

Núvitundaræfingar

UNGLINGASTIG

Giljaskóli



EFNISYFIRLIT

Áætlun fyrir unglíngastig - vorönn 2016	2
Að borða með núvitund	3
Að tala á uppbyggilegan hátt.....	4
Árangursríkar hugsanir	5
Bara með áhyggjur	6
Breytilegt skap.....	7
Einnar mínútu hugleiðsla.....	8
Eitt andartak í einu	9
Fingraöndun	10
Fjall	11
FOGROS	12
Gleði	13
Góðvild og kærleikur	14
Gönguhugleiðsla.....	16
Haustskógur.....	17
Hljóðaæfing	18
Höfuð og axlir	19
Hreyfihugleiðsla.....	20
Líkamsskönnun.....	21
Neikvæðar tilfinningar.....	22
Standandi æfing.....	23
Stutt núvitundaræfing.....	24
Þriggja þrepa andrými	25



ÁÆTLUN FYRIR UNGLINGASTIG - VORÖNN 2016

Lota 1

15. febrúar	Einnar mínútu hugleiðsla
16. febrúar	FOGROS
17. febrúar	Eitt augnablik í einu
18. febrúar	Hreyfihugleiðsla
19. febrúar	Breytilegt skap

Lota 2

29. febrúar	Þriggja þrepa andrými
1. mars	Gleði
2. mars	Höfuð og axlir
3. mars	Góðvild og kærleikur
4. mars	Fjall

Lota 3

4. apríl	Stutt núvitundaræfing
5. apríl	Haustskógur
6. apríl	Að borða með núvitund
7. apríl	Bara með áhyggjur
8. apríl	Árangursríkar hugsanir

Lota 4

9. maí	Líkamsskönnun
10. maí	Neikvæðar tilfinningar
11. maí	Standandi æfing
12. maí	Eitt augnablik í einu
13. maí	Að tala á uppbyggilegan hátt



AÐ BORÐA MEÐ NÚVITUND

Orðið njóta kemur oft fyrir þegar viðtölum um mat og bragð. Hugsðu aðeins hversu oft við borðum á sjálfstýringu og veitum því enga athygli eða njótum ekki matarins.

Nú ætlum við að æfa okkur í að borða með vakandi athygli.

Byrjaðu á því að finna hvaða áhrif orðið súkkulaði og myndin af því hefur á huga þinn og líkama. Athugið hvort að þetta hefur áhrif á líðan þína? Kallar það fram minningar? Eykst hjartslátturinn eða breytist tilfinningin í munninum eða á tungunni?

Til að byrja með ætla ég að setja einn súkkulaðimola/rúsínu á borðið hjá ykkur. Þegar ég geri það vil ég að þið byrjið á að virða það vandlega fyrir ykkur, líkt og þið hafið aldrei séð svona áður. Virðið vandlega fyrir ykkur yfirborðið, áferðina, hvernig ljósið speglast á því (bendið á annað sem ykkur dettur í hug).

Þegar þú ert tilbúin, tekur þú molann rólega upp og skoðar hann nánar, finndu fyrir þyngdinni þegar hann liggur í lófanum og snertingunni við fingurna. Prófaðu núna að láta molann liggja í lófanum og taktu eftir hvernig það er.

Finndu lyktina af molanum og taktu eftir hvaða áhrif það hefur á þig. Nú skaltu, mjög rólega, færa molann nær vörunum. Finndu hvernig það er þegar molinn kemur við varirnar. Taktu svo eftir fyrsta bragðinu þegar þú setur hann í munninn. Þú getur ákveðið að bíta ekki í molann strax, heldur einungis fylgjast með af vakandi athygli hvernig molinn er í munninum. Hvernig er að hafa hann á tungunni? Hvernig er bragðið? Eins og við töluðum um í fyrsta tíma er um við að nota athyglina til að hjálpa okkur að kynnast þessum hlut og rannsaka hann.

Þegar þú ákveður að bíta í molann, gerir þú það hægt og rólega. Taktu eftir hvað þú getur gert það með mikilli athygli, hvernig það er, hvernig þú upplifir það, hvernig bragð er, hvernig það breytist smátt og smátt. Hvernig er að tyggja? Hvernig er að kyngja molanum? Getur þú verið meðvitaður um öll viðbrögð og hreyfingar sem fylgja því að kyngja molanum?

Athugaðu hvort þú getir verið með vakandi athygli eftir að þú kyngir molanum. Hvernig er að upplifa þetta á þennan hátt? Hvað gerir hugurinn þegar þú klárar molann? Hvert fer athygli þín? Og hvers vegna?

Umræðurog spurningar eftir að þau hafa klárað:

- Hvernig var þetta?
- Hverju tókstu eftir?
- Hvernig var að borða og kyngja með vakandi athygli, frekar en á sjálfstýringu?
- Hvaða áhrif hafði þetta á ykkur?
- Hvert beindist athyglin og hvernig fannst ykkur það?



AÐ TALA Á UPPBYGGILEGAN HÁTT

Æfing til að íhuga og bæta eigin talsmáta og framkomu.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Finndu nú í huganum einhvern sem þú berð mjög mikla virðingu fyrir. Það getur verið einhver í fjölskyldu þinni, vinur, eða hver sem er. Hugleiddu hvers vegna þú berð svona mikla virðingu fyrir þessum einstaklingi. (...)

Þessi einstaklingur hefur væntanlega öðlast virðingu þína vegna þess hvernig framkoma hans er við þig og líklega við aðra líka. Nokkuð öruggt er að viðkomandi er heiðarlegur og segir satt í stað þess að ljúga eða blekkja. Hann er væntanlega hvetjandi og umhyggjusamur. Og mjög líklegt er að þú heyrir þennan einstakling tala af virðingu og með skilningi um aðra, jafnvel þótt þeir séu honum ekki endilega sammála í skoðunum. Ólíklegt er að hann sýni frekju eða ruddaskap, miklu frekar að hann hlusti og taki tillit til annarra og sé kurteis. (...)

Að meiða einhvern líkamlega er skelfilegt EN ljót orð og niðurlægjandi framkoma meiða samt mörgum sinnum meira. Stundum er þannig framkomu líkt við að krumpa blað og reyna síðan að slétta úr því. Það er ekki hægt. (...) Einnig hefur því verið líkt við að negla marga nagla í spýtu. Þótt naglarnir séu dregnir út hverfa ekki naglaförin. Því svipar til þess að biðjast afsökunar. Ekkert bætir alveg fyrir ljót orð og niðurlægingu. (...)

Sjáðu nú sjálfa(n) þig fyrir þér í samskiptum við fjölskyldu, vini eða bekkjarfélag, þar sem þú kemur fram eins og einstaklingurinn sem þú berð svona mikla virðingu fyrir. (...) Hugsaðu um hvort þú þarft að breyta einhverju hjá þér, og heyrðu þig tala á svipaðan hátt og sá sem þú metur svona mikils. Kannski þarftu bara að laga lítilla framkomu þína og talsmáta gagnvart einum eða fáum, jafnvel ekki neinum ef þú stendur þig almennt vel. (...)

Taktu nú ákvörðun um að sýna alls ekki mikla dómhörku eða pirring á næstu dögum og vittu hvernig þér tekst til, hvort þú getir lært af þeim sem þú berð virðingu fyrir. Þetta er krefjandi verkefni því allar manneskjur misstíga sig og gleyma sér eða gera mistök.

Mundu að framkoma þín ræður úrslitum og að fátt er verðmætara en að öðlast virðingu annarra. Það er meira virði en frægð og frami, útlit eða peningar.

Gangi þér vel.



ÁRANGURSRÍKAR HUGSANIR

Æfing í að temja sér jákvæðar og árangursríkar hugsanir.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Núna færðu að heyra nokkur orð sem kalla má jákvæð eða árangursrík. Þú skalt taka eftir þeim hugrenningum sem þau vekja, hvaða hugsanir fara af stað í höfði þínu eða hvaða tilfinningum þú finnur fyrir.

Bjartsýni (...)

Vinátta (...)

Árangur (...)

Traust (...)

Hlátur (...)

Kærleikur (...)

Bjartsýni (...)

Seigla (...)

Veldu eitt eða tvö orð af þessum, eða jafnvel einhver önnur af svipuðum toga, sem þér finnst að vinur þinn eða kannski einhver í fjölskyldu þinni mætti gjarnan fá til að líða betur eða ná betri árangri. Hugsaðu nú vel til þessa einstaklings og sjáðu hvernig hann styrkist og hvernig honum líður betur en áður. (...)

Sjáðu fyrir þér aðstæður þar sem þú veitir viðkomandi stuðning sem skiptir máli. Það getur verið í orðum eða þú gerir eitthvað til að styðja hann. Búðu til hvetjandi mynd sem styrkir samband ykkar. (...)

Prófaðu nú að hugsa til einhvers sem þér líkar ekkert sérlega vel við og sendu þeim einstaklingi líka uppbyggilega hugsun eða ósk. Kannski finnst þér það aðeins erfiðara en reyndu samt að gera það eins vel og þú getur. (...)

Kannski hefurðu heyrt að hugsanir okkar og gjörðir séu eins og búmmerang, komi alltaf til okkar aftur. Það er mikið til í því. Ef þú hugsar á uppbyggilegan hátt og kemur fram við aðra á uppbyggilegan hátt geturðu verið viss um að þér muni líða vel og aðrir muni koma vel fram við þig og sýna þér virðingu.

Gangi þér vel að nota þessa æfingu til bæta líf þitt og annarra.



BARA MEÐ ÁHYGGJUR

Æfing sem getur aukið skilning á og dregið úr áhyggjum og vanlíðan.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Nú skulum við rannsaka saman tækni sem kallast „bara með áhyggjur.“ Í upphafi er mikilvægt að þú áttir þig á mismun sem er milli þess að hafa áhyggjur og síðan hins að finna lausn á tilteknu vandamáli eða verkefni. Áhyggjur lýsa sér í „jörturhugsunum,“ það er að segja sömu hugsanirnar koma aftur og aftur upp í hugann og valda kvíða eða áhyggjum enda er hugurinn ekki að skipuleggja einhverjar lausnir.

Tæknin sem þú skalt prófa felst í því að þegar þú tekur eftir þessum endurteknu hugsunum, „jörturhugsunum,“ segirðu við sjálfan þig, „ég er BARA með áhyggjur“ eða „þetta eru BARA smá áhyggjur“ og setur þannig merkimiða á hugsanirnar. Það skiptir ekki máli hvort þú gerir þetta 10 sinnum á mínútu eða þú áttar þig á því að þú ert búinn að vera einhverja klukkutíma með áhyggjuhugsanir án þess að hafa tekið eftir þeim. Í hvert sinn sem svona kvíðahugsanir koma upp í hugann og þú tekur eftir þeim skaltu segja við sjálfan þig: „þetta eru BARA áhyggjur.“

Aðferðin má ekki fela í sér neina gagnrýni eða átök, þú skalt alls ekki reyna að losna við hugsanirnar, bara taka eftir þeim og setja merkimiðann á þær. Ekki segja við þig: „Ekki hafa áhyggjur“ eða eitthvað í þeim dúr.

Leitaðu nú í huganum að einhverju sem hefur valdið þér áhyggjum eða kvíða og þú hefur ekki fundið neina lausn á. (...) Prófaðu að setja merkimiðann á þessar hugsanir „bara áhyggjur“ án þess að reyna að ýta þeim í burtu. Segðu þetta nokkrum sinnum við sjálfan þig í hljóði. Minntu þig síðan á það næst þegar þessar hugsanir koma upp í hugann, „þetta eru BARA áhyggjur og ég sætti mig við að heilinn komi með þær en við þeim er ekkert hægt að gera.“

Margir hafa þá reynslu af þessari tækni eftir að hafa beitt henni í stuttan tíma, jafnvel bara nokkra daga, þá fækkar áhyggjuhugsunum mikið og þær hverfa jafnvel alveg. Sumir detta í þá gryfju að fara þá að hafa áhyggjur af því að áhyggjurnar muni koma aftur! Þeir átta sig á því að þeir hafa ekki verið með neinar áhyggjur í einhvern tíma og finnst líklegt að þær hljóti bara að koma aftur og jafnvel af enn meiri þunga. Þá er best að nota sömu tæknina aftur: „Bara með áhyggjur“ eða „bara smá áhyggjur.“

Þessa tækni má nota á annars konar „jörturhugsun“ eins og „BARA að efast...“ eða „BARA að gagnrýna...“ ef manni hættir til að hugsa of mikið af neikvæðri gagnrýni á einstaklinga eða aðstæður. Mikilvægt er að REYNA EKKI að forðast þessar hugsanir og dæma sig ekki fyrir að hafa þær. Nota frekar merkimiðann: „BARA....þetta“ eða „BARA....hitt“ og sætta sig við þennan ótrúlega heila sem hendir upp alls kyns hugsunum fyrir okkur að glíma við.

Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun og skynjaðu umhverfið.



BREYTILEGT SKAP

Æfing sem getur aukið meðvitund um eigið hugarástand.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Prófaðu að einbeita þér að því í heilan dag, eða jafnvel marga daga, að fylgjast með breytingum á skapi þínu. Taktu eftir hinum ólíku hugsunum sem koma upp í hugann og hverfa síðan; þetta geta verið skapsveiflur, tilfinningar eða kannski hugsanir um verkefni af ýmsu tagi. Dæmi um hugarástand gæti verið: Leiði, hamingja, svartsýni, gleði, fjör, bjartsýni, skýrleiki, kæruleysi, einbeiting, vakandi, syfjaður, fúll, neikvæður, þungur, áhugalaus, virkur, spenntur, rólegur, sáttur, órólegur, áhyggjusamur, kvíðinn, afbrýðissamur, reiður, hatursfullur, elskandi, umhyggjusamur, gjafmildur, gráðugur, sjálfselskur, vitur, meðvitaður, í núinu...og svo framvegis.

Að vera meðvitaður um hugarástand sitt getur hjálpað manni að skilja sjálfan sig betur og gefið um leið tækifæri til að breyta stöðunni og bæta úr vanlíðan. Fyrsta skrefið er að skynja hvað er að gerast í huga okkar, hvort sem það er gott eða slæmt að okkar mati. Framhaldið er að breyta smám saman því sem angrar okkur. Segja kannski við sjálfan sig: Já, einmitt, þessar áhyggjur eru komnar á stjá; eða Hm, nú er ég uppfullur af reiði og öfund.

Þegar við höfum fundið hvaða tilfinningar eða hugarástand er í gangi langar okkur oft að breyta því, losna undan því neikvæða. Við hugsum jafnvel að við getum "barist gegn" neikvæðni og vanlíðan. Besta leiðin er hins vegar að sættast við hugarástandið; segja einfaldlega við sjálfan sig: "Enginn getur ráðið hvaða hugsanir koma upp í hugann, þær koma bara." Og ef maður tekur á móti þeim eins og þær eru, tekur á móti þeim með vissri góðvild, fyrirgefur þeim að koma svona ósjálfrátt, þá er hálfur sigur unninn. Þá leysast þær smám saman upp og hverfa, hætta að ráða ríkjum í huga okkar.

Þegar við þroskum með okkur góðvild eða sátt við hugsanaflæðið erum við komin með yfirhöndina og tilfinningar sem mögulega hafa gert okkur lífið leitt ná ekki fótfestu, alla vega ekki nógu miklum tökum til að láta okkur líða illa í langan tíma.

Takið líka eftir að í þessum aðstæðum er sjálfið, "Ég", ekki eitthvað fast og óbreytanlegt. Sjálfið er svo sem bara hugsanir augnabliksins, hver á eftir annarri, nokkurs konar röð hugsana. Þessar hugsanir breytast, við förum frá því að vera leið í að vera glöð, eða trúum að við getum eitthvað og hættem síðan að trúa því. Hvað er "ÉG" þá, hvað er sjálfið. Alla vega er það frekar óstöðugt, einungis röð hugsana sem koma og fara.

Verkefni þitt er einungis að verða meðvitaðri, gera þér betur grein fyrir sjálfvirkninni, breytileikanum. Og skilja að þannig þjálfun getur dregið úr vansæld og aukið gleði, dregið úr neikvæðni og aukið jákvæðni. Þú getur tamið hugann, upp að vissu marki, og aukið lífsgæði þín verulega. Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



EINNAR MÍNÚTU HUGLEIÐSLA

Stutt hugleiðsla.

Sittu á stól með bakið beint, helst þannig að bakið snerti ekki stólbakið. Hafðu báðar iljarnar á gólfinu. Lokaðu augunum eða hafðu þau hálfopin og finndu þá stöðugan punkt til að horfa á.

Beindu athyglinni að andardrættinum sem flæðir inn og út úr líkamanum. Taktu eftir þessari mismunandi skynjun í hverri inn- og útöndun. Taktu eftir andardrættinum án þess að þú þurfir að bíða eftir því að eitthvað gerist. Það er engin ástæða til að breyta önduninni á neinn hátt.

Eftir skamma stund er líklegt að hugur þinn fari á flakk. Þegar þú tekur eftir því skaltu færa athyglina mjúklega aftur að önduninni, án þess að gagnrýna sjálfan þig fyrir það. Það að taka eftir að athyglin fer frá önduninni og að færa hana til baka án þess að gagnrýna eða dæma sjálfan sig er lykilatriði í núvitundarþjálfun.

Hugur þinn getur á endanum orðið kyrr eins og lygn tjörn – eða ekki. Jafnvel þótt þú finnir fyrir algjörum friði og kyrrð getur það verið skammvinnnt. Taktu eftir því að ef þú finnur fyrir reiði eða óróleika þá getur það einnig verið tilfallandi ástand. Hvað sem kann að gerast í æfingunni skaltu leyfa því að vera eins og það er.

Að einni mínútu liðinni skaltu opna augun aftur og beina athyglinni aftur að umhverfinu.



EITT ANDARTAK Í EINU

Stutt hugleiðsla.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. (...) Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Hugur okkar er flókinn en lífið sjálft er í raun einfalt. Hvað er lífið eiginlega? Það er röð atvika, eitt atvik í einu, eitt augnablik í einu, það að gera aðeins eitt í einu. Þar sem þú situr og hlustar heyrirðu eitt orð í einu; (...) og hugurinn reynir að skilja hver meiningin er, reynir að skilja merkinguna á bak við það að raða orðum saman í setningu. Gerir það nokkurn veginn áreynslulaust. (...) Og margt annað gerist áreynslulaust. Þú andar án þess að hugsa um það; prófaðu að einbeita þér stuttlega að því hvort þú ert ekki örugglega að anda; og líffærin vinna sína vinnu án fyrirskipana þinna. Sólin og allar stjörnurnar á himninum, súrefnið í loftinu og milljarðar annarra þátta halda þér á lífi á þessu augnabliki. (...)

Á meðan þú situr og andar og ERT, skaltu taka eftir hvað allt er í raun einfalt! Alveg þangað til hugurinn fer í gang og hugsanirnar flæða. (...) Allt sem þú þarft að glíma við á þessu augnabliki - já, þetta er einmitt eina augnablikið sem er til / hefur verið til / og verður nokkurn tíma til - og á þessu augnabliki er allt mjög einfalt. (...) Þú skapar flækjur þegar tími og hugur fara að velta vöngum yfir möguleikum, bera saman hluti og spá í hvað þig langar að gerist í framtíðinni. (...) Og þar sem framtíðin er hvergi til nema í höfði þínu, í hugsunum þínum, í myndun þinni, þá er ekki hægt að gera neitt með hana - þá verðum við stressuð. (...)

Leyndarmál hugarjafnvægis og hamingju er einfalt. Það er að vera hér og nú, taka hvert augnablik eins og það er, lifa eitt augnablik í einu og þakka fyrir hvað lífið er merkilega einfalt.



FINGRAÖNDUN

Athyglisþjálfun. Að telja andardrætti.

Það eru ýmsar leiðir til að hjálpa okkur við að þjálfra athygli okkar.

Ein leið er að telja andardrættina um leið og þú andar. Það sem við ætlum að gera núna er að telja hversu oft við öndum að og frá okkur á einni mínútu.

Við gerum þetta með fingraöndun. Við notum fingurna til að hjálpa okkur við að telja, með því að færa vísifingur annarar handar eftir fingrum hinnar handarinnar. Inn- og útöndun er einn andardráttur, og í leiðinni einn fingur.



Þú mátt velja hvort þú beinir athyglinni að þeim stað í líkamanum þar sem þú finnur best fyrir andardrættinum eða hvort þú einfaldlega skynjar hvernig öndunin fer í gegnum allan líkama þinn.

Ég segi ykkur að byrja og þá teljið þið einfaldlega andardráttinn 1,2,3,4, o.s.frv. þar til ég segi stopp. Hver innöndun og útöndun telst sem einn, inn/út = einn, inn/út = tveir, inn/út= þrír o.s.frv.

Eruð þið tilbúin? Þá skulum við byrja... (...ein mínúta...)

Hvernig gekk þetta?

Skýring kennara: Ekki spyrja „hversu marga gerðir þú?“ þar sem það kemur oft af stað samkeppni/samanburði eða dómum.



FJALL

Láta erfiðar tilfinningar ekki hafa of mikil áhrif á sig.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Sjáðu fyrir þér fallett eða stórfenglegt fjall, eitthvert fjall sem þú getur séð skýra mynd af í huganum. Því meiri smáatriði því betra. Fjallið er stórt og mikið og hefur staðið á sínum stað í þúsundir ára. Veðrið umhverfis fjallið tekur stöðugum breytingum, stundum er sól og blíða en stundum er líka ískalt ofsaveður með mikilli úrkomu eða jafnvel frosti og snjóbyljum. Hvernig sem veðrið er stendur fjallið það af sér án þess að blikna.

Sittu nú stutta stund og fylgstu með andardrætti þínum, slakaðu á og skynjaðu öndunina. Taktu einnig eftir hugsunum eða tilfinningum koma og fara. Sjáðu þig fyrir þér eins og fjall sem tekur á móti hvaða veðri sem er. Í þínu tilviki eru það hugsanir, kannski stress eða kvíði. Láttu hugsanir sem kannski hafa angrað þig koma og fara án þess að reyna að hafa áhrif á þær. Vertu bara eins og fjallið, stórt og sterkt, ekkert fær hagg að því.

Þú ert sá sem þú ert, sá sem þú hefur alltaf verið, þótt tilfinningaveður og hugsanastormar geysi. Sittu með þessa tilfinningu fyrir styrk þínum, andaðu rólega án þess að stýra neinu og njóttu þess að finna styrk þinn. (...)

Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



FOGROS

Fætur og gólf - rass og stóll. FOGROS er æfing sem hægt er að gera hvar og hvenær sem er, hvort sem það er með opin eða lokuð augu. Með æfingunni getum við beint athygli okkar fljótt og vel í hvaða aðstæðum sem er –líkt og við séum að kasta akkeri –jafnvel við mjög erfiðar aðstæður. Við getum jafnvel æft okkur í að kasta akkeri í neðri hluta líkamans þegar við erum að ganga.

Þessi æfing kallast FOGROS sem stendur fyrir fætur og gólf, rass og stóll.

Þegar við verðum stressuð, finnum við hvernig orkan eykst í líkama okkar og við verðum uppspennt. Við hugsum (og jafnvel tölum) mjög hratt og öndunin verður grunn og hröð.

Ein besta leiðin til að róa hugann og hægja á sér er að færa athyglina í neðri hluta líkamans. Byrja alveg neðst: í fótunum þar sem þeir snerta gólfið.

Byrjaðu á að færa athygli þína niður að fótum. Reyndu eins vel og þú getur að færa tilfinninguna að fótum þínum þar sem þeir snerta gólfið.... taktu eftir því hverju þú finnur fyrir... hvaða hluti ilja þinna snertir gólfið og hvaða hluti gerir það ekki.... skoðaðu og rannsakaðu þessa upplifun með þolinmæði, velvild og forvitni.

Dragðu nú andann djúpt og færðu athyglina að því hvernig er að vera í sokkunum og skónum (ef þú ert í skóm).

Færðu athyglina ofar, hvernig snerta fötin fæturna, hverju finnur þú fyrir? (...) Leyfðu þér að rannsaka hvernig þú upplifir fæturna innanfrá (...)

Næst skaltu færa athygli þína að þeirri upplifun að sitja... hvernig þú snertir stólinn... hvernig þungi þinn snertir stólinn. Skoðaðu hverju þú finnur fyrir. Fætur á gólf, rass í stól.... festu athygli þína við neðri hluta líkamans..... Eins og þú kastir akkeri.

Nú skaltu beina athygli þinni að andardrættinum. Leyfðu þér að finna nærandi andardráttinn um leið og þú andar að þér, og leyfðu þér að slaka alveg á um leið og þú andar frá þér.

Fætur á gólf, rass í stól, athygli að öndun. Þetta köllum við FOGROS.

Að lokum er gott að taka eftir því hvaða áhrif þessi æfing hefur haft á huga þinn.... Fyrir hverju finnur þú?

Og þegar þú ert tilbúinn, skaltu hægt og rólega opna augun.



GLEÐI

Að hugsa um gleðilegar aðstæður.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Skannaðu líkamann hratt og veittu athygli hvort þú finnur einhverja spennu, ef til vill í herðum eða kjálkavöðvum, og slakaðu á ef þú finnur spennu einhvers staðar.

Kallaðu nú fram í hugann atburð eða aðstæður þar sem ríkti mikil og einlæg gleði. Auðvitað geta komið mörg tilvik sem þú getur valið úr. Veldu eitt atvik og einbeittu þér að því. Hvar varstu? Hverjir voru með þér? (...) Manstu hvernig veður var? Geturðu fundið lykt eða heyrt hljóð sem tengjast aðstæðunum? (...) Reyndu að kalla fram eins mörg atriði og þú getur sem tengjast atburðinum. (...)

Þegar þú hefur íhugað öll smáatriði sem þér detta í hug ímyndaðu þér að þú getir endurlifað atburðinn eða aðstæðurnar, gengið inn í þær eins og í kvikmynd sem er endursýnd. (...)

Taktu eftir hvernig þér líður. Taktu eftir hvernig líkaminn bregst við, hvaða viðbrögð hann sýnir. Hvar finnur maður fyrir gleði? Tekurðu eftir breytingum á hitastigi eða litaskynjun? (...) Þegar þú hverfur inn í þessa minningu geturðu mögulega aukið styrk hennar eða minnkað. Ímyndaðu þér að þú sért með takka sem gerir þér kleift að auka styrkinn og prófaðu hvað gerist. (...) Notaðu nú takkann til að minnka styrkinn aðeins. Stilltu á þann styrk sem þér finnst þægilegur og njóttu þess um stund að dvelja þarna. (...)

Nú hefurðu dvalið í mjög gleðilegum aðstæðum um stund. Athugaðu að allt sem gerðist í huga þínum kom innan frá og var ekki háð ytri aðstæðum á nokkurn hátt. Á þennan hátt geturðu hvenær sem þörf er á ákveðið að rifja upp og rækta jákvæðar tilfinningar. Þú gætir gert núvitundaræfingu um aðrar jákvæðar tilfinningar eins og þakklæti, kyrrð, áhugasemi, von, stolt, áhugahvöt, eða ást.

Fylgstu nú stuttlega með önduninni að lokum. Finndu hvernig líkaminn hreyfist, loftið streymir og súrefnið færir þér lífsnauðsynlega endurnýjun. (...)

Nú skaltu opna augun rólega og koma til baka.

Núna ertu full(ur) orku og tilbúinn að takast á við daginn. Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



GÓÐVILD OG KÆRLEIKUR

Í núvitund er stundum talað um Metta-meditation eða Metta-hugleiðslu. Metta er hugtak frá Búddistum og táknað góðvild, vingjarnleika eða kærleika. Þetta er því æfing í vingjarnleika, góðvild eða kærleika. Stundum er farið í gegnum öll stig þessarar æfingar en líka má velja hluta hennar. Þið skiljið betur hvað átt er við þegar við höfum farið í gegnum æfinguna. Hvort sem æfingin er gerð öll eða ekki þarf maður að senda sjálfum sér góðar hugsanir. Æfinguna má gera sitjandi eða liggjandi, meira að segja gangandi. Mikilvægast er innihaldið.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fött/fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu niður á við.

Byrjaðu á að fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nefið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Þegar þú ert tilbúin(n) leitaðu þá í huganum að því sem þú helst myndir óska sjálfum þér/sjálfri þér til frambúðar. Finndu eitthvað sem þú getur óskað öllum að öðlast. Þetta gæti t.d. verið:

Megi ég búa við góða heilsu. Megi ég vera hamingjusamur/hamingjusöm. Megi ég vera að mestu laus við þjáningar.

Endurtaktu þetta vingjarnlega/blíðlega nokkrum sinnum. Leyfðu þessu að taka sér bólfestu í hjarta þínu. Leyfðu orðunum að skapa vellíðan innra með þér. ... Ef slíkt gerist ekki skaltu ekki láta það angra þig. Ætlun þín er mikilvægari en tilfinningin sem þú finnur. Haltu áfram að segja þetta við sjálfan þig og reyndu að skynja hvað í þessu felst. Megi ég búa við góða heilsu. Megi ég vera hamingjusamur/ hamingjusöm. Megi ég vera að mestu laus við þjáningar.

Hugsaðu nú til einhvers sem þér þykir vænt um, til vinar eða einhvers sem þér líkar vel við. Sjáðu viðkomandi fyrir þér og segðu síðan sömu orðin til hans: Megir þú búa við góða heilsu. Megir þú vera hamingjusamur/ hamingjusöm. Megir þú vera að mestu laus við þjáningar. Sendu góða strauma með þessum orðum til viðkomandi einstaklings.

Finndu næst einhvern hlutlausan aðila, einhvern sem þú berð ekki sterkar tilfinningar til. Það gæti verið einhver sem þú sérð daglega, mögulega samstarfsmaður sem þú tengist ekki mikið. Sendu honum/ henni sams konar jákvæðar hugsanir og orð: Megir þú búa við góða heilsu. Megir þú vera hamingjusamur/ hamingjusöm. Megir þú vera að mestu laus við þjáningar.

Þá kemur að meira krefjandi einstaklingi. Veldu þér nú einhvern sem þér kemur ekki vel saman við. Ef til vill einhvern sem þú hefur rifist við nýlega, einhvern sem hefur verið ósanngjarn við þig að þínu mati, eða þú átt erfitt með samskipti við. Segðu nú í huganum það sama og áður við þennan einstakling: Megir þú búa við góða heilsu. Megir þú vera hamingjusamur/ hamingjusöm. Megir þú vera að mestu laus við þjáningar.



Sjáðu nú fyrir þér alla þessa fjóra einstaklinga. Ímyndaðu þér að þeir séu nálægt þér og þú talir við þá alla í einu: Megið þið búa við góða heilsu. Megið þið vera hamingjusamir/ hamingjusöm. Megið þið vera að mestu laus við þjáningar.

Að lokum skaltu senda fallegar hugsanir og kærleika til alls sem lifir. Meira að segja til plantna, dýra, lands, lofts og sjávar. Skynjaðu mikilvægi þessara þátta í að skapa heiminn sem þú lifir í og óskaðu þeim góðs.

Metta-hugleiðsla getur verið heilandi. Sýndu sjálfum þér/sjálfri þér þolinmæði og gerðu æfingarnar hægt og settu í þær allan þinn kærleika. Þegar þú sendir hugsanir sem koma frá hjartanu getur ýmislegt gott gerst.



GÖNGUHUGLEIÐSLA

Að ganga með núvitund.

Byrjaðu á því að finna fyrir báðum fótum á jörðinni eða gólfinu. Hafðu bil á milli þeirra og gættu þess að líkaminn sé ekki of stífur. Hafðu sveigjanleika í hnjúnum og leyfðu handleggjunum að hanga niður með síðum. Horfðu fram fyrir þig á allt og ekkert.

Færðu athyglina í iljarnar og finndu fyrir snertingu þeirra við jörðina. Finndu fyrir þunga líkamans, hvernig hann kemur niður í fótlegggi og fætur og hvílir á jörðinni. Taktu þér andartak til að finna fyrir líkamanum þar sem hann stendur með fætur við jörðu.

Næst tekur þú eitt skref áfram. Leyfðu vinstri hælnum að losna hægt frá jörðinni og taktu eftir skynjuninni í vinstri kálfa um leið. Leyfðu síðan vinstri fætinum að lyftast alveg frá jörðinni og taktu eftir hvernig þunginn færir yfir í hægri fótlegginn. Beindu athyglinni að vinstri fæti og fótlegg þegar þú færir hann fram fyrir þann hægri og leyfir vinstri hælnum að snerta jörðina. Gott er að taka lítil, eðlileg skref. Leyfðu allri vinstri ilinni að snerta jörðina og finndu hvernig þungi líkamans færir yfir í vinstri fótlegg og fót þegar hællinn á hægri fæti lyftist frá jörðu. Ef þú vilt getur þú sagt í hljóði um leið og þú lyftir fætinum: „lyfta lyfta lyfta“.

Þegar þunginn er allur kominn yfir í vinstri fótlegg leyfirðu hægri fæti að lyftast alveg frá jörðu og færir hann hægt fram fyrir þann vinstri og tekur eftir hvernig skynjanirnar breytast við það í hægri fæti og fótlegg. Finndu hvernig hægri hællinn nemur við jörð og allur þunginn færir yfir í hægri fótinn þegar þú stígur honum að fullu mjúklega til jarðar og finnur hvernig vinstri hællinn lyftist frá jörðu.

Svona geturðu gengið fram og til baka og haldið athyglinni einfaldlega við það að ganga, sér í lagi við skynjanirnar í hælum og iljum, snertinguna við jörðina, og breytilegar skynjanir í vöðvum í fótleggjum þegar þeir færast fram. Þú getur líka skynjað líkama þinn í heild þegar þú vilt svo við hafa og fundið fyrir andardrættinum í líkama þínum.

Þú getur valið að nema staðar öðru hvoru og fundið hvernig það er að standa kyrr, hvað gerist í líkamanum þá. Þú getur líka beint athyglinni öðru hvoru að því sem ber fyrir augu. Þú mátt líka segja í hljóði: „stansa stansa stansa“.

Að snúa við er heill kafli út af fyrir sig. Þá gerist margt í líkamanum sem er vel þess virði að taka eftir.

Ef hugurinn kemst í uppnám getur verið gott að nema staðar andartak og komast í snertingu við öndunina og líkamann í heild áður en þú heldur áfram að ganga með fullri núvitund.

Þú getur gengið í tíu til fimmtán mínútur eða lengur.

Til að byrja með er gott að ganga hægar en venjulega til að þú fáir ráðrúm til að hleypa hinum síbreytilegu líkamsskynjunum til fullrar meðvitundar. En síðan geturðu prófað að ganga eðlilega eða hraðar eftir því sem hentar. Það er vel hægt að hraða sér með fullri núvitund.

Taktu fremur stutt skref og hafðu í huga að þú þarft ekki að horfa niður fyrir fætur þér. Aðalatriðið er að finna fyrir fótunum.

Ef þú vilt getur þú samhæft hreyfingarnar önduninni. Um leið og þú lyftir fætinum andarðu að þér og þegar þú hreyfir fótinn fram og stígur niður andarðu frá þér.

Með þessum hætti ræktarðu með þér núvitund, skref fyrir skref, sem þú getur síðan yfirfært yfir á göngu í þínu daglega lífi hvort sem hún er löng eða stutt, innan dyra eða úti.



HAUSTSKÓGUR

Upplifanir úr ímyndaðri gönguferð.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við. Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nefið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Nú förum við í rólega gönguferð að hausti, inn í fallegum skógi. Þetta er þín gæðastund, ekkert annað sem þú þarft að hugsa um eða gera. Nægur tími til að njóta. Sjáðu þig fyrir þér ganga eftir skógarstíg með tré á báðar hendur. Reyndu að sjá allt skýrt og greinilega um leið og ég nefni það. Þú hefur engar áhyggjur og líður eins og þú svífir um, finnur ekki fyrir þunga þínum, sért jafn léttur og loftið í kring um þig.

Meðfram stígnum sem þú svífur eftir eru margar tegundir trjáa, með misjafnt útlit. Þau sem fella lauf sín eru með skærum fallegum haustlitum, sterkum gulum litum, dökkrauðum, appelsínugulum, róandi grænum, gylltum og brúnum. (...) Skógurinn er dásamlega fallegur og margvísleg hljóð heyrast í honum, fuglasöngur, gola í trjálaufi, jafnvel einstaka lauf að svífa til jarðar en allt er rólegt og friðsælt.

Stoppaðu aðeins og fylgstu með sólargeislum skína gegnum laufpakið og niður á jörðina, dansa þar um. Það er eins og ljós og skuggi séu að leika sér í takti við það hvernig laufið á trjánum hreyfist í golunni. Þegar þú gengur eftir stígnum finnurðu fyrir sífellt meiri ró og friðsæld. (...)

Þú heldur enn lengra og kemur nú að stóru rjóðri fullu af fallegum villtum blómum í ýmsum litum. Rjóðrið er umlukið stórum trjám og blómin vagga rólega í heitri golunni. Sólin skín á andlit þitt, handleggi og herðar og geislar hennar fylla þig orku og hita. (...)

Hátt uppi í loftinu sérðu fljúgandi fáka, sterkan og öflugan fugl, svo sterkan að þér finnst þú öðlast eitthvað af orku hans. Þegar þú gengur aðeins lengra kemurðu að svolíttilli á og nokkrir flatir steinar í ánni gera þér kleift að stökkva hoppa á þeim til að komast yfir á hinn árbakkann. Þar ákveðurðu að setjast niður og fara úr skóm og sokkum og baða fæturna stutta stund í ísköldu vatninu. Finndu hvernig vatnið rennur mjúklega kringum tærnar og hvernig steinarnir á botninum kæla fæturna enn meira. (...)

Nú leggstu á árbakkann og leyfir heitri golunni og sólinni að þurrka fæturna og þér líður vel þar sem þú finnur fyrir orku sólarinnar og hlustar á mjúkan árneiðinn. (...) Þarna líður þér vel, þú ert öruggur og endurnýjast og styrkist. Þennan stað ákveðurðu að heimsækja oft.

Taktu nú aftur eftir andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nefið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Núna ertu full(ur) orku og tilbúinn að takast á við daginn.

Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



HLJÓÐAÆFING

Stutt æfing sem má gera sitjandi eða liggjandi, meira að segja gangandi. Mikilvægast er innihaldið. Hér er á eftir fer texti sem miðar við að æfingin sé gerð sitjandi.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Næstu mínútu skaltu fylgjast vel með öllum hljóðum sem þú heyrir. Sum hljóðin eru hávær en önnur svo lágvær að þú heyrir þau varla. Sum hljóðin eru skýr en önnur frekar óskýr svo þú áttar þig kannski ekki strax á því frá hverju þau stafa. Aðalatriðið er ekki að tengja hljóðin einhverjum hlut eða fólki, heldur að skynja þau án þess endilega að setja á þau merkimiða.

Nú höfum við algera þögn í eina mínútu og hlustum á hljóðin, hvort sem þau koma utan frá eða frá einhverju hér í stofunni, hvort sem þau eru veik eða sterk. (...)

Nú er mínútan liðin. Komdu rólega til baka, opnaðu augun og skynjaðu umhverfið.

Í lok æfingar má spyrja um hvaða hljóð heyrðust.



HÖFUÐ OG AXLIR

Slökunaræfing fyrir höfuð og axlir.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við. Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nefið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. Í þessari æfingu ætlum við að einbeita okkur að höfði okkar og öxlum. Þar myndast oft spenna í vöðvum, stundum svo mikil að hún hefur áhrif á líðan okkar.

Fyrst skulum við skanna efsta hluta höfuðsins, hvirfilinn. Geturðu fundið fyrir hvirflinum, allra efsta hluta höfuðsins? Einbeittu þér að þessum hluta og reyndu að finna fyrir hárunum eða húðinni. Þetta er ekki einfalt verkefni því venjulega hreyfist húðin þarna lítið og ekki eru vöðvar sem hreyfast og hægt er að taka eftir.

Næst skaltu beina athyglinni að augunum. Þar er oft mikil hreyfing og margir litlir vöðvar að störfum. Geturðu fundið fyrir augnhreyfingum þínum, jafnvel þótt augun séu lokað? (...) Geturðu fundið fyrir hreyfingum vöðva í kringum augun? (...) Nú skulum við nota þessa vöðva og klemma augun fast saman, eins fast og við mögulega getum, og síðan slaka vel á eftir það. Klemmdu vöðvana aftur eins mikið og þú getur... og slakaðu síðan á. (...) Finndu nú fyrir þessum vöðvum og reyndu að hafa þá alveg slaka. Reyndu líka að hafa engar augnhreyfingar, ekki hreyfa augun til hliðanna og heldur ekki upp og niður. (...)

Þessu næst skaltu beina athyglinni að eyrunum. Ef þú hefur herpt saman augnvöðvana og slakað síðan, þá hafa eyrun hreyfst líka. Geturðu fundið fyrir eyrunum án þess að reyna að hreyfa þau neitt. (...)

Þetta leiðir okkur að kjálkavöðvunum og tungunni. Ef þú einbeitir þér vel geturðu fundið að kjálkavöðvarnir ná alveg upp undir eyru. Prófaðu að bíta saman tönnum og finna hvernig strekkist á vöðvum sem eru alveg neðst í kjálkunum og einnig þeim sem ná upp undir eyru. Slakaðu síðan vel á, hafðu bil milli tannanna, láttu tunguna liggja kyrra og finndu hvernig spennan líður hjá. Gerðu þetta nú aftur, spenntu kjálkavöðva vel... og slakaðu síðan vel á þeim.

Að lokum skaltu einbeita þér að vöðvum í hálsi og öxlum. Spenntu þessa vöðva með því að lyfta öxlum eins hátt og þú getur, herpa þá alla vel og búa til eins mikla spennu og þú getur. Slakaðu síðan vel á. (...) Gerðu þetta nú aftur, spenntu vel. Og slakaðu síðan á. Geturðu fundið fyrir góðri slökun á öllu þessu svæði, öxlum og hálsi?

Skannaðu nú allt höfuðið, ennisvöðva, augu og augabrúnir, eyru, kjálka, tungu og loks háls og herðar. Finndu fyrir góðri slökun og ef einhvers staðar er spenna, losaðu þá um hana. (...)

Stundum þegar við erum stressuð eru einmitt þessi svæði sem við vorum að vinna með núna með spennu sem gott getur verið að losa um. Þessi spenna getur meira að segja orðið svo mikil að við fáum hausverk af henni. Prófaðu næst þegar þú verður stressaður að spenna og slaka á vöðvum í höfði og öxlum og vittu hvort þér líður ekki betur á eftir.

Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



HREYFIHUGLEIÐSLA

Stuttar teygjuæfingar.

Komdu þér fyrir í standandi stöðu, berfættur eða í sokkum. Hafðu mjaðmabreidd á milli fótleggja með hnén örlítið bogin og fótleggi samsíða.

Á innöndun, lyftu báðum örmum út til hliðar upp í axlarhæð. Með fullri athygli á næstu innöndun lyftu þá örmunum hægt og meðvitað upp fyrir höfuð. Taktu eftir, ef þú getur, hvernig vöðvarnir vinna þegar þú lyftir þeim og heldur teygjunni.

Andaðu eðlilega og haltu áfram að teygja armauna upp og alla leið út í fingurgóma og stattu fast í báðar fætur. Staldráðu við og finndu fyrir teygjunni í líkamanum. Finndu fyrir teygjunni í vöðvunum, liðunum eða hvar sem tilfinningin kviknar í líkamanum, alveg frá iljum upp í fótleggina, upp í gegnum búkinn, í axlir út í handleggi, lófa og fingur.

Haltu teygjunni og taktu eftir önduninni, leyfðu henni að vera eins og hún er. Vertu opinn fyrir breytingum í líkamanum á hverri innöndun og útöndun um leið og þú heldur teygjunni. Ef þú finnur fyrir aukinni spennu eða vanlíðan vertu þá opinn fyrir því líka.

Þegar þú ert tilbúinn leyfðu örmunum að síga hægt og rólega, á útöndun og taktu eftir breytingum í líkamanum þegar þeir síga. Taktu einnig eftir hvernig fót þín strjúkast við húðina. Fylgdu tilfinningunni eftir með fullri athygli þar til armar þínir hanga beint niður af öxlum.

Ef þú varst með opin augu í æfingunni skaltu loka þeim eftir hverja teygju og beindu athyglinni að önduninni og tilfinningunum í líkamanum þar sem þú stendur. Staldráðu við og taktu eftir áhrifum æfingarinnar.

Nú skaltu opna augun og með fullri athygli teygja hægri handlegginn upp líkt og þú værir að tína ávexti af tré. Taktu eftir önduninni og tilfinningunum í líkamanum þegar þú teygir þig og horfir upp eftir fingrunum. Lyftu síðan hælnum á vinstra fæti og haltu teygjunni. Finndu fyrir teygjunni í gegnum líkamann frá fingrum hægri handar niður í tær vinstri fótleggjar. Leyfðu síðan hælnum að síga svo hannleggnum og fylgdu fingrunum eftir með augunum, taktu eftir litum eða formum sem augun nema þegar þau fylgja örmunum niðri. Horfðu síðan beint fram og lokaðu augunum og beindu athyglinni að önduninni og áhrifum teygjunnar áður en þú byrjar næstu teygju.

Settu handleggi á mjaðmir og hallaðu öllum efri hluta líkamans til hægri og leyfðu mjöðmunum að hreyfast til vinstri þannig að líkaminn myndar boga. Hallaðu þér beint til hliðar án þess að halla þér aftur eða fram líkt og þú stæðir á milli tveggja rúða. Á innöndun komdu þá aftur í upprétta stöðu og á næstu útöndun hallaðu þér þá í hina áttina. Hafðu hugfast að það skiptir ekki máli hversu langt þú hallar þér til hliðar heldur hversu vel þér tekst að halda athyglinni við hreyfinguna. Hverju finnur þú fyrir eftir þessa teygju?

Að lokum, rúllaðu öxlunum og leyfðu handleggjum að hanga niður eftir líkamanum. Lyftu öxlunum eins hátt upp að eyrum og þú kemst, veltu þeim síðan aftur líkt og þú værir að draga saman herðablöðin og leyfðu þeim síðan að fall niður. Dragðu síðan axlirnar saman að framanverðu eins langt og þú getur líkt og þú ætlaðir að láta þær snertast. Leyfðu önduninni að stýra hreyfingunni. Dragðu axlir saman á innöndun og slepptu takinu á útöndun. Haltu áfram að rúlla öxlunum mjúklega og með fullri athygli, fyrst réttsælis og síðan rangsælis.

Vertu kyrr um stund í lokin á æfingunum og finndu fyrir upplifuninni í líkamanum.



LÍKAMSSKÖNNUN

Að vera meðvitaður um eigin líkama.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Beindu athyglinni nú að hvirflinum, eyrunum og hnakkanum. Taktu eftir tilfinningum eða skorti á þeim í um hálfu mínútu.

Færðu nú athyglina yfir á andlitið. Ennið, augun, kinnarnar, nafið, varir, munn og inn í munninn (gómum og tungu) í hálfu mínútu.

Beindu nú athyglinni að hálsinum, inn í hálsinn og að herðunum í hálfu mínútu.

Beindu athyglinni að mjóðbakinu, miðbakinu og brjóstbaki í eina mínútu. Bakið ber mikla byrði og þar myndast oft spenna. Veitum bakinu þá blíðlegu athygli sem það á skilið í hálfu mínútu.

Færðu athyglina yfir á bringu og maga í eina mínútu. Ef þú getur skaltu reyna að beina athygli að öllum innri líffærum, hvað svo sem það merkir í þínum huga.

Beindu nú athyglinni að öllum líkamanum í senn í hálfu mínútu.

Fannstu fyrir einhverjum tilfinningum í líkamanum? Hvort sem þú fannst fyrir tilfinningum eða ekki skaltu nú reyna að finna fyrir þeim núna í um hálfu mínútu.

Reyndu til dæmis að finna fyrir jákvæðri tilfinningu í líkamanum. Reyndu að kalla fram minningu um ánægjulegan og gleðilegan atburð eða eitthvert skipti þar sem þér leið vel og þú varst skapandi eða þegar sjálfstraustið var í mjög góðu lagi.

Beindu athyglinni að líkamanum. Hvernig finnurðu fyrir þessari jákvæðu tilfinningu? Í andlitinu? Hálsi, bringu, baki? Hvernig andarðu? Er einhver breyting á spennunni í líkamanum?

Snúum nú aftur til nútíðar. Ef þú finnur fyrir tilfinningahlaðinni hugsun skaltu bara sleppa af henni takinu. Vertu kyrr um stund og komdu síðan rólega til baka.



NEIKVÆÐAR TILFINNINGAR

Að finna fyrir neikvæðum tilfinningum í líkamanum og æfa betri viðbrögð við þeim.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Snúum okkur nú að neikvæðum tilfinningum. Rifjaðu upp minningu um atburð þar sem þér leið illa, þú fannst fyrir pirringi, reiði eða sárindum. Athugaðu hvort þú getur lifað þennan atburð á ný og fundið fyrir svipuðum tilfinningum aftur.

Æfum nú viðbrögð okkar. Fyrstu tvö skrefin eru að stansa og anda. Að stansa þegar kveikjan gerir vart við sig er heilaga hléið. Styrkjum hléið með því að beina athyglinni að önduninni en bregðumst ekki við tilfinningunni. Ef þú vilt geturðu reynt að anda hægt og djúpt.

Viðhaltu þessu ástandi í hálfu mínútu í viðbót. (...hálf mín....)

Næsta skref er að veita því athygli sem er að gerast með því að finna fyrir tilfinningunni í líkamanum. Beindu athyglinni að líkamanum. Hvernig finnurðu fyrir þessari tilfinningu? Í andlitinu? Hálsi, öxlum, brjósti, bak? Taktu eftir breytingum á spennu eða hita.

Finndu fyrir þessum atriðum án þess að dæma. Það mikilvægasta á þessu stigi er að reyna að finna fyrir tilfinningalegum erfiðleikum einfaldlega sem líkamlegu ástandi. Til dæmis má ekki lýsa þessari reynslu með orðunum „ég er reið(ur)“ heldur „ég finn fyrir reiði í líkamanum“.

Tökum nú hálfu mínútu til að finna fyrir áhrifum tilfinningar í líkamanum. (...hálf mín....)

Hvaðan kemur þessi tilfinning? Þýr einhver saga að baki? Ef þessi tilfinning tengist annarri manneskju komdu þér þá fyrir inni í þeirri manneskju meðan hún horfir á þig. Hugsaðu um þessa staðhæfingu: „Allir vilja vera hamingjusamir. Þessi manneskja heldur að þessi hegðun geri sig á einhvern hátt hamingjusama.“ Hugleiddu þetta án þess að dæma um hvort það er rétt eða rangt“ (...hálf mín....)

Hugleiddu hvernig viðbrögð við þessum aðstæðum gætu leitt til jákvæðrar niðurstöðu. Þú þarft ekki að grípa til þeirra en ímyndaðu þér hvernig góðviljuðustu og jákvæðustu viðbrögðin væru. Hvernig liti það út? Verðu næstu mínútunni eða svo til að upphugsa þau viðbrögð. (...hálf mín....)

Hverfum aftur til nútíðar. Beindu vitundinni aftur að önduninni (...stutt hlé...) Krepptu hnefann og haltu því sem eftir er af tilfinningunni í honum. Opnaðu svo lófann hægt og slepptu tökum á þessari orku. Beindu síðan athyglinni á ný að líkamanum eða önduninni, eftir því hvar þú finnur mestan stöðugleika.

Hvíldu svo hugann þar þá mínútu sem eftir er af æfingunni.



STANDANDI ÆFING

Æfing í að standa kyrr og taka eftir litlum hreyfingum.

Við ætlum að æfa okkur að standa kyrr og taka eftir því hvernig líkaminn er sífelld að reyna að stilla sig af svo við dettum ekki. Reyndu að taka eftir öllum litlu hreyfingunum sem líkaminn gerir til þess að halda jafnvægi við það eitt að standa kyrr. Við skulum loka augunum í 60 sekúndur, finndu hvernig fæturnir eru næstum fastir við gólfið eins og rætur á tré, en taktu líka eftir hvernig hluti líkamans leitarjafnvægis til að halda þér í uppréttri stöðu. Beindu núna athyglinni að litlu hreyfingunum sem verða í líkamanum, til dæmis í fótunum og tánum.

Nú skaltu hægt og rólega færa alla þyngdina yfir í vinstri fótinn, þannig að öll þyngdin færast yfir í þann fót en hægri fóturinn lyftist rétt frá gólfinu. Það þarf ekki mikil tilþrif við þessa æfingu, hægri fóturinn þarf aðeins að lyftast nokkra sentimetra frá gólfinu. Taktu núna eftir öllu sem gerist í vinstri fætinum, þegar líkaminn reynir að halda þér í uppréttri stöðu.

Nú skaltu prófa það sama með því að færa alla þyngdina yfir í hægri fótinn. Taktu eftir öllu sem gerist í hægri fætinum þegar hann reynir að halda jafnvægi og halda þér í uppréttri stöðu.

Næst skaltu stíga niður í báða fætur aftur og hægt og rólega breyta stöðu þinni þannig að þú standir á tám, með hendur teygðar upp í loftið en samt þannig að þú haldir jafnvægi. Reyndu að teygja þig eins hátt og þú getur án þess að þú missir jafnvægið. Beindu nú athyglinni algjörlega að neðri hluta líkamans og taktu eftir litlu hreyfingunum sem eiga sér stað þar. Taktu svo eftir andardrætti þínum, hvernig er hann einmitt núna?

Og nú skaltu hægt og rólega setjast á stólinn þinn.

Hvernig fannst ykkur þessi standandi æfing? Eftir hverju tókuð þið?

Tókuð þið eftir því að þegar við hægjum svona á okkur hvað við tökum miklu meira eftir litlum hlutum sem við annarsveitum ekki athygli? Þarna tókum við eftir litlum hreyfingum sem líkaminn gerir á hverjum degi, oft á dag án þess að við tökum eftir því.



STUTT NÚVITUNDARÆFING

Stutt, einföld núvitundaræfing.

Byrjaðu á því að finna þægilega stellingu. Sittu þannig að hugurinn geti verið hvoru tveggja í senn afslappaður og vökull, hvað svo sem það merkir í þínum huga. Ef þú vilt máttu líka sitja eins og tignarlegt fjall.

Dragðu nú andann djúpt og rólega þrisvar sinnum til að fá bæði orku og slökun með í æfinguna. Andaðu nú eðlilega og beindu athyglinni mjúklega að önduninni. Þú getur beint henni að nösunum, kviðnum eða allri öndunarhreyfingu líkaman. Gerðu þér grein fyrir innöndun, útöndun og bilinu þar á milli. (stutt hlé)

Ef þú vilt geturðu hugsað þessa æfingu þannig að þú látir öndunina hvíla hugann. Þú getur séð öndunina fyrir þér sem hvíldarstað, kotta eða dýnu og látið hugann hvíla þar á, mjög mjúklega. (langt hlé)

Ef eitthvað truflar, tilfinning, hugsun eða hljóð, viðurkenndu þá ástæðu truflunarinnar, gerðu þér grein fyrir henni og slepptu mjúklega takinu á henni. Beindu athyglinni svo rólega að önduninni á ný. (langt hlé)

Ef þú vil skulum við enda þessa æfingu á að bjóða gleði og innri friði að fylla hugann.

- Ég anda að mér í ró,
- Anda frá mér í brosi.
- Þetta andartak er dásamlegt.

Æfingunni er lokið og þú skalt opna augun og koma rólega til baka.



ÞRIGGJA ÞREPA ANDRÝMI

Þriggja mínútna öndunaræfing.

Byrjaðu á því að taka þér stöðu með bakið beint, hvort sem þú stendur eða situr. Lokaðu augunum ef þú treystir þér til. Beindu athyglinni inn á við og spyrðu sjálfan þig: Hvað er að gerast núna?

Hvaða hugsanir eru að fara gegnum hugann? Þú getur sett þessar hugsanir í orð og gert þitt besta til að líta á þær sem tímabundna atburði.

Hvaða tilfinningum finn ég fyrir? Þú snýrð þér að tilfinningum þínum þótt þær kunni að vera óþægilegar eða sársaukafullar.

Hverju finn ég fyrir í líkamanum mínum? Þú skannar líkamann og tekur eftir hvort þú ert með spennu vöðva. Taktu sérstaklega vel eftir andlitsvöðvum og vöðvum í hálsi og herðum.

Beindu nú athyglinni að önduninni eins og hún birtist í líkamanum. Finndu fyrir henni í kviðnum, hvernig hann þenst út þegar þú andar inn og dregst saman þegar þú andar frá þér. Fylgdu andardrættinum alla leið inn og alla leið út. Þannig verður hann akkeri sem tengir þig við núíð.

Víkkaðu nú athygli þína út frá andardrættinum. Þú finnur fyrir önduninni í líkama þínum, finnur fyrir líkamanum í heild sinni, stöðu þinni og andlitssvip.

Ef mótstaða, spenna eða óþægindi gera vart við sig geturðu andað inn í þau og andað út frá þeim um leið og þú opnar og mýkir.

Þú getur líka sagt við sjálfa(n) þig eitthvað á þessa leið: Þetta er allt í lagi. Ég finn fyrir því sem er.

Að lokum skaltu reyna að láta þessa líðan fylgja þér inn í daginn.