



Godt at vide om meditation og mindfulness

Mens mindfulness er en tilstand af væren, er meditation en praksis der kan få os hen i den tilstand. Meditation er en tidsbegrænset periode hvor vi har fokus på vores sind. Meditation kan praktiseres gående, stående, siddende og liggende. Ved at praktisere Meditation, kan vi blive bedre til at være nærværende og styrke forbindelsen til os selv.

Mindfulness handler om at træne evnen til at være til stede i nuet og acceptere det, som det er. At opleve nuet, hvor du er venlig mod dig selv og ikke bare adlyser tanker og følelser, men snarere observerer dem med lethed.

Når du opdager du ikke er i nuet, kan du øve dig i at nænsomt flytte din opmærksomhed tilbage til nuet. En god måde at gøre det er via dine sanser. Du kan lytte, smage, se, mærke eller dufte det øjeblik, der er netop nu. Eller du kan opleve, hvilke tanker der går gennem dit hoved, hvilke følelser, du har, og hvad der sker i din krop på en ikke dømmende måde.

Accept er et af grundstenen i mindfulness. Det handler om at anerkende noget som det er, uanset hvordan du har det med det. Det er vigtigt fordi al forandring går igennem accept. At blive stående samme sted uden at accept, blokerer for forandring.

Mange oplever frustrationer og kæmper med at acceptere virkeligheden som den er. Det kan eksempelvis være hvis man er i en fase af livet, hvor man ikke kan overkomme så meget som man plejer. Gennem meditation og mindfulness træner vi os selv i at acceptere tingene som de er og ikke som vi ville ønske at de var.

Hjerneforskningen peger på, at mindfulness-træning kan forbedre evnen til at regulere stress og svære følelser, empati, koncentration, glæde og bedre søvn. På den måde kan det være en del af vejen til bedre livskvalitet for personer med kroniske smerter, kroniske lidelser eller stress, angst og depression.

Meditation har også vist sig at have positive effekter på fysisk sundhed, herunder blodtryk, forbedring af immunsystemets funktion og reduktion af kroniske smerter.

Ved at gøre meditation og mindfulness til en del af din daglige rutine, plejer du dit nervesystem og giver krop og sind bedre forudsætninger, for at genopbygge sig selv. Samtidig vil de hjælpe dig til at håndtere stress og modgang og opnå større følelse af velvære.



Gode råd

Test forskellige meditation og mindfulness-teknikker af og brug dem der fungerer for dig. Vi er forskellige mennesker, derfor kan det også være forskelligt hvad der fungerer for os hver især.

Der findes mange forskellige måder du kan træne et bevidst nærvær og dyrke meditationer. Nedenfor er blot nogle eksempler.

- **Kropsscanning:** En guidet øvelse, hvor du bliver guidet til at fokusere på forskellige dele af kroppen. Det hjælper til at øge kropsbevidstheden og mindske spændinger.
- **Meditationer med fokus:** Er meditationer og mindfulnessøvelser der har et bevidst fokus. Det kan være åndedrættet, naturen, tanker, følelser eller noget femte. Åndedrættet er ofte brugt, fordi vi altid har det med os, og fordi det er en direkte vej til at bringe sindet til ro og være til stede i øjeblikket.
- **Mindful bevægelse:** Er bevægelsesbaserede mindfulness-øvelser som yoga eller tai chi, der kombinerer fysisk aktivitet med opmærksomhed på kroppen og åndedrættet. Det kan også være gående meditationer hvor du har fokus på hvert skridt og dine omgivelser.
- **Mindful spisning:** Øvelser, der fokuserer på at være opmærksom på smag, tekstur og lugt af maden for at fremme en mere bevidst spiseoplevelse.
- **Mindful lytning:** Øvelser, der fremmer opmærksom lytning i samtaler, hvilket kan forbedre kommunikation og relationer.

Find de rette øvelser for dig: Der findes et bredt udvalg af meditationer og guidede mindfulnessøvelser som lydfiler og videoer online. De varierer i længde fra 3 minutter til 10 minutter og endnu længere sessioner. Vælg det der fungerer bedst for dig. På næste side kan du finde et par eksempler på apps og hjemmesider med gode guidede øvelser.

Skab et roligt rum—og brug naturen: Indret dig et rart og roligt sted, fri for distraktioner hvor du kan dyrke din meditation. Det kan være et hjørne i dit hjem, en stol på terrassen, i en hyggelig krog i en park eller ved stranden, eller et lukket kontor et par minutter i frokost-pausen. Brug gerne naturen - Det det giver en sanselig og afslappende oplevelse.

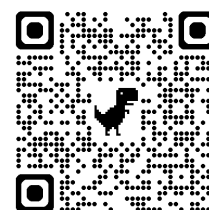


Meditation og mindfulness øvelser

DR podcast: Musik og meditation. I denne serie får du meditationer fra danskere, der bruger meditation aktivt til at få ro på. Hør bl.a. Mads Langer, Rane Willerslev, Simon Kohn præsentere deres foretrukne meditationer.



Mindhelper.dk: Guidede mindfulness øvelser (10-11 min). Her kan du finde bodyscan, gående meditation, vejtrækningsøvelser og mere viden.



Mindhelper-skolen.dk/mindfulness: Her kan du få adgang til et gratis 7dages online mindfulness-forløb



mentalsundhed.kk.dk: Her kan du finde tekster og lydfiler til meditationer med fokus på naturen og åndedrættet.



Få ro på med RO-app'en

Mindfulnessforløb
Kropsscanning
4 minutters ro-på-øvelser
Videoer med viden om tanker og bekymringer
meget mere....

Iphone

Android



Daglig praksis

Det behøver ikke at være kompliceret og tidskrævende at gøre meditation og mindfulness til en del af din daglige rutine. Uanset om du er nybegynder eller har erfaring med at dyrke meditation og mindfulness, kan du finde tips her til at hjælpe dig med at finde tid og plads til at dyrke ro og opmærksomhed i dit liv.

Start småt: Begynd med korte sessioner fx 5-10 minutters meditation om dagen. På dage hvor du har mere tid, kan du gradvist eksperimentere med længere sessioner. Læg dem eksempelvis på dage hvor du har brug for ekstra selvomsorg.

Gør det til en vane: Hvis muligt så prøv at sæt tid af til at praktisere meditation hver dag. Og undlad at "dunke dig selv i hovedet" de dage du ikke får det gjort. Du kan eventuelt starte med et par dage om ugen og øg gradvist til det er en daglig vane.

Skab en fast rutine: Find et fast tidspunkt på dagen, hvor du kan meditere regelmæssigt, f.eks. om morgenen, før sengetid, når du kommer hjem eller i en pause på arbejdet.

Vær tålmodig: Det kan tage tid at vænne sig til meditation, så vær tålmodig med dig selv. Hver gang dine tanker vandre og du føre dem tilbage til nuet, træner du din opmærksomhed. Husk på det ikke er målet at tankerne ikke må være der. Men at blive bevidst om når du bliver "ført væk" af tanker, og rette din opmærksomhed tilbage til nuet.

Vær til stede: Prøv at være til stede i øjeblikket, uanset hvad du laver. Det kan være mens du spiser, går en tur eller laver husarbejde. Prøv at øve dig i at bemærke om du "driver væk" med dine tanker og vend tilbage i nuet. Du kan vende tilbage til nuet ved at bruge sanserne eller fx ved at fornemme din krop, en kropsdel af gangen.



