



MINDFULNESS MEDITATION

På F86 – Afklaring og beskæftigelse

“

Den tilstedeværelse, der opstår ved at være bevidst opmærksom i det aktuelle øjeblik og forholde sig ikke-vurderende til de oplevelser, der strømmer til en fra øjeblik til øjeblik.

- Jon Kabat-Zinn



PRÆSENTATION

Dette lille hæfte er ment som et støttemateriale til mindfulness undervisningen. Det er ikke en grundbog som kan fungere alene. Hæftet kan læses og benyttes som ekstra information, da kurset primært vil være praktisk.

Bagerst i hæftet er der et par skemaer til brug for træningen.

Undervisningen er bygget op ud fra et 8-ugers Mindfulness baseret kognitiv terapi (MBCT) program. MBCT er baseret på Jon Kabat-Zinn's Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR).

Undervisningen er oplevelsesorienteret dvs. at du som kursist selv gør dig erfaringer gennem øvelserne og træningen. Der vil hver gang være guidede meditationer, erfaringsudveksling (ikke terapi), korte oplæg og vi taler ligeledes om hvordan vi kan bringe en meditationspraksis ind i vores hverdag og i vores arbejdsliv. Mindfulness meditation er mental træning på samme måde som fysisk træning.

Jeg hedder Lisbeth Tong og er certificeret mindfulness-instruktør fra Kognitiv Gruppen. Jeg har undervist i mindfulness meditation i Frederiksberg Kommune siden 2009.

Se også F86's hjemmeside: www.f86.dk/mindfulness
Her finder du gratis meditationer du kan downloade.

HVAD ER MINDFULNESS MEDITATION

Mindfulness meditation handler om at være fuldt tilstede, hvor du er - lige nu - fra øjeblik til øjeblik. At være tilstede i nuet er en naturlig evne, som vi alle er i besiddelse af, og som vi alle oplever i glimt.

Det er en evne som ofte sløves, hvorfor mange ikke oplever livets fulde potentiale. Gennem mindfulness meditation er det muligt at træne og forfine evnen til at være nærværende og opmærksom.

Mindfulness giver os mulighed for at opleve at livet udfolder sig lige nu, frem for at lade os fange i fortidens hændelser og fremtidens bekymringer.

BAGGRUND

Mindfulness har sin oprindelse i den buddhistiske tradition som er mere end 2500 år gammel. Inden for den buddhistiske psykologi, siges det at lidelse opstår, når vi som mennesker lever et liv, hvor vi forsøger at undgå ubehag, samtidig med at vi stræber efter det positive, det behagelige. Denne strategi kan føre til en utilfredshed, hvor vi frem for at være i kontakt og nærværende overfor vores konkrete liv, er optagede af at forandre vores tilstand.

*Life is What Happens To You While You're Busy Making Other Plans
- John Lennon*

GRUNDHOLDNINGER

I programmet opøver vi syv grundlæggende indstillinger, der er med til at støtte og balancere os. Det handler om den måde/den indstilling vi møder verden og os-selv på:

- ikke-dømmende
- med tålmodighed
- åbent sind
- tillid
- ikke-stræben
- accept
- at give slip

I 2014 har Kabat-Zinn tilføjet yderligere 2 indstillinger:

- taknemmelighed
- gavmildhed

*KINDNESS is a language which the deaf can hear
and the blind can see.
- Mark Twain*

FORMEL PRAKSIS

Den formelle praksis er den form de fleste traditionelt forbinder med meditation. En praksis hvor du bevidst sætter dig og observerer nuet. Der er fire primære mindfulness meditationer: body scan, siddende meditation, yoga og gående meditation.

UFORMEL PRAKSIS

Den uformelle praksis indebærer at være bevidst nærværende overfor en hvilken som helst hverdagsaktivitet. Det kan være at vaske hænder, spise, tage et bad, skrælle kartoler. Aktiviteten benyttes som meditationsobjekt.



*"Drink your tea slowly and reverently,
as if it is the axis on which
the world earth revolves
- slowly, evenly, without rushing
toward the future."
— Thich Nhat Hanh*

BODY SCAN

Mange af os har en tendens til at tilbringe meget tid i hovedet, hvilket betyder, at vi helt har glemt at lytte til kroppens signaler. Fornemmelser og sansninger i kroppen er den direkte vej ind i nuet. Ved at kontakte de fysiske fornemmelser i kroppen, kommer vi tilstede - når tanker om fortid og fremtid dukker op, kan vi venligt vende tilbage til at mærke kroppen.

SIDDENDE MEDITATION

Du sidder med en rank holdning uden at være anspændt. Dette er med til at støtte vores vågenhed, nærvær og værdighed. Helt enkelt (men ikke nemt) handler det om at være tilstede med det, der måtte være i et givent øjeblik.

Hvis du fx benytter åndedrættet som objekt, kan du hver gang du forsvinder væk i tanker, nænsomt og venligt vende tilbage til åndedrættet.

Der trænes ligeledes i evnen til at udvide opmærksomheden med et bevidst og leksibelt nærvær overfor ydre og indre oplevelser, fx. synsindtryk, tanker, følelser og lyde.

En måde at bringe mindfulness ind i hverdagen er at lytte opmærksomt. Vi er omgivet af lyde overalt, lyde der er konstante, lyde der kommer og går, lyde der er i forgrunden og i baggrunden, lyde der er samtidige. Selv hvis vi beinder os på et helt stille sted, vil der være lyde, stilhedens lyde.

BEVÆGELSESMEDITATION (YOGA)

Hvordan kan vi bringe mindfulness ind i fysiske øvelser?

Det er i al sin enkelhed en meditation, hvor vi retter opmærksomhed på de fysiske fornemmelser i kroppen, mens vi udfører øvelsen i et langsomt tempo.

Det kan måske føles lidt unaturligt at lave fysiske bevægelser i et så langsomt tempo, men det er vigtigt netop at gøre det i et langsomt tempo for at kunne give sig tid til at sanse/mærke de fysiske fornemmelser, der opstår i kroppen undervejs i øvelsen.



GÅENDE MEDITATION

Gående meditation giver også muligheder for at bringe mindfulness-træningen ind i hverdagen. Den gående meditation inviterer os til at gøre rejsen til et mål i sig selv - at vi får de oplevelser med os, der er på gåturen.

Når vi begynder at træne den gående meditation, vil vi gøre det i et langsomt tempo. Senere kan vi også bringe opmærksomhed til det at gå i et mere almindeligt tempo.

BEHAGELIGE/UBEHAGELIGE OPLEVELSER

Prøv den ene uge at lægge mærke til én behagelig begivenhed hver dag, mens den sker. Senere, på en kalender magen til denne, skriver du begivenheden ned og noterer din egen oplevelse af den.

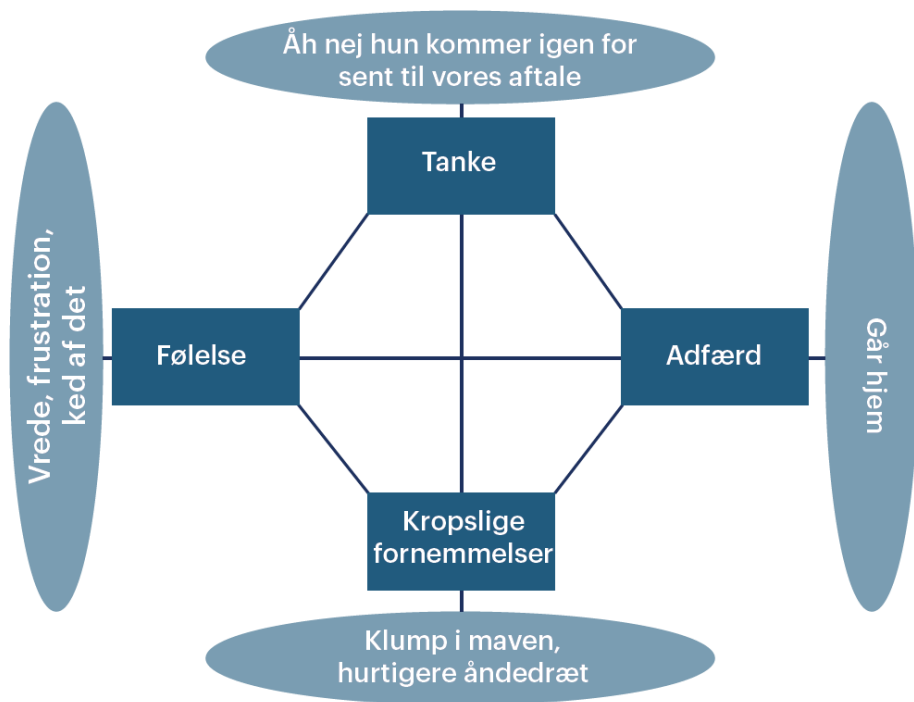
Næste uge er du opmærksom på én ubehagelig eller belastende/ stressende begivenhed om dagen og tager notater på samme måde.

DAG
Hvad oplevede du?
Svar:
Var du opmærksom på de behagelige (eller ubehagelige) følelser, mens du havde oplevelsen? (Hvilke?)
Svar:
Hvordan havde du det i kroppen under denne oplevelse (i detaljer)?
Svar:
Hvilke tanker havde du under oplevelsen?
Svar:
Hvilke tanker gør du dig, mens du skriver dette?
Svar:

DEN "KOGNITIVE DIAMANT"

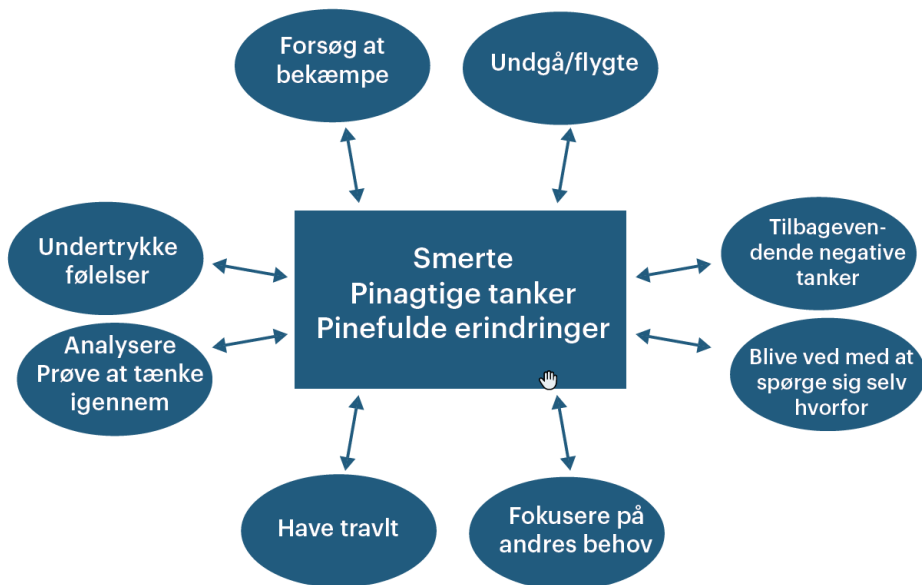
Den kognitive diamant er en model, der bruges til at undersøge sammenhænge mellem tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd.

At blive opmærksom på sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd medfører en bevidstgørelse om de forskellige aspekter, der kan fastholde os i uheldsmæssige tanke- og handlemønstre.



HÅNDTERING AF UBEHAG

Den måde vi tænker om og handler på ubehag har betydning for, hvordan vi oplever ubehaget. Du kan ligefrem være med til at vedligeholde ubehaget. Her er en illustration af sammenhængen mellem smerte, pinagtige tanker/erindringer og u hensigtsmæssig vedligeholdende tanker og adfærd.



Gennem træning kan vi blive opmærksomme på de uhensigtsmæssige måder, som vi håndterer ubehag på. I træningen undlader vi at give efter for impulsen til at følge dem og i stedet blot registrere dem, når de dukker op. Det uhensigtsmæssige vedligeholdende system bliver derved erstattet af nærvær og bevidsthed om de indre processer, hvilket giver os mulighed for at handle på en mere hensigtsmæssig måde. Jf. Louise Kronstrand Nielsen.

MINDFULNESS OG FORSKNING

Der er meget forskning inden for mindfulness både MBSR og MBKT internationalt og i Danmark. Der er og bliver fortsat forsket indenfor områder som stress, angst, depression, cancer, smertereduktion, PTSD og meget andet.

“Globalt har forskning vist at MBKT kan halvere risikoen for klinisk depression hos mennesker der tidligere har haft depressioner – resultaterne er på højde med effekten af antidepressiv medicin.”

(Teasdale, Williams og Segal)

Her er nogle af de forskningsbaserede effekter mindfulness meditation har på krop, hjerne og mentale tilstand (Kabat-Zinn, Siegel og Davidson):

- Beslutninger, kreativitet og innovation
- Stresshårdfør og forandringsparathed
- Emotionel og social intelligens
- Selvindsigt og autenticitet
- Livsglæde

Forskningen viser, at vi dels automatisk genvinder vores følelsesmæssige balance dels bliver bedre til at hjælpe os selv i den konkrete situation, når vi mediterer regelmæssigt. Det kan være enkelte øvelser som at have fokus på åndedrættet eller fx. sætte en etikette på vore tanker.



RÅD I FORBINDELSE MED TRÆNINGEN

Når du laver mindfulness-træning kan det være hjælpsomt at være opmærksom på følgende:

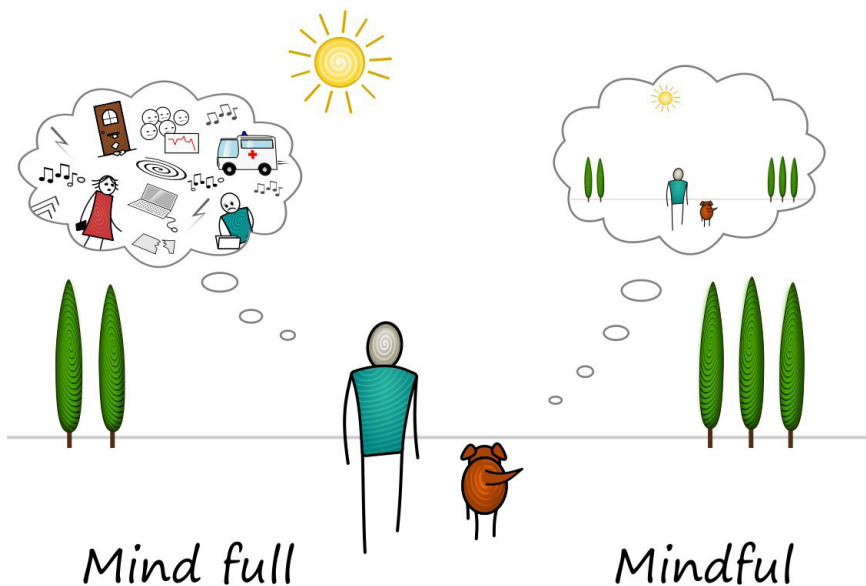
- Udvælg tidspunkter for træningen, hvor du kan være rimeligt uforstyrret
- Gør så vidt muligt træningen til en fast del af daglige rutiner, som udføres på bestemte tidspunkter. Det vil ofte øge sandsynligheden for, at træningen gennemføres
- Respekter de grænser du møder undervejs både fysisk og psykisk
- Vær opmærksom på, at mindfulness-øvelser ikke er afspændingsøvelser, men øvelser i at være med det, som er. Øvelserne handler heller ikke om at blive tanketom. Det handler om at lægge mærke til sindets mønstre
- Opmærksomt nærvær kan læres ligesom alle andre færdigheder, men vi bliver aldrig "udlært". Den kræver tålmodig og vedholdende træning hele livet



Dag/dato	Træning (ja/nej) Hvilke, længden, uformelle øvelser?	Bemærkninger
Mandag Dato:		
Tirsdag Dato:		
Onsdag Dato:		
Torsdag Dato:		
Fredag Dato:		
Lørdag Dato:		
Søndag Dato:		

Udtalelser fra kursister (fra erfaringsudveksling i undervisningen)

- Jeg accepterede tanker og følelser og kom tilbage til åndedrættet – i det ene åndedrag oplevede jeg glæde og fred
- Jeg oplever mere velvære
- Jeg er mere rummelig
- Jeg mærker mig selv mere og er mere nærværende overfor mine børn
- Jeg har lettere ved at smile og har overskud
- Det er befriende at give slip/acceptere ubehag
- Jeg er mere tålmodig i forhold til mig selv og andre



Idea: Henck van Bilsen, "Socks of doom"

PRAKTISK INFORMATION

- TILMELDING

Hvis du kunne tænke dig at blive tilmeldt mindfulness i Frederiksberg Kommune, skal du henvende dig til din sagsbehandler, som vil vurdere, om det er en mulighed for dig i dit forløb.

STED

F86 – Afklaring og beskæftigelse
Center for Arbejdsrehabilitering
Finsensvej 86, 2000 Frederiksberg
Receptionen på 2. sal.

Undervisningen bliver afholdt i yogarummet på 1. sal.

Vores kantine på 2. sal serverer hver dag kl. 12 lækker frokost til særlig kursist pris.