Øvelse 2

TJEK IND

- Nærværsøvelse til at 'lande' på

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen er, at deltagerne får tid til at "lande" og indstille sig på det, de skal i gang med – at være til stede i nuet.

Konceptet/Idéen med øvelsen

Øvelsen skal medvirke til at skabe en oplevelse af nærvær, opmærksomhed, og væren til stede i nuet. Gennem en gennemgang af kroppens kontakt med gulvet, stolesædet og ryglænet skabes en oplevelse af tyngde, som øger kropsbevidstheden. Sammen med fokus på åndedrættets rytme skabes en kropslig opmærksomhed.

Idéen med at bruge en sådan øvelse er blandt andet, at deltagerne får lejlighed til at lægge det, der ellers fylder i deres bevidsthed lidt væk; og på en afslappet måde kommer til stede i nuet for at blive parate til det, der skal foregå. Øvelsen er en nærværsøvelse, der er inspireret af mindfulness tankegangen og skal ikke forveksles med meditation.

Tidsramme: Ca. 4-5 minutter

Trin for trin beskrivelse

Gruppe eller 1:1 deltager/sundhedsprofessionel

Kan bruges som opstart til hvert møde/kursusdag

Øvelse 2 – Tjek ind

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen for deltagerne f.eks. ved at sige:
   "Denne øvelse skal give jer tid til at 'lande', så I kan indstille jer på det, vi skal i gang med – og være til stede i nuet".

2. *"Øvelsen varer 4-5 minutter".*

3. **Indledning: Underviseren siger:**
   "I skal sætte jer godt tilrette i stolen med fødderne i gulvet, så I er så afslappede som muligt. I kan lave øvelsen enten med jeres øjne åbne eller lukkede. Hvis I gerne vil have øjnene åbne, kan I lade dem hvile på et punkt foran jer f.eks. på gulvet, eller hvad der nu føles rarest".

4. **Afspænding: Underviseren siger:**
   "Start med at mærke dine fødder på gulvet og med små bevægelser mærke gulvet under fødderne".
   Lad deltagerne gøre det i ca. 20 sek.

   "Nu skal du med hver udånding lade dine fødder synke lidt mere ned i underlaget og mærke, at det støtter dig".
   Lad deltagerne sidde i ca. 30 sek.

   "Mærk nu bagsiden af dine lår og baller mod stolesædet. Det kan måske hjælpe dig at lave små bevægelser".
   Lad deltagerne gøre det i ca. 20 sek.

   "Med hver udånding falder du til i stolesædet og mærker, at stolesædet støtter dig".
   Lad deltagerne sidde i ca. 30 sek.

   "Mærk nu ryggen mod ryglænet. Det kan måske hjælpe dig at lave små bevægelser".
   Lad deltagerne gøre det i ca. 20 sek.
   "Nu skal du med hver udånding falde til i ryglænet og mærke, at det støtter dig".
   Lad deltagerne sidde i ca. 30 sek.

   "Mærk nu dit åndedræt og være opmærksom på både indånding og udånding. Du skal følge den rytme, dit åndedræt har, og ikke prøve at styre eller ændre det. Registrer og anerkend de følelser og tanker, der opstår undervejs og vend derefter opmærksomheden tilbage til åndedrættet".
   Deltagerne sidder 1-2 minutter på denne måde.

5. **Afslutning: Underviseren taler langsomt og siger:**
   "Nu skal du vende tilbage i dit eget tempo..."

   "Bevæg tæerne lidt - og så fødderne".

   "Bevæg fingrene - og så armene".

   "Ret ryggen og sænk skuldrene".

   "Åbn øjnene, hvis du har haft dem lukket".

   "Tag en dyb indånding og pust ud gennem munden".

   "Og igen: Tag en dyb indånding og pust ud gennem munden".

   "Og sidste gang: Ånd ind og pust ud".