

Övningar att börja med

Det allra viktigaste är att övningarna präglas av gemenskap, respekt och icke-dömande hållning.

Avslappningssagor

Avslappningssagor kan vara bra att börja med, eleverna får träna på att fokusera på sig själva, blunda och vara tysta tillsammans. En del elever behöver mer tid på sig och kan då börja med att sitta med öppna ögon mot en vägg.

Avdramatisera gärna och förbered eleverna genom att säga; "ni kommer höra ljud, när ni hör dem notera bara det du hör och släpp sedan tanken och fokusera sedan på min röst igen" – på så vis kan kommentarer från elever i rummet också vara till användning under övningen.

Förberedelser:

- Lugn musik.
- Levande ljus.
- Släck lampor.
- Sitt/ligg i bekvämt och blunda.
- Berätta att du kommer att säga till när övningen är över.
- Läs långsamt.
- Se till att telefoner, datorer och annat som kan störa uppmärksamheten stängs av/plockas bort.

Blå färgen

Se en blå färg framför dig. Har du svårt att se en blå färg framför dig så tänk på havet, ett par jeans, en blå vägg eller liknande för att få fram färgen.

Denna starka, blå färg kommer att hjälpa dig att gå igenom hela kroppen och på så sätt hjälpa dig att slappna av.

Färgen börjar strömma in högst uppe på huvudet. Sköljer bort alla tankar och får dig att känna dig "här och nu".

Färgen går vidare genom hals, nacke och axlar. Kontrollera att axlarna inte sitter för högt eller för lågt utan vilar bekvämt i ett mittenläge.

Den blå färgen strömmar ut i armarna ända uti fingertopparna.

Färgen går vidare ut i bröst och mage. Ner över ryggen.

Nu är hela din halva kropp alldeles blå, stilla och lugn.

Den blå färgen fortsätter sin resa genom bäckenet och låren.

Färgen strömmar ut i vaderna, anklarna och fötterna.

Nu är hela din kropp helt blå, balanserad och alldeles, alldeles lugn.

Låt nu färgen strömma fritt genom din kropp på egen hand en liten stund.

Känn in känslan av lugn och koncentration. Du kan nu när som helst under dagen plocka fram denna känsla.

Vi ska strax avsluta övningen och kom ihåg att du äger ditt lugn. Låt ingen ta det ifrån dig.

Ta in så mycket luft du kan genom näsan och blås ut genom munnen. Andas in ...och ut.

Nu är övningen över och du kan nu öppna ögonen.

Hjärtat

Jag kommer att räkna från ett till tre. När jag kommer till tre börjar din resa.

1...2...3

Flytta din koncentration till hjärtat. Försök att se framför dig hur hjärtat pumpar ut friskt, syrerikt blod ut i hela din kropp.

Kroppen känns lugn och avspänd.

Plötsligt ser du en dörr i hjärtat. Öppna dörren. Du kommer in till ett vackert, ljust rum. Möblera rummet från vägg, till golv till tak. Sätt dig ner någonstans i rummet. Tänd ett stearinljus. Njut av lugnet.

Koncentrera...fokusera...du kommer nu att få vara i ditt inre rum några minuter.

Nu är det dags att gå tillbaka, gå ut genom hjärtats dörr, och ta med dig lugnet och koncentrationen.

3...2...1. Övningen är nu över.

Solrosfältet

Jag kommer att räkna från ett till tre. När jag kommer till tre börjar din resa.

1...2...3.

Du befinner dig på ett fält. Ett knallgult fält. Hela fältet är fyllt av solrosor. Du vandrar runt på fältet.

Du kommer fram till andra sidan fältet. Där finns en grön kulle. Du går över kullen.

På andra sidan kullen rinner det en bäck. Du tar av dig skorna och går i bäcken.

Vattnet är kristallklart. Du känner hur vattnet rinner mellan tårna. Allt annat är just nu oviktigt. Håll koncentrationen...

Känn hur stressen rinner av dig från huvudet ner över axlarna och ryggen, längs benen och ut i bäcken. Se hur stressen rinner iväg, bort från dig där du står. (Paus).

Nu är det dags att återvända. Du går upp ur bäcken och tar på dig skorna igen.

I lugn takt går du över kullen tillbaka till det knallgula solrosfältet.

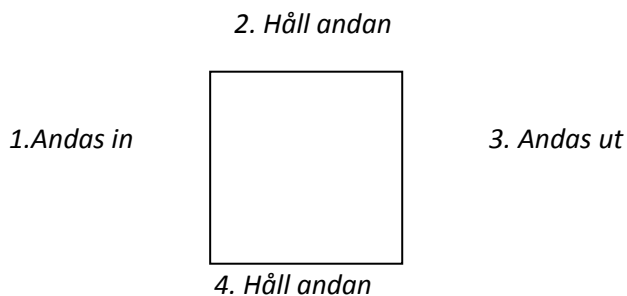
Andas in den gula färgen. Känn hur en varm känsla spritt sig i hela din kropp.

3...2...1. Övningen är nu över.

Andas i fyrkant

Andningen är central i mindfulness. Att följa sin andning hjälper oss att fokusera här och nu.

Tänk dig en fyrkant, ungefär som ett monopolbräde. Precis som i monopol startar du i nedre vänstra hörnet. Varje moment skall ta mellan 3-6 sekunder.



Och börja sedan om från punkt 1 igen. Efter en stund kommer du ha tvingat din andning att bli långsammare. Försök att andas med normaldjupa andetag, annars är det risk att man ändå vädrar ut för mycket koldioxid. Ofta är det svårt att göra varje moment 3-6s, det kräver en del träning.

Försök lära dig att andas med magen, som att du blåser upp en liten ballong och långa djupa andetag.

Ta hjälp av något som är fyrkantigt; ett fönster, en buss eller en tavla.

Russinövningen

Russinövningen är en klassisk mindfulnessövning och ger en direktupplevelse av medveten närvaro.

Förberedelse; dela ut ett russin var till eleverna och säg:

Du får nu ett föremål i din hand. Under en stund ska du nu föreställa dig att du aldrig någonsin har sett något liknande. Försök föreställa dig att du just har landat med ett rymdskepp, från planeten Alfa32, och att det är första gången du kommer i kontakt med ett föremål som detta.

Gör så här:

- Ta "föremålet" och håll det i handflatan, eller mellan tummen och pekfingeret.
- Koncentrera dig på att studera det.
- Se på det mycket noggrant. Tänk på att du aldrig har sett något liknande tidigare, och du undrar verkligen vad det är.
- Rulla det mellan fingrarna.
- Undersök ytan med hjälp av fingertopparnas känsel.
- Studera ljusskiftningarna – se var ljuset speglar sig... och de mörkare groparna och vecken.
- Låt dina ögon undersöka varje del av föremålet.
- Om det dyker upp tankar som "vilken konstig sak jag håller på med" eller "vad är meningen med detta" eller "jag gillar inte det här" – så notera bara tankarna och låt dem vara just de tankar som de är – och för tillbaka din uppmärksamhet på föremålet.
- För nu föremålet nära näsan, och se om du kan känna någon doft. Vid varje andetag känner du efter om det kommer med någon doft från föremålet.
- Och så tar du ännu en titt på det.
- För nu sakta föremålet till din mun, samtidigt som du noterar hur din hand och arm vet exakt vart de ska föra föremålet.
- Placera föremålet försiktigt i din mun. Notera hur det känns, utan att bita i det, bara undersöka känslan av att ha det i din mun.
- När du känner dig klar, ta ett brett i det och notera vilka smaker som frigörs.
- Tugga sakta... notera hur saliven ökar i munnen... och hur föremålet förändras i konsistensen.
- Sen när du känner dig redo att svälja det, notera om du först kan upptäcka själva impulsen att svälja det, så att du märker det till och med INNAN du faktiskt sväljer det.
- Och till slut, se om du kan följa föremålet när du sväljer det, känslan av hur det rör sig ned genom halsen, till magen – och försök lägga märke känslan av att din kropp just nu blivit ett russin tyngre.

Övningen är hämtad från boken *Full Catastrophe Living* av Jon Kabat-Zinn 2001

Kroppsscanning

Denna övning görs med fördel liggandes på rygg på yogamatta. Låt det vara utrymme mellan eleverna.

Lägg armarna längs kroppen.

Fötterna med lite mellanrum - så faller de lite utåt, åt sidan.

Slut ögonen – då är det lättare att koncentrera sig.

Andas in och ut. In ...och ut.

Andas ända ner till buken.

In och ut. Andningen går helt av sig själv. In... och ut. In ...och ut.

Det går alldeles av sig själv och varje gång du andas ut sjunker du några millimeter djupare ner mot golvet. Och vid varje andetag blir du av med spänning.

Så kan du flytta din uppmärksamhet till vänster stortå. Kan du känna något där?

Små stickningar... ryckningar...värme...vibrationer...? Känner du inget så är det precis som det ska.

Kan du känna stortån, lilltån och tårna däremellan? Alla fem tår?

Flytta uppmärksamheten till fotsula...vristen...ankeln...hela foten. Kan du känna trycket mellan hälen och golvet?

Nu kan du flytta uppmärksamheten till din högra fot. Vad känner du? Stickningar...värme...små vibrationer? Känner du inget så är det precis som det ska.

Nu kan du styra uppmärksamheten till vaderna, höger och vänster. Kan du känna trycket mot golvet? Försök att föreställa dig allt som pågår under huden. Muskler och skelettet inne i vaden.

Koncentrera dig på andningen. In ...och ut...

Kan du känna knäskålen... huden och det som är innanför - ledvätskan. Kan du känna allt detta?

Och nu riktar vi vår mentala uppmärksamhet mot låren. Lårmusklerna är de största musklerna kroppen. Vi känner vanligtvis inte av dem då vi vilar men de är enorma energifabriker som gör att vi kan stå och gå.

Kan du känna musklernas energi? Kan du känna skelettet i mitten av lårmuskulaturen? Blodet som pulserar.

Och så höfter, bäckenet och sätesmusklerna som du ligger på? Försök nu att föreställa dig att du andas ner i bägge benen och fyller på luft och luften andas ut genom huden på benen. Och in genom huden och ut igen. In ...och ut.

Nu kan du fokusera på hela magen.

Du genomlyser magen med din uppmärksamhet.

Nederst finns urinblåsa, och så finns det flera meter tarm där inne – kan du känna allt detta?

Och levern som väger över ett kilo. Den ligger överst till höger. Utan den så dör vi. Kan du känna den?

Och överst till vänster är mjälten. Och ändå högre upp ligger magsäcken.

Njurarna ligger bakom dessa.

Varje organ är ett under. Kan du känna allt detta?

Så följer du dina långa ryggmuskler längs ryggraden till skuldrorna och uppemot nacken. Känner du något speciellt i ryggen eller nacken?

Och revbenen och bröstkorgen. (Observera att höjningarna i bröstkorgen är samstämmiga med andningen).

Kan du känna lungorna - stora och svampaktiga? Är det möjligt att känna sina lungor?

Och hjärtat – detta otroliga organ - som pumpar ut 7000 liter blod varje dag. Helt utan vår hjälp. Allt går helt av sig självt.

Nu är det dags för att fokusera på dina armar. Börja med fingertopparna. Hur känns det i fingertopparna...?

Fortsätt till handflatan...handryggen...handleder...underarmarna... armbågar...överarmarna och tillslut skuldrorna.

Försök att föreställa dig att du andas in genom lungorna ut till armarna och ut genom huden på armarna. Andas sedan in genom armarna.. in ...och ut. Rakt igenom huden.

Kan du känna något i nacken?

Och halsen med luftrör och på var sida en halspulsåder som förser hjärnan med blod. Kan du känna allt detta?

Och så observerar vi huvudet. Bakhuvudet...hela skallen...håret på huvudet...öronen...tinningarna och ansiktet. Är det några rynkor i pannan? Stramar det runt ögonen?

Kan du känna näsan...kinderna...hakan...läpparna och munnen? Kan du känna tungan...gommen? Kan du känna tänderna?

Kan du känna hjärnan? Denna ofattbara dator. Miljoner av celler som sänder och mottar elektriska signaler från alla ställen i kroppen. Kan du känna den?

Och fäst uppmärksamheten på hela ansiktet. Uppmärksamheten i sig gör att alla musklerna i ansiktet blir avspända...

Nu kan du föreställa dig att andas in och ut genom huden i ansiktet.

Andas in och ut genom ansiktet

In ...och ut.

In... och ut.

Och tillslut observerar vi hela kroppen. Andas med hela kroppen som att kroppen är en stor lunga. Andas in och ut. När du andas in fyller du hela kroppen med luft.

Hela kroppen andas. Du och kroppen är en helhet.

Din guidade tur är nu slut. Sträck på armar och ben. Rör på fingrar och tår. Och öppna ögonen.

Behåll kontakten med andningen.

Läs/lyssna på mer

Mindfulness i skolan - hälsa och lärande bland barn och unga, Yvonne Terjestam, Studentlitteratur AB, 2010.

Mindfulness i vardagen – vägar till medveten närvaro, Ola Schenström, ScandBook, 2008.

Avslappning& uppmärksamhetsträning - 85 mindfulnessövningar för klassrummet, Åsa Mia Alteryd & Åsa Olausson, Argument Förlag AB, 2011.

Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro, Åsa Nilssonne, Natur & Kultur, 2007

Mindfulness för nybörjare, Ola Scenström, CD-skiva, www.mindfulnesscenter.se

Vill du veta mer?

Kontakta oss om du vill veta mer eller för kompetensutveckling.

hanna.edgren@stockholm.se

camilla.italiener@stockholm.se