i en cirkel, hvor alle holder hinanden i hænderne.



Ryg mod ryg

To personer sidder ryg mod ryg enten på gulvet på en pude eller på hver sin skammel.

YOGA



Solhilsen

Med fokus på centrering i fødder og mellemgulv

HÆNDERNE TIL HIMLEN
Hasta Uttanasana
Træk vejret ind

HÆNDER TIL FØDDER
Pada Hastasana
Pust ud

RYTTEREN
Ashwa-Sanchalanasana
Træk vejret ind

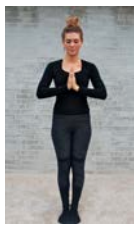
HUNDEN
Adho mukha svanasana
Pust ud

KOBRA ELLER PHØNIX
Bhujangasana
Træk vejret ind

Solhilsen

Surya Namaskar

HÆNDERNE TIL HJERTET
Pranamasana
Pust ud



HÆNDERNE TIL HJERTET
Pranamasana
Tag et fuldt dybt åndedrag

OTTE LEMMER-ØVELSEN
Asthanga Namaskar
Hold vejret ude
- eller tag et fuldt åndedrag

HÆNDERNE TIL HIMLEN
Hasta Uttanasana
Træk vejret ind

HÆNDER TIL FØDDER
Pada Hastasana
Pust ud

RYTTEREN
Ashwa-Sanchalanasana
Træk vejret ind

HUNDEN
Adho mukha svanasana
Pust ud

YOGA

SESSION 8

AFSLUTNING & FORTSAT PRAKSIS

OVERBLIK
HINTS TIL EN DAGLIG PRAKSIS MED YOGA, MINDFULNESS OG MEDITATION
REFLEKSIONER TIL EGET BRUG
EVALUERING OG REFLEKSION OM UDBYTTE

OVERBLIK

Mødegangen er bevidst meget lidt struktureret.

Vi leger med deltagernes yndlings yoga-asanas.

Vi lader meditationspraksissen være mere stille og mest af alt en form for samværen.

Vi knytter trådene til, da forløbet startede for ca. to måneder siden, bl.a. ved at psykologen giver et overblik over, hvad vi har været igennem.

Vi afrunder…

Og vi starter fremtiden, bl.a. ved at reflektere over - meditationspraksismæssigt set - hvad »best practice« er for os hver især; hvilke praksisser vi lover os selv at holde fast i…

HVAD ER VIRKELIG VIGTIGT AT HUSKE PÅ FREMOVER?

HINTS TIL EN DAGLIG PRAKSIS MED YOGA, MINDFULNESS OG MEDITATION

Når du på egen hånd skal have en praksis med yoga, mindfulness og meditation til at fungere fra i morgen, så er det vigtigt at holde fast i ånden omkring meditation. Det handler mere om at give slip ind i, at din grundlæggende intelligens og natur kan fungere optimalt, end at du skal have en ny »to do« i dit liv, en ny »jeg skal tage mig sammen til« ting.

Udfør kun én type meditation ad gangen, helst 20-30 minutter og i en sammenhængende periode, så du kropsligt lærer den pågældende teknik godt at kende. Husk at en teknik er ikke et mål i sig selv, men et middel til at nå dybere niveauer at stilhed.

Yogamæssigt, udfør hellere fire stillinger grundigt og med nærvær end at haste gennem et bestemt program. Mærk efter hvad kroppen beder om, og giv dig også god tid til at mærke, hvad kroppen har brug for som mellem-stillinger og -bevægelser.

Så overskriften LESS IS MORE, skal helst bære dit valg af praksisser. Tænk måske over:

- Hvor lidt behøver du gøre for optimal effekt?
- Hvilke øvelser og teknikker gør mest for dig?
- Hvornår på døgnet vil det være nemmest og mest ubesværet for dig at praktisere?
- Hvor få øvelser og teknikker behøver du?
- Hvordan kan du gøre det behageligt og godt for dig selv? Det må gerne blive en stund til selvforkælelse, som du glæder dig til.
- Vil du guides? Var der nogle af de mindfulness- og meditationsøvelserne, der talte særligt til dig, så du vil bruge dem over en mere sammenhængende periode?
- Kan du bedst lide at have musik på, når du laver yoga og mediterer? Hvilken genre og instrumenter taler til dig? Eller skal der være helt stille?
- Mangler du andre inspirationer, før du kan gå i gang med en egen praksis?

Rigtig god fornøjelse!

Refleksioner til eget brug

Se tilbage…

Brug et øjeblik i par eller alene på at tænke tilbage. Overvej følgende spørgsmål:

- Genkald dig dine grunde til at begynde til mindfulness og dine forventninger og håb
- Hvad har du fået ud af kurset?
- Hvilke forhindringer kan der være for dig ift. at holde fast i mindfulness. Overvej strategier til at imødekomme forhindringer

Se fremad…

- Tænk på en god grund til at holde fast i mindfulness og yoga
- Spørg dig selv: »Hvad er vigtigst i mit liv – hvad værdsætter jeg mest – som min mindfulnesspraksis vil hjælpe mig med?«
- Skriv evt. dine svar ned

Tips til at fastholde mindfulness

1. Når det er muligt så gør kun én ting ad gangen
2. Hav fuld opmærksomhed på det, du gør
3. Når sindet vandrer væk fra det, du gør, så bring det tilbage
4. Gentag tredje trin 1 million milliard gange ☺
5. Udforsk det der distraherer dig
6. Gør det til en vane at dyrke mindfulness og yoga
7. Find evt. en ting, der kan minde dig om din praksis
   - En fin sten, du finder på stranden
   - En køleskabsmagnet
   - Lad denne bog ligge fremme

EVALUERING OG REFLEKSION OM UDBYTTE

(Afleveres til lederen af kurser)

Hvordan var min mentale og kropslige tilstand inden jeg startede på kurset?

Hvad har fungeret godt for mig på kurset?

Er der sket forandringer - og i så fald hvilke?

Hvad vil jeg gerne tage med fra kurset og huske på i dagligdagen fremover?

Hvad kunne jeg ønske mig var anderledes på kurset? (forslag til forbedringer/tiltag)

Øvrige kommentarer

FAGLIG BAGGRUND

Måden, der arbejdes med mindfulness, meditation og yoga I Kræftens Bekæmpelses 8 ugers kurser, baserer sig på principperne I de to videnskabeligt undersøgte og dermed fagligt anerkendte retninger MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) og MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

De to 8 ugers kurser er henholdsvis et generelt mindfulness-kursus, og et mindfulness-kursus målrettet håndtering af tilbagevendende depression. Kurserne er i deres udgangspunkt ikke specifikt målrettet kræftramte og deres pårørende. Vi vil af den grund ikke fremhæve nogle bøger om mindfulness frem for andre. På kurset vil instruktøren tage flere forskellige bøger med, som det kan anbefales at læse, hvis man er interesseret i at vide mere.

I udgangspunktet er det som deltager på kurset tilstrækkeligt at henholde sig til dette hæfte. Vi har været tro mod de faglige tilgange, der benyttes i de to retninger, men tilpasset brugen af øvelser og praksisser til kræftramte og deres pårørende, samt flere af teksterne om f.eks. stress, angst, sorg og depression, er målrettet kræftramte og deres udfordringer.

TAK TIL DELTAGERE PÅ MINDFULNESS-FORLØB

Tak til alle, fordi vi må bruge billeder fra mindfulness-holdene fra Kræftens Bekæmpelse Aalborg.

De smukke modeller side 92-93 er: Pia, Eva, Vera, Jette, Mona, Hanne, Kirsten og Gitte fra et af efterårsholdene 2015.

På forsiden, Ninna, samt på side 99 Lotte, Bettina, Hanne - alle fra efterår 2014 holdet.

Mindfulness-forløbet er et tilbud i Kræftens Bekæmpelse. En analyse gennemført af forskere ved Aarhus Universitet, Kræftens Bekæmpelse og Aarhus Universitetshospital viser, at mellem 35 og 40% af alle kræftpatienter lider af alvorlige symptomer på stress, angst og depression. Op mod hver anden patient, som får diagnosen kræft, viser tegn på svær depression inden for det første år.

Brug af mindfulnesspraksisser giver bedre trivsel. Studier viser bl.a. reduceret angst og depression samt bedre søvn.

Du lærer redskaber og teknikker, der styrker din krop og dit sind i en tid med usikkerhed og turbulens:

- Tankekaos reduceres
- Angst og stress reduceres
- Søvnkvaliteten forbedres
- Depression forebygges/reduceres

Tilsammen er målet, at du får en oplevelse af at håndtere den udfordrende livssituation bedre.

Du lærer forskellige fysiske yogaøvelser, der medvirker til at:

- Dræne lymferne
- Smidiggøre muskler, led og bindevæv
- Rense kroppen for affaldsstoffer
- Styrke immunforsvaret
- Forbinde krop og sind

»DETTE FORLØB KAN VARMT ANBEFALES. EN HEL DEL AF DET TANKEKAOS, JEG MØDTE OP MED, ER VÆSENTLIG REDUCERET.« - Annemarie

»EFTER AT HAVE STARTET PÅ HOLDET FIK JEG LÆRT AT MEDITERE. DET HAR HJULPET MIG TIL AT FÅ RO PÅ MINE TANKER. KAN NU SOVE IGEN, HAR LÆRT AT HOLDE DE TRÆLSE TANKER VÆK, OG FÅ EN GOD NATS SØVN. OG JEG ER KOMMET AF MED BÅDE SOVEMEDICIN OG ANTIDEPRESSIV MEDICIN.« Lone

Mette Kold
Cand. psych., ph.d.
Chopra Center Certificeret
Meditationslærer

Udviklere af kurset og forfattere til arbejdshæftet

Ninna Anderson-Ingstrup
Cand. psych.

Kræftens Bekæmpelse