

Mindfulness – Bevidst nærvær

Vi er af natur alle mindfulde fra vi er børn – Min søn, Hans Christian ser alt – en snegl en lille mariehøne eller, en sten der vækker hans opmærksomhed eller en blomst der udsender farve og duft. Han stopper bevidst op, holder sit fokus, taler om det han ser, er opmærksom, ikke dømmende, med fuld tillid til at den lille snegl gerne vil tages op og måske også vil se ham. Han bevarer et nysgerrigt blik, som om han ser sneglen på en ny måde og ofte som om han ser en snegl for første gang.

Tænk blot på hvornår I sidst har været bevidst nærværende i noget, f.eks. i går, hvor I ankom og duftede og så omgivelserne her med fuld bevidsthed eller i en samtale i f.eks. har haft i dag eller bevidstheden på jer selv og jeres krop her til morgen, da i vågnede op? Det første i lagde mærke til imorges, var måske lyden af fuglenes pippen el gedernes bjælder udenfor vinduet eller den fuldstændige stilhed, som kan være ganske uvant for mange at være i kontakt med i det daglige.

Mindfulness viser igennem forskning at det har indflydelse på selve hjernen og hjernestammen. Der er studier hvor man igennem længere tid har forsket i at behandle stress, depression, angst og smertelindring. Jeg har selv prøvet at praktisere mindfulness, når jeg har haft hovedpine. Jeg benytter stort set ikke panodil og diverse andre smertestillende produkter mere, da jeg nu har fået en erfaring og praksis med mig, som gør at jeg kan undgå disse produkter, hvilket jeg nyder stor glæde af og undgår på den måde at belaste min lever og nyrer.

Mindfulness handler i virkeligheden meget om at komme bedre i kontakt med sig selv og reelt mærke hvad man har brug for for at trives godt. Kroppen fortæller alt. Er man ked af noget, er der også en spænding i kroppen et sted, typisk omkring hjerteregionen eller i solar plexus. Ofte mærker man også øget spænding i skuldre og nakke.

Med mindfulness bliver man bedre til at mestre og håndtere livsbetingelser, som kan være udfordrende.

Man bliver bedre til at koncentrere sig, bedre til at slappe af og give kroppen og sindet hvile.

Meditation og mindfulness hænger sammen. Yoga har tillige en særlig virkning, da krop og sind hænger sammen og har vi f.eks. en bekymring, en konflikt eller et indre drama kørende, registrerer vi det som følelser og tanker og mærker vi endnu bedre efter, registrerer vores krop det også. Kroppen registrerer det faktisk først og bliver vi bedre til at lytte til kroppen, vil vi tidligere kunne stoppe og undgå at lade virkningen få for stor betydning i vores bevidsthed og skabe indre kaos og konflikt. Ofte er åndedrættet den nemmeste måde at mærke sind sindsstemning på ved at mærke efter, hvordan vejtrækningen er og hvor den er. Er vejtrækningen hurtig og sidder den i brystet og er svær at få ned i maven eller er vejtrækningen rolig og dyb og mærker du vejtrækningen helt nede i din mave? Prøv bare selv, at lægge mærke til dit åndedræt lige nu. Hvor sidder det? Prøv at lægge mærke til hver indånding og hvad der sker, når du tager en dyb indånding. Slapper du mere af? Sænker dine skuldre sig og føler du dig mere let? Læg mærke til din udånding, som noget ganske naturligt,

der tømmer dine lunger igen og helt per automatik igangsætter en ny indånding. At lave åndedrætsøvelser er en stor del af det at praktisere mindfulness, fordi man altid har sit åndedræt hos sig, som et anker og man kan altid vende tilbage til åndedrættet med venlighed og tage nogle dybe vejtrækninger og man giver på den måde koppen og sindet fornyet energi. Prøv også at lægge mærke til pausen imellem hver indånding og hver udånding. Gode dybe daglige vejtrækninger og bevidsthed på vores åndedræt, giver en bedre og roligere vejtrækning, og er vores bedste måde at få et lille pusterum på, når vi har brug for det. Jeg vil i løbet af ugen give Jer nogle øvelser, hvor I får øget bevidsthed på åndedrættet.

Og jeg vil også prøve at lave en lille øvelse med Jer nu:

Pranayama

Ånd ind 2-3-4

Hold vejr 2-3-4

Ånd ud 2-3-4-5-6

Hold vejr 2

Ånd ind 2-3-4

Hold vejr 2-3-4

Ånd ud 2-3-4-5-6 osv.

Principper

Beginners mind

– ser noget på en ny måde – feks. på min gåtur forleden i Tjæreborg hvor jeg bor, hvor jeg pludselig får øje på en række træer på Elmealle, som jeg har passeret så tid og pludselig får jeg en helt ny oplevelse, af at lægge mærke barken, til hullerne i træet, til den måde de står svajer på på en helt anden måde, en jeg plejer at se den. Finde det barnlige i selv, som opdager noget nyt hver gang. Lade sig overraske. Se med et nyt sæt briller end dem man er vant til at have på. Eller i en relation – I kender det selv, hun er sjov eller han er altid sådan.

Ikke bedømmelse - Ikke dømme eller bedømme

Forholder sig bevidst til noget uden at bedømme eller dømme, men forholde sig rent til det man ser og på den måde også til de følelser og tanker der kommer, for de tager os ofte med i en retning som gør at vi trækker os selv ind i et drama. Møde verden mere neutralt. Prøv feks at se dig selv i spejlet næste gang og se på dig selv helt åbent og uden bedømmelse.

Accept

Acceptere tingenes tilstand. Fuld accept på alt som er. Giver en fantastisk rummelighed til bedre at kunne handle mere hensigtsmæssigt. Vi bruger ofte mængder af ressourcer på at fokusere på fejl og mangler vi ser omkring os, som vi gerne vil fikse her og nu og nogle kan vi ikke fikse. Ved at acceptere end problemstilling, bliver den ikke vigtig for os længere og løser ofte sig selv

At give slip

Give slip på følelser eller gamle overbevisninger. Eksempel: Jeg er dårlig til at tackle kritik fra andre uden at blive såret.

Ny overbevisning: Når jeg modtager kritik, tager jeg det som feedback, der får mig til at blive klogere på mig selv og vokse.

Ikke ambition

Handler ikke om at droppe mål og forventninger. Det handler mere om at tingene ikke altid går som vi har forventet. Sjældent går et liv som man har forventet, så det er egentlig mere det at give slip på værdiladningen.

Aversion og tiltrækning

Bevidstheden om at sindet ofte trækker mig i en bestemt retning. Følelser, tanker. Ved bevidst nærvær bliver man bedre til at slappe af og forholde sig mere hensigtsmæssigt iforhold til det der opstår. Tilstande fra en anden – følelser, hvis der feks. er en som er vred eller ked af det, så ved man fra forskning igennem spejlneuroner, at hjernen afspejler indre tilstande hos den anden, så andre kan læse vores tilstand også selvom vi prøver at skulde. Vores indre kommentar kommer hele tiden. Og når det mig selv selv, der kender os selv så godt, så må de tanker der kommer, jo være sande og det er langt fra tilfældet. Vores indre kommentator kan vi være bevidst om og på den måde undgå at trække vores følelser og adfærd i en bestemt retning.

Tålmodighed

Det vigtigste princip, hvis vi overhovedet skal kunne flytte os som mennesker. Vi kan ikke forcere en udvikling. Tålmodighed, når man feks. sidder i en kø på motorvejen. Vende det noget nyt. Taknemmelighed ved at få dette rum til at hvile i trafikken og lade tingene opstå og have tillid til at situationen løser sig. Have tillid til at de bekymringer jeg altid har haft alligevel aldrig bliver til noget.

Tillid

- Tillid til mig selv; jeg ved at jeg altid gør mit bedste med de evner og den indsigt jeg har
- Tillid til en højere magt; Jeg ved at der findes noget der er større end mig, der sørger for at de jeg ikke er herre over bare sker. Jeg ved af erfaring at denne højere magt indtil videre har ført mig hvortil jeg er i dag og jeg har tillid til at den højere magt også vil føre mig trygt og sikkert ind i fremtiden.
- Tillid til mine omgivelser

Principperne er et supplement til de meditative øvelser, der er hele grundtræningen i mindfulness.

Meditation er nemmest at starte med, med en kropsafspænding, som jeg kærligt guider Jer igennem.

Afspænding (kropsscanning)