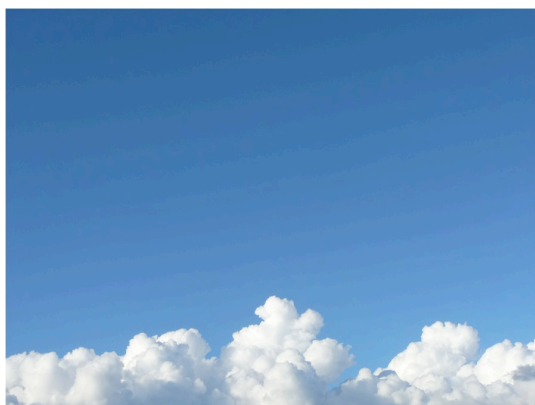


**Outsidern:
noter fra mindfulness workshop, Dag 1**



Mindfulness defineres som "bevidst opmærksomhed".

Vores opmærksomhed flytter sig hele tiden i forhold til hvad der kommer og går i vores opmærksomhedsfelt. Opmærksomheden søger hele tiden efter nyt materiale. Opmærksomheden bevæger sig hele tiden fra det ene punkt til det næste. Man bliver revet med af tilfældige tanker, forbigående erindringer, fantasier og glimt af noget, man ser, hører eller på anden måde opfatter med sine sanser.

Nogle gange er vi herrer over opmærksomheden andre gange bliver vi forført af opmærksomheden.

Når vi er (bevidst opmærksomme) herrer over opmærksomheden er vi bevidst opmærksomme på hvor opmærksomheden er.

Hvordan ser vores opmærksomhed ud i hverdagen ?

Autopiloten er **rutineprægede** aktiviteter vi ikke er opmærksomme på.

Vi oplever mindre jo mere autopilot vi har på.

Når vi er nærværende overfor mennesker; kollegaer venner, børn, familie osv. skaber vi bedre sociale relationer, og mere glæde.

Nærvær og opmærksomhed er en måde at udtrykke respekt på.

Vi bliver skuffede når vi ikke selv får nærvær/opmærksomhed fra andre.

Vi bærer på en byrde.

Vi bærer alle på en byrde: det medfører at vi lever en stor del af vores liv med opmærksomheden rettet tilbage mod fortiden eller hen mod fremtiden. På den måde bliver det vanskeligt at være nærværende netop nu, og man kan derfor let gå glip af den rigdom af oplevelser, der er i nuet.

Vi er meget lidt til stede i centrum af vores eget liv. Vi er ofte i udkanten, - i periferien af vores eget liv.

I **mindfulness** opøver vi en (bevidst) opmærksomhed i forhold til vores tanker følelser overbevisninger og fordomme uden, at dømmes eller analysere dem og på den måde kommer vi tættere på nuet.

Nuet kan defineres som der, hvor din krop er. Der hvor du spiser, taler, lytter, ser, oplever og mærker. **Altså der hvor livet er.**

Musen.

Det vil altid være problemer. Vi kan ikke fjerne problemerne fra vores liv. Vi kan lære at forholde os til dem på en mere konstruktiv måde.

Det er ikke det, der sker, men måden, hvorpå du forholder dig til det, der bestemmer din sindstilstand. Dine tanker påvirker dine følelser og dine handlinger og dermed også den respons, du får fra verden.

Mindfulness-praksis kan ændre måden, du forholder dig til dit liv på. Du kan ikke forhindre livet i at udfordre dig, men du kan blive bedre til at håndtere det der sker.

Vi overdriver nogle gange problemerne ved at aktivere bestemte tankemønstre. De tanker vi har om et problem er ikke altid sandheden.

Vores tanker former vort liv.

*Vær opmærksom på dine tanker
- de bliver til ord;*

*Vær opmærksom på dine ord
- de bliver til handlinger;*

*Vær opmærksom på dine handlinger
- de bliver til vaner;*

*Vær opmærksom på dine vaner
- de former dit liv.*

Goethe

Den lille tekst siger at den måde vi tænker på, går forud for enhver handling og ethvert ord.

Og at tanker, ord og handlinger bliver til det liv vi lever. Og lige nu så er vi summen af vores tanker ord og handlinger.

Det vi gerne vil vise er, at der er en direkte forbindelse mellem vores tanker og vores liv, den måde vi lever vores liv på

Neurologi.

Hjernen er plastisk dvs. den kan forandre struktur og funktion, - hvad du tænker kan forandre hjernen.

Hjernen består af 100 mia., neuroner Et neurons job er at kommunikere med andre neuroner.

Neuroner er hjerneceller der bearbejder information (det der kommer gennem sanserne)og skaber vores sindstilstande.

Hjernen fungerer ved, at skabe et netværk af disse celler – et neuralt netværk. Neuroner kommunikerer med hinanden i form af elektro- og kemiske signaler.

Hver neuron har 5000 synapser; det er denne kompleksitet der får os til at tænke.

Neurologers forskning har vist at hjernen er plastisk. Den ændrer konstant form afhængig af hvordan vi tænker og handler. Hver tanke vi tænker eller handling vi udfører, resulterer i at fysiske forbindelser i hjernen bliver skabt. Disse fysiske forbindelser er som små broer, der gør at vi nemmere gentager tanken eller handlingen fordi vejen allerede er skabt. Hvis vi er vrede skaber vi, kort sagt, neurologiske broer til at blive vred igen. Er vi oftere vrede bliver broerne større og flere. Er vi oftere glade, skaber hjernen "glædesbroer" i stedet. På samme måde er det eksempelvis med stress og meget andet.

Neurovidenskabelige facts om hjernen:

- Hjernen består af 100 mia. neuroner.
- Der er 10^{80} atomer i universet. Du har $10^{1.000.000.000}$ mulige kombinationer af sindstilstande.
- Din hjerne vejer 2% af din kropsvægt, men bruger 25% af din oxygen og glukose.
- Hjernens 100 mia. neuroner er forbundet af synapser. Hvert neuron har omkring 5000 synapser.
- Du former konstant din hjerne.
- Mindfulness træning er en bevidst måde, at forme sine neurale netværk i den retning vi ønsker.
- **Konklusion** når vi bliver bevidst og opmærksomme på hvordan vi tænker, kan vi også forandre på den måde vi tænker.

Du er potentiale

Vi indeholder alle muligheden for at lave forandringer i vores liv indefra, fordi hjernen er plastisk, - neural plasticitet.

Vi har tendenser bestemt/skabt af genetikken, kulturen miljø og vores opvækst.
Vi er ikke determineret til at blive et resultat af vores tendenser.

Hvad er mindfulness ?

At opøve Bevidst opmærksomhed om interne processer. Hvordan du tænker
Mindfulness er at være bevidst opmærksom på de tanker og tankemønstre vi anvender på os selv og som kan låse os fast i en bestemt overbevisning.

Mindfulness er at blive mere bevidst om hvad du tænker og hvor stor en indflydelse dine tanker har på dit liv.

Man lærer at anerkende sine egne tanker – alle ens tanker – og acceptere dem snarere end at tage afstand fra dem.

At opøve Bevidst opmærksomhed om eksterne aktiviteter. Hvordan du handler, hvordan du forholder dig til andre. Hvordan du udvikler mere konstruktive tanke og handlemønstre. At se alle som et potentiale, - som mulighed. Dette skal vi se mere på næste gang.

Mindfulness hjælper os på vej til en dybere selvopfattelse og et bredere handlingsrum. Det hjælper os med at lære vores tanker at kende og dermed, opleve, hvordan de former vores virkelighedsopfattelse, vores følelser, vores adfærd. Og når vi kender vores tankemønstre, er det nemmere at bryde automatiske reaktioner og negative mønstre.

Mindfulnessstræning.

Opmærksomheden kan i mindfulnessstræning rettes mod et bestemt punkt, eksempelvis åndedrættet.

I mindfulnessstræning har vi bevidst opmærksomhed på: Krop, åndedræt og distraktioner.

Hvorfor? Krop og åndedræt er forudsætninger for at være i live – uden krop og åndedræt er vi ikke til. Uden opmærksomhed på krop og åndedræt har vi ofte vaner og tendenser, der får os til at glemme at være til stede i nuet. Der hvor kroppen er og åndedrættet er som regel et godt parameter, som fortæller os om hvordan vi har det såvel fysisk, som mentalt. Da åndedrættet altid er med os er det også nemt og praktisk at have det som et fokuspunkt for vores opmærksomhedstræning.

Siddende meditation (som er formel træning):

Vær opmærksom på: Fysisk balance – ret ryg – afslappede skuldre og arme – hvilende hænder (enten foldede i skødet, eller hvilende på lår/knæ) – øjnene kan være lukkede eller let åbne, hvilende med blikket rettet ca. 45 grader mod underlaget.

Åndedrættet:

Åndedrættet er opmærksomhedens anker. Åndedrættet er altid til stede og et punkt vi altid kan rette opmærksomheden mod.

Mavens bevægelser. Ret efterhånden opmærksomheden mod mavens bevægelser (udvider sig ved hver indånding og trækker sig sammen ved hver indånding). Evt. Læg en hånd på maven.

Neutral observation:

Iagttag tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Forsøg at iagttage dem så neutralt som muligt. Lad tanker og følelser opstå og forsvinde (lige som hvis vi ligger på en eng og iagttager skyer der driver hen over himmelen)

Distractioner vil kapre opmærksomheden:

Der er 6 kilder til distractioner: Øjne, ører, krop, næse, tunge og tanker.

At blive opmærksom på distractioner er en succes (du er opmærksom og til stede).

Giv roligt slip på distractionen og vend tilbage til åndedrættet.

Træningen er en skiftende bevægelse mellem åndedrættet og distractioner.

Afslappet opmærksomhed

Vi udvikler mindfulness ved ikke at anstrenge eller presse os selv.

Vi skaber afslappet opmærksomhed gennem opmærksomhed på åndedrættet.

Mindfulnessmeditation 5 min. (Guidet meditation findes på lydfil.)

Krop. Start ved at finde en behagelig kropsholdning.

Placer dine fødder på underlaget. Sørg for, at din ryg er lige. Slap af i din nakke skuldre og arme osv. Lad dine hænder hvile i skødet eller på knæene. Hold dine øjne lukkede eller lidt åbne.

Åndedrættet. Vend din fulde opmærksomhed mod dit åndedræt. Lad dit åndedræt blive anker for din opmærksomhed for de næste ti minutter. Hver gang din opmærksomhed bliver fanget af tanker eller andre distraktioner, vend opmærksomheden igen mod dit åndedræt.

Du kan observere dit åndedræt ved at lægge mærke til mavens bevægelser, der hæver og sænker sig. Helt neutralt kan du observere dit åndedræt. Du forsøger ikke at kontrollere eller ændre dit åndedræt. Forsøg ikke at gøre det dybere længere eller kortere. Du skal blot forholde dig neutral og afslappet.

Distraktioner. Fra tid til anden vil du opleve, at din opmærksomhed er blevet fanget af tanker, lyde, følelser, kropslige fornemmelser eller andre distraktioner. Uanset årsagen til distraktionen så giv forsigtig slip på den og vend din opmærksomhed tilbage til dit åndedræt. Uden at undertrykke tanker, følelser eller sansefornemmelser, uden at skubbe væk, men simpelthen giv slip på distraktionen, og vende tilbage til åndedrættet. Fortsæt nu for dig selv de næste 2. minutter.

Igen, hver gang du finder din opmærksomhed fanget af distraktioner, så giv forsigtigt slip på distraktionen og ret din opmærksomhed på ny mod dit åndedræt.

Om lidt vil du høre lyden af klokken og du kan stille og rolig åbne øjnene.
KLOKKE

Mindfulness trænes gennem:

- Kropsscanning.
- Siddende meditation.
- Gående meditation.
- Yoga.
- Opmærksomhed i hverdagen.

Kropsscanning, siddende meditation, gående meditation og yoga er "formel træning" Det vil sige at det ofte er noget vi sætter tid af til og sætter os for.

Opmærksomhed i hverdagen er den "uformelle træning" Der tager vi vores erfaringer fra den "formelle træning" med os i daglige gøremål og prøver at udvikle nogle af de Grundholdninger, som bruges som støtte og tilgang i vores mindfulnessstræning.

Daglig praksis:

Prøv at finde 5 – 10 min., dagligt, hvor du afsætter tid til siddende meditation.

- Sid et sted hvor der er fred og ro, gerne det samme sted hver gang.
- Find et tidspunkt hvor du generelt føler dig frisk.
- Lav en plan for din meditationspraksis for de kommende 14 dage og justér eventuelt hvis du føler at det vil være godt at ændre på noget i forhold til din daglige praksis. (Det kan være tidspunktet, stedet o.m.a.)

