

10 trin til indre ro på 5 minutter



At køre i alt for højt gear, i alt for lang tid, kender de fleste. Det kan både være i løbet af dagen og i løbet af ugen, måneden, året. Du føler at du hele tiden er bagud – er på hælene og føler dig stresset. Du når ikke til bunds i sagerne, er ikke nærværende, og du tænker og handler hektisk på "autopilot".

Når du mærker efter, handler dine tanker meget om fortiden. Om hvad der skete i morges, i går, i sidste uge eller for år tilbage. Hvad han eller hun sagde eller gjorde, hvad du gjorde eller ikke gjorde, hvad det gjorde ved dig og hvordan det hele skal forstås og evalueres på.

Dine tanker kan også handle om, hvad du skal i fremtiden. Hvad du skal, når du er færdig med det du har gang i nu. Hvad du skal nå af vigtige ting, hvorfor de er vigtige, og hvem der vil synes de er vigtige. Planerne farer rundt i hovedet, forestillinger om at handle dem ud, mulige konsekvenser, og alt sammen inden for en vis tidsramme.

Tanker der koncentrerer sig om fortiden og fremtiden gør, at du ikke er tilstede i nuet. Hjernen kan ikke multitaske – den kan kun have fokus på én ting ad gangen. Hvis du samtidig oplever travlhed, utilstrækkelighed, frustration og irritation, kan der opstå en u hensigtsmæssig produktion af stresshormonerne adrenalin og kortisol, som kan føre til usund og/eller kronisk stress.

En vej til at reducere denne produktion af stresshormoner er ved meditationer.

Ordet meditation kan for nogen klinge lidt for meget af spiritualitet, østens mysterier, Ommm-lyden og hokus pokus. Hvis du har det stramt med ordet, så kald øvelserne opmærksomhedsøvelser eller åndedrætsøvelser. Same same. Selv om du aldrig har prøvet at meditere før så er det ikke raketvidenskab. En meditation er en tilstand du kan komme i, hvis du sætter dig for at gøre det. En meditation giver ro i både krop, følelser og tanker. Den giver dig mulighed for at komme bag al støjen, bag alle forstyrrende tanker, tanker som du kan opdage "bare er tanker", og som måske slet ikke er vigtige, eller for den sags skyld ikke er sande.

Det blev en lidt lang indledning, så nu til sagen:

Indledningsvis er det en god idé at finde et sted, hvor du kan sidde uforstyrret. Det kan være svært at undgå lyde, men du skal helst ikke blive forstyrret unødigt. Sæt alarmen. Selv ved en lille mini-meditation kan man miste tidsfornemmelsen.

De 10 trin:

1. Sæt dig godt tilrette. Hav begge fødder placeret i gulvet foran dig, hænderne på/i skødet. Ryggen er rank og hovedet i naturlig forlængelse af ryggen. Slap af i skuldrene og slip i kæber og læber.
2. Luk øjnene og tag 5 dybe indåndinger – helt ned i maven. Lad så åndedrættet passe sig selv.
3. Fokusér så på dine fødder. På begge fødder. Mærk underlaget under fødderne. Mærk alle 10 tæer. Mærk begge fødder. Sans dine fødder.
4. Send så din opmærksomhed op gennem benene – op til hofter, mave og bryst og videre ud i armene - til hænderne.
5. Fokusér på dine hænder. Begge hænder og alle ti fingre. Sans dine hænder.
6. Send nu dit fokus ud i til hele kroppen. Fornem din krop som et hele. Træk vejret dybt. Fornemmer du spændinger et sted i kroppen, træk da vejret ned til det sted.
7. Fortsæt meditationen ved at fokusere på dit åndedræt.
8. Ret din opmærksomhed til lydene omkring dig.
9. Når tiden er gået, åbn langsomt øjnene.
10. Bevar den indre ro, når du nu går videre ud i livet



Ups! Trin 11: øv også i morgen ;)