



MINDFULNESS I SKOLEN



Slowmotion

5 minutter).

Det her er en øvelse i at gå med opmærksomhed, at gå i Slow-Motion, som du kan lave indenfor eller udenfor i naturen, alene eller med andre.

En god måde at træne at blive mere nærværende er ved noget så simpelt som at GÅ. Vi går mange kilometer hver dag, fra et sted til et andet, fordi vi skal foretage os noget. Men vi lægger oftest slet ikke mærke til, at vi går. Vi gør det fuldstændig automatisk og ubevidst.

I denne øvelse inviteres du til at gå med opmærksomhed, som en træning i at holde fokus kun på én ting af gangen, her på det at gå. Du forbinder din krop med dine tanker, så du kun er eet sted, nemlig lige her i nuet. Det eneste sted du i virkeligheden kan være. Lige nu hvor du lever og trækker vejret. Så lige meget hvor du går hen, er du der faktisk allerede.

Start med at rejse dig op, og hvis det føles okay for dig, så luk øjnene og lad kroppen blive rolig og stille. Bring opmærksomheden til din krop og læg mærke til din stilling, og balance, og hvordan du står. Hvordan opleves det at stå oprejst. (Pause).

Er det muligt for kroppen at stå helt stille uden nogen form for bevægelse? Nej, selvfølgelig sker der hele tiden bevægelse og aktivitet i kroppen, men vi har ikke lært at lægge mærke til det. Det kan vi gøre ved at stå stille og rette opmærksomheden indad. (Pause).

Du kan nu blidt lægge vægten over på den venstre fod. Læg mærke til foden som du bevæger vægten over på den, og herfra langsomt læg vægten over på den højre fod, og mærk hvad du oplever i foden undervejs. Du kan skifte vægten fra den ene til den anden fod et par gange i dit eget tempo. (Pause).

Kom tilbage til at stå på begge fødder, og mærk hvordan det er. Du kan åbne øjnene og nu holde et blidt hvilende blik ned på gulvet foran dig.

Begynd nu langsomt at gå, så du ved næste indånding, løfter højre fod fra gulvet, og når du ånder ud, bevæger foden og placerer den på gulvet igen. Hvor du måske lægger mærke til, at dit bagerste venstre ben nu løfter sig helt automatisk, og du trækker vejret ind ingen, og på en udånding løfter venstre fod, bevæger det og placerer det i gulvet.

Fortsæt nu i dit eget tempo med at gå i slowmotion med opmærksomhed på hvordan du løfter, bevæger og placerer fødderne, imens du kan vælge at bruge ind- og udåndingen til at holde en naturlig rytme i din gang.

Hvis det føles godt for dig, kan du gå i langsomt tempo, men det kan også være i dit normale tempo, blot du forsøger at være opmærksom på, hvordan du mærker dine fødder, som du går. (Pause).

Du vil sikkert opdage, at det slet ikke er så nemt at gå og være opmærksom på det hele tiden. At du vandrer ud i tanker, måske begynder at snakke med dig selv, eller at noget optager dig i tankerne, som får dig væk fra fødderne.

Det kan også være, du begynder at kede dig og blive rastløs. Eller føler dig fjollet ved at gøre det, men så bare læg mærke til det. At det er sådan du tænker og føler lige nu.

Og husk at vi gør det alle sammen, fordi vi gerne vil være bedre til at være i nuet og holde fokus og opmærksomheden - derfor træner vi det. Husk at øvelse gør mester, og at det ikke skal være perfekt. At du ikke kan gøre det rigtigt eller forkert, da det er oplevelsen der tæller.

Så tanker kommer og tanker går, og nogle gange hele strømme af tanker. Det er helt naturligt, for det er sådan vi er som mennesker. Vi har tanker der kommer og går, men hvis vi bliver enige med os selv, om at vi bare lægger mærke til at de kommer, og så vender tilbage til fødderne, så giver vi dem ikke magten over os. Så kan vi vælge selv, hvor vil have vores opmærksomhed.

Så hver gang du lægger mærke til, at du går ud af dit nærvær, så kom venligt tilbage til dine fødder igen, som går langsomt og opmærksomt.

Læg mærke til føddernes kontakt til underlaget, skridt for skridt. (Pause)

Hvad mærker du i dine fødder? Hvad mærker du i dine ankler? Hvad mærker du i dine ben? (Pause)

Hvad sker der, når du går. Hvilke dele af kroppen bevæger sig. Hvordan opleves kroppen, når den går? (Pause)

Du kan nu brede din opmærksomhed til hele kroppen, som den går igennem rummet. Kan du mærke luften rundt om kroppen? (Pause)

Læg også stadig mærke til din vejrtrækning. At det er den samme luft du bevæger dig i, som du ånder ind og ud. (Pause)

Til sidst kan du kigge ud i rummet, og når klokken lyder, kan du stoppe op og lytte, indtil du ikke kan høre den mere.

Slut af med at takke dig selv, fordi du har trænet din opmærksomhed, til gavn for din mentale sundhed, og måske kan du bringe den ro og koncentration med dig til resten af dagen. (Klokken).