

Mindfulnessövningar, Martina

Här är ett försök att sammanfatta instruktioner till de övningar vi gjorde på kursen, under de rubriker vi pratade om. Övningar i kursiv text är sådana jag nämnde men som vi inte gjorde.

Intro

Blunda och föreställa sig för sin inre syn ett föremål i rummet. Öppna ögonen och observera det i verkligheten. Var det någon skillnad? Vad kan vi dra för slutsatser av det?

Observera

Blunda och föreställa oss att vi arbetar som lokalvårdare. Öppna ögonen, observera rummet.
Blunda och föreställa oss att vi arbetar som elektriker. Öppna ögonen, observera rummet.
Blunda och föreställa oss att vi arbetar som inredare....
(Blunda och ta kontakt med andningen mellan gångerna)

Beskriv

Sitta i ring. En i taget: Beskriva något man observerar i stunden: Får beskriva en tanke, en känsla, ett sinnesintryck. Får beskriva 3 saker. Använd formuleringen: Jag observerar tanken.... Jag observerar känslan... Tänk på att du inte kan veta i förväg vad du kommer uppleva, för du ska beskriva vad du upplever just då, så det är ingen idé att du försöker förbereda dig. När det är de andras tur är det din uppgift att observera dem när de beskriver.

Delta

Stå i ring. Skicka en impuls runt ringen genom att stampa med en fot i taget. T ex: Jag stampar med vänster fot, sedan höger, sedan stampar personen höger om mig med vänster fot, sedan med höger osv. Man kan byta håll genom att stampa 2 ggr med den fot som "får" impulsen....

Ickevärderande

Titta på en bild av en känd person, t ex Donald Trump. Lista värderande tankar i en kolumn, beskrivande i en annan.

Tänk dig ett löpande band och att dina tankar kommer åkande på det. Bredvid bandet står två lådor, en med texten "värderande tankar" en med texten "andra tankar". Sortera ner tankarna i respektive låda.

Tänk på ett tillfälle när du gjort något som du inte varit särskilt nöjd med, där det kanske dykt upp självvärderande tankar. Spela upp händelsen i ditt inre, som en film. Notera om det dyker upp värderande tankar, notera känslor. Pröva att för dig själv uttrycka dig beskrivande, beskriv vad som skedde. Notera känslor.

En sak i taget

Lyssna på en låt. Gärna med "riktiga" instrument, inte alltför elektroniskt. Instruera deltagarna att lyssna till ett instrument i taget, guida dem i att byta fokus då och då tex "lyssna på pianot"...Flytta fokus till trummorna....Se om det är möjligt att höra basen....

Loving kindness

Tänk på en person/ djur du tycker om/ har varma känslor för. Någon som du inte har en alltför komplicerad relation till, som får dig att le. Föreställa dig den framför oss. Observera känslan, hur det känns i din kropp. Önska den personen gott, tex: Må du vara trygg och säker. Må du vara lycklig. Må du vara frisk/ha hälsa. Må du leva med lätthet (live with ease). Sedan tänka på en person vi inte känner så väl, se om vi kan hålla kontakt med den varma känslan, önska den gott, på samma sätt. Sedan gå tillbaka till bilden av personen vi tycker om, därefter tänka på oss själva önska oss själva gott på samma sätt.

Observera sina gränser och ta hand om sina sårbarhetsfaktorer

Blunda och observera hur man mår just nu, hur känns det i kroppen? Ev kort bodyscan. Lägg också märke till känslor och tankar. Fråga sig vad behöver jag/vill jag göra nu? Tex massera en axel, ta något att äta, sträcka på kroppen, röra på sig, gå ut och ta frisk luft. Möjlighet att lindra med behagliga sinnesintryck: känna på en sten, lukta på te...eller välj att bara sitta kvar och blunda. Sedan, 10 min: Om möjligt erbjuda dig själv vad du behöver. Behöver inte göra som de andra, inte ta överdriven hänsyn till de andra, bara försöka inte hindra någon annan. Därefter återsamlas och reflektera.

Relationsmindfulness

Observera varandra två och två, under tystnad. Även observera ev tankar, känslor, impulser som dyker upp. Därefter vända sig om, ändra tre saker i sitt utseende, tex vika upp en ärm, ta av klockan. Vända sig tillbaka, först observera igen, fortfarande under tystnad, försöka se vad som ändrats. Därefter berätta för varandra vad man trodde den andra ändrat. Därefter dela hur det var att göra övningen.

*Sitta i ring runt bord, lägga händerna intill varandra. Observera handen till höger om sin egen, Hur den ser ut, medveten om att den tillhör en person, fundera över vad som är viktigt i denna personens liv, vad kämpar den här personen med, vad finns det för glädjeämnen...
Lägga handen på den andres hand, observera känselintryck, åter medveten om denna person. Sedan, medveten om din egen vänsterhand, att någon har sin hand på den och har tänkt på dig. Alt skicka mobil med foto av någon närstående person/djur...*