


Øvelse: Mindfulness

: 10 min

: Mindfulness-manuskript og måske puder og tæpper, så alle kan ligge blødt.

Hvad? I skal sammen - og hver for sig - drømme jer væk. I bestemmer selv, hvorhen (det kan være i et bestemt tema eller med fokus på at mærke kroppen).

Hvorfor? Fordi deltagerne skal ned i gear og åbne hjernen for nye idéer. Husk, at det kræver ret meget tillid at "turde" tage ret intime øvelser (som den her er) seriøst.

Hvordan?

- 1) Deltagerne skal ligge på gulvet eller sidde i en behagelig position med lukkede øjne.
 - 2) Spil rolig, afslappet musik, mens du læser et meditationsstykke op, som skal få deltagerne til at mærke og tænke på forskellige ting.
-

Du kan lave dit eget eller få inspiration fra vores mindfulness-manus på de næste sider:

Manuskript til mindfulness

Jeg vil bede jer alle om at lægge eller sætte jer godt til rette. Mærk efter, hvad der føles bedst i din krop. Gør dig selv komfortabel. Sørg for at du sidder eller ligger behageligt, og så går vi gang.

Luk nu dine øjne og tag en dyb indånding gennem din næse og ånd laaangsomt ud igennem munden. Endnu en dyb vejtrækning gennem næsen og ånd langsomt ud gennem munden. Mærk, hvordan din krop falder til ro.

Synk dybere og dybere. Synk under dine tanker og lad dem glide forbi, som er de et blad i vinden. Du observerer dem, men du griber ikke fat i dem. Du er lige her. Lige nu. Hold din opmærksomhed på dit åndedræt. Mærk, hvordan dit åndedræt støtter dig i at finde mere og mere ro. Harmoni. Balance.

I dagens meditation skal vi drømme os væk. Væk til en verden, hvor alt er muligt. Her er ingen regler om, hvad man må og ikke må. Her er ingen begrænsninger. Vi skal sammen flyde ned ad mulighedernes flod. Flyde væk i drømmene. Hvis det virker som et uoverskueligt projekt, så no worries - jeg har din ryg. Og vi finder sammen vej.

Start nu med at hive dine skuldre op til ørene i en indånding, spænd, spænd, spænd. Og giv slip på en udånding. Lad skuldrene falde ned igen. Vi gør det igen. Hiv skuldrene op igen, spænd igen. Helt ned i kroppen, ned i benene, i tæerne, i hænderne, spænd. På en udånding, slip det hele. Og en sidste gang. Træk vejret ind, spænd i skuldrene, spænd i kroppen, hold den. Og på en udånding giver vi slip.

Vi starter med, at du bare lige ligger her. I en krop, der er rolig. Mærk din krop, der nu er afspændt. Måske mærker du stadig steder, hvor den er spændt? Send lidt kærlighed hen til der, hvor du mærker spændingen - og giv slip på den i en udånding.

Herfra kan du lige så stille lægge mærke din krop, der hviler på gulvet. Mærk, hvordan din afslappede krop bliver støttet af gulvet. Du skal ikke bekymre dig om at bære dig selv. Du bliver støttet. Din krop kan derfor give helt slip og bare være til stede.

Forestil dig nu, at din krops vægt forsvinder ... din krop bliver lettere og lettere og lettere. Træk vejret dybt og mærk, hvordan luften fylder din krop. Hvordan din krop letter. Bare en smule.

Lad nu din vejtrækning hjælpe dig med at give dig følelsen af, at din krop svæver op over gulvet. Din krop svæver let. Brug vejtrækningen til at give følelsen af at svæve frit endnu mere plads. Er der noget, der holder dig tilbage? Lad din vejtrækning hjælpe dig med at give slip.

I takt med at du bliver mere og mere tryk i din vejtrækning, mærker du, at din krop svæver højere og højere. Den svæver op fra gulvet. Op gennem loftet. Helt op til skyerne. Du mærker de fløjsbløde skyer. Puffer let til dem. Solen stråler

rammer din hud. Du mærker solens skinnende stråler varme din krop. Alt imens du trækker vejret dybt – og uden bekymringer.

Heroppe i luften er der ingen konflikter. Heroppe er der ingen begrænsninger. Her er alt muligt.

Verden heroppe er anderledes end alt, du nogensinde har set ... Det er din drømmeverden. Din drømmeverden, hvor kun du ved, hvordan her ser ud.

Hvordan ser her ud for lige netop dig? Er der frodigt med saftige, grønne blade? Er der marker med friske jordbær, hvor end du kigger hen? Er der høje bjergtoppe med sneklædte tipper? Måske står du med bare fødder på en kridhvid sandstrand, mens bølgerne skyller ind over dine tæer?

Din drømmeverden er lige netop din verden. Det er dig, der bestemmer, hvordan her ser ud. Det er dig, der bestemmer, hvordan her føles.

Her er der plads til at være den bedste og dejligste version af dig selv. Her er der frihed. Lighed. Håb.

Her spirer drømme. Fantasien. Kreativiteten.

Læg nu dine hænder på dit bryst, mærk dit hjerte hamre. Træk vejret dybt og mærk, hvordan det føles indeni. Mærk, hvilken følelse din drømmeverden giver dig. Slår dit hjerte lidt mere roligt? Bliver du glad? Lettet? Måske endda lykkelig?

Træk endnu en gang vejret dybt ind og giv dine drømme plads til at svæve. Du behøver ikke gribe fat i dem. Lad dem svæve frit ...

Du skal nu til at indstille dig på, at du skal vende tilbage til din ydre verden igen. Når du vender tilbage, vil du holde fast i dine drømme. Holde fast i den følelse, din drømmeverden gav dig. Mærke lyset og varmen. Friheden.

På din næste udånding vender du mere og mere tilbage. Bevæg dine fingre let. Bevæg dine tæer. Stræk dine arme op over dit hoved, hvis du har behov for det. Giv din krop tilladelse til at vågne langsomt, uden at du slipper drømmene. Blink nu langsomt dine øjne åbne og vend tilbage.