

RESSOURCER TIL MINDFULNESSMEDITATIONER

Mange hjemmesider og apps tilbyder mindfulnessøvelser. Her er et par ressourcer, vi foreslår, du kan hente øvelser og inspiration fra:

- **RO.** Gratis app fra Mindhelper, Center for Digital Psykiatri.
- **Resound Relief.** Gratis app fra høreapparatfirmaet GN ReSound.
- **Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet.** Gratis ressource med mange lydfiler til meditationstræning. Her kan du også tage kortere og længere kurser, der sætter dig bedre i stand til at vejlede personen om mindfulness i din praksis.
- **Seminarer.dk.** Et kursus- og uddannelsescenter med mange kurser til fagprofessionelle, der ønsker at dygtiggøre sig inden for mindfulness, kognitive terapier osv.

Guide til at komme i gang

Her følger en guide til at komme i gang med mindfulnessmeditationer. Start med at prøve mindfulnessmeditationerne selv, så du har erfaring med, hvad der sker undervejs med dine tanker og din krop. Du kan eventuelt lave din egen daglige praksis med meditationerne, fx om morgenen, når du står op, i en pause på jobbet eller inden du går i seng. Du kan også øve dig i selv at guide en meditation – se et forslag i næste afsnit.

Prøv dernæst meditationen sammen med klienten. Sid behageligt og oprejst på en stol. Sluk eller dæmp lyset. Sid med lukkede øjne, evt. lidt forskudt, så I ikke sidder lige over for hinanden. Start med at trække vejret dybt ned i maven og slip eventuelle spændinger. Afspil en kort meditation, mens I sammen følger instruktionerne på indtalingen, eller led selv meditationen.

Efterfølgende kan I sidde i et halvt minut til et helt minut og mærke efter, hvad meditationen gjorde ved tanker og krop. Hvis klienten synes om at meditere, kan I sammen prøve at finde passende tidspunkter på dagen, hvor der kan mediteres.

Forslag til guidning af meditationsøvelse

Her følger et forslag til en meditationsøvelse, du kan guide din klient igennem. Det, du skal sige højt, er skrevet med kursiv. Det, der står i parenteserne, skal ikke siges højt. Øvelsen tager ca. 5 minutter. Juster pauserne efter behov. Hold din stemme rolig og varm gennem hele øvelsen.

[Start med rolig, varm stemme]

Giv dig tid til at sætte dig til rette i en naturlig og afslappet stilling med fødderne på gulvet. Find en stilling med ryggen ret og skuldrene afslappede – en stilling, hvor din krop udtrykker værdighed og årvågenhed, men stadig er afslappet.

[Pause 5-10 sek.]

Du kan have øjnene åbne eller lukkede, alt efter hvad du finder mest behageligt. Hvis du holder øjnene åbne, så lad blikket hvile foran dig på gulvet med et blødt fokus.

[Pause 5-10 sek.]

Ret nu din opmærksomhed mod de fysiske fornemmelser i din krop. Læg mærke til vægten af din krop i stolen, og hvordan fødderne har kontakt med gulvet.

[Pause 5 sek.]

Ret nu din opmærksomhed mod din vejrtrækning. Du kan måske mærke åndedrættet i mellemgulvet, der hæver og sænker sig i takt med indåndingen og udåndingen. Eller du kan vælge at fokusere på området ved næseborene og mærke luften, der bevæger sig ind og ud af kroppen.

[Pause 5 sek.]

Vi forsøger ikke at trække vejret på en bestemt måde – lad ganske enkelt din krop trække vejret helt naturligt. Vi observerer bare vores åndedræt og lader oplevelsen være, som den er.

[Pause 10 sek.]

Følg med din opmærksomhed fornemmelsen af dit åndedræt. Du lægger måske mærke til, hvordan den forandrer sig med hver indånding og udånding.

[Pause 5 sek.]

Du sidder her med fokus på dit åndedræt, følger hver indånding og udånding med din opmærksomhed.

[Pause 20-30 sek. – lad klienten sidde i stilhed]

Mens vi sidder her, vil opmærksomheden uundgåeligt vandre af sted. Det er naturligt. Når du opdager, at din opmærksomhed er fanget ind i en tanke eller følelse, lægger du bare mærke til det. Lad dit sind give slip på tanken, og før din opmærksomhed tilbage til det næste åndedrag. Der er ingen grund til at bebrejde dig selv.

[Pause 5 sek.]

Hver gang du opdager, at du er ført væk fra åndedrættet, fører du blot din opmærksomhed tilbage til fornemmelsen af åndedrættet, øjeblik for øjeblik.

[Pause 30-40 sek. – den længste stilhedsperiode]

[Hvis der er mere end 30 sek. tilbage, kan du sige:]

Du sidder her med opmærksomhed på dit åndedræt, og vender nænsomt tilbage, når du opdager, at du er blevet fraværende.

[Pause, indtil tiden er gået]

[Afslutning – blid overgang]

Vi nærmer os nu afslutningen. Brug et øjeblik på at anerkende dig selv for det arbejde, du har gjort – for at have trænet din opmærksomhed. Den opmærksomhed kan du tage med dig videre i din dag.

[Pause 5 sek.]

Du kan nu åbne øjnene, bevæge dig lidt og se dig omkring.