

Øvelse 4. Fra tænkning til sansning

4:43 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 knap 5 minutters øvelse til at skifte tilstand. Den kan laves hvor som helst, når som helst.



»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. Kom-

mer 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 essentiel 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...«

