

SMERTE HÅNDBTERING



til **LIVSKVALITETS-
FORBEDRING**

METTE KOLD & KARINA EJGAARD HANSEN

Smertehåndtering
til
livskvalitetsforbedring

med fokus på både
krop, sind og relationer

med
mindfulness og yoga

VELKOMMEN

Denne arbejdsbog kan anvendes alenestående, men den er tiltænkt og egner sig til at blive brugt sammen med bogen 'Kroniske smerter og sygdommen endometriose', der er tænkt at blive læst først, førend du går i gang med håndtering.

De er begge inddelt i 10 sessioner, og når du har læst session 1 i 'Kroniske smerter...', som giver indgående VIDEN OM kroniske smerter og det felt af udfordringer, de kan medføre, kan du springe til session 1 i denne arbejdsbog, som har fokus på HÅNDTERING.

Materialet er udviklet til at blive brugt i et 10 ugers forløb, der er ledet af en fagperson med speciale i mindfulnessbaseret psykologisk smertehåndtering, men vi har tilstræbt at udfolde og detaljere stoffet så meget, så det også er relevant at bruge det på egen hånd. Enten alene eller endnu bedre i en patientgruppe, hvor I kan støtte hinanden i at lave øvelser og praksisser imellem I mødes. Audiospeaks og videoer understøtter din hjemmepraksis, så du blot skal lade dig guide, indtil du er klar til at bruge øvelserne på egen hånd.

Materialet er udviklet til endometrioseramte kvinder, men der er så mange ting, der er ens, uanset hvilken form for kronisk smerteramt man er, og uanset om man er mand eller kvinde, ung eller ældre. Så du, der er kommet herind, fortsæt endelig, især med bogen om håndtering, der kan bruges endnu mere generelt end 'viden om' bogen.

Der foreslås mange øvelser. Tilstræb når du er på egen hånd er forenklet, så du koncentrerer dig om dem, der virker bedst for dig. Hellere gøre lidt og gøre det i korte tidsrum ofte, end at du oplever at blive oversvømmet af ting, du synes du burde gøre.

GOD FORNØJELSE MED ØVELSERNE OG PRAKSISSENE.

INDHOLD

1. Komme tilstede i krop og sind	5
2. Smertehåndtering	19
3. Stress	34
4. Tanker og følelser	42
5. Sorg	49
6. Identitet og mening	55
7. Hverdag og relationer	62
8. Sundhed, kost og motion	67
9. Værdibaseret handling	78
10. Et godt liv med kroniske smerter	84

OVERSIGT

KROPSFORANKRET MINDFULNESSBASERET
PSYKOLOGISK SMERTEHÅNDBLING

<p>KOMME TILSTEDE I KROP & SIND</p> <p>1</p>	<p>SMERTER</p> <p>2</p>	<p>STRESS</p> <p>3</p>	<p>TANKER & FØLELSER</p> <p>4</p>	<p>SORG</p> <p>5</p>
<p>IDENTITET & MENING</p> <p>6</p>	<p>HVERDAG & RELATIONER</p> <p>7</p>	<p>SUNDHED, KOST & MOTION</p> <p>8</p>	<p>VÆRDIBASERET HANDLING</p> <p>9</p>	<p>ET GODT LIV MED SMERTER</p> <p>10</p>

SESSION 1



KOMME TILSTEDE I KROP & SIND

HVAD ER MINDFULNESS?

SAMMENHÆNGE MELLEM KROP, TANKER OG FØLELSER

MINDFULNESSMEDITATION

MINDFULNESS OG HJERNEAKTIVITETEN

HVORDAN PRAKTISERER MAN MINDFULNESS?

PRAKTISKE ØVELSER:

MINDFULNESS: KROPSKANNING + ARBEJDSARK: "HVAD LÆGGER DU MÆRKE TIL?"

YOGA: SERIEN RO, NR. 8,16,17, 3,15,13

HVAD ER MINDFULNESS?

I dette endometriose-håndteringsforløb har vi valgt en *kropsbaseret* mindfulness- og accept-tilgang til håndtering af endometriose. Det har vi, fordi vi dels har stor erfaring med denne tilgang, og fordi vi har set den positive effekt af denne tilgang mange gange. Men vi har også valgt det fordi forskning har vist, at det virker rigtig godt, når vi har at gøre med fysisk sygdom og smerter samt de negative psykologiske og sociale følgevirkninger heraf. Inden vi går til de første praktiske mindfulness-øvelser, vil vi gerne fortælle dig lidt om, hvad mindfulness er.

Mindfulness stammer oprindeligt fra den buddhistiske meditationstradition, hvor det antages, at man gennem meditation kan få indsigt i den menneskelige lidelses natur og derved opnå visdom, sindsro, medfølelse og velvære.

I den vestlige verden benyttes mindfulness oftest som et selvhjælps- eller terapeutisk redskab til at lindre fysisk, mentalt og følelsesmæssigt ubehag.

Mindfulness forklares indenfor den vestlige psykologi som *en bestemt måde at være opmærksom på*.

På dansk kalder vi det også *bevidst nærvær*. Det er en form for opmærksomhed, som på én gang er *observerende, beskrivende, ikke-dømmende og ikke-reaktiv* i forhold til de oplevelser, der finder sted i nuet. Det kan både være i forhold til de indre kropslige fornemmelser, og vores tanker og følelser, og det kan være i forhold til ydre stimuli som syn, lyde og lugte, eller det kan være i forhold til vores adfærd og handlinger eller de oplevelser og begivenheder, som finder sted.

I dette forløb tager vi udgangspunkt i en færdighedstilgang til mindfulness. Med det menes der, at mindfulness her betragtes som en færdighed, der kan tillæres gennem regelmæssig træning. Ved at praktisere forskellige øvelser, er det muligt at blive mere observerende, accepterende, ikke-dømmende, ikke-reaktiv og nærværende i forhold til forskellige oplevelser.

Inden vi går videre til, hvordan mindfulness praktiseres, kan det være vigtigt først at forstå nogle af de sammenhænge, der er mellem vores krop, tanker, følelser og handlinger.



SAMMENHÆNGE MELLEM KROP, TANKER, FØLELSER OG HANDLINGER

Vi er et sammenhængende system. Det betyder, at når du f.eks. mærker ubehag eller smerte fra kroppen, så kan det sætte gang i nogle negative tanker. Det kunne være bekymringer eller sågar katastrofetanker, som igen kan sætte gang i nogle negative følelser, såsom ængstelighed/angst, ked af det eller vrede. Det kan så igen påvirke din måde at reagere på, dine handlinger og måske resultere i, at du gør noget som i bund og grund er dårligt for dig selv. Måske tyer du til undgåelse, eller du bliver ligefrem handlingslammet.

Det er vigtigt at forstå at krop, tanker, følelser og handlinger påvirker hinanden gensidigt, både negativt og positivt. Det kan vi udnytte på den måde, at hvis vi kan ændre noget negativt til noget positivt bare et af stederne, så kan det have en positiv indflydelse på hele systemet.

I mindfulness arbejder vi samtidig med at bremse den påvirkning, de forskellige områder har på hinanden. Det vil sige, at vi arbejder med, hvordan vi for eksempel kan bremse at kropslig smerte og ubehag medfører negative tanker, eller at negative tanker medfører negative følelsesmæssige tilstande, som igen kan sætte sig i kroppen som muskelspændinger eller som et overfladisk åndedræt.

Det gør vi lige præcis ved at træne at være mere observerende, accepterende, ikke-dømmende og ikke-reaktive.

Kroppen

Kroppen er en ressource, vi ofte glemmer eller tager for givet, men som meget præcist fortæller os, hvordan vi har det. Desværre har vi ofte travlt med at tænke, til at vi lægger mærke til de signaler, kroppen sender os.

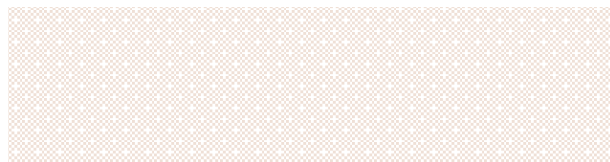
Vi er opdraget til at ignorere kroppen for at nå de mål, vi har sat os, men kropsfornemmelser kan give

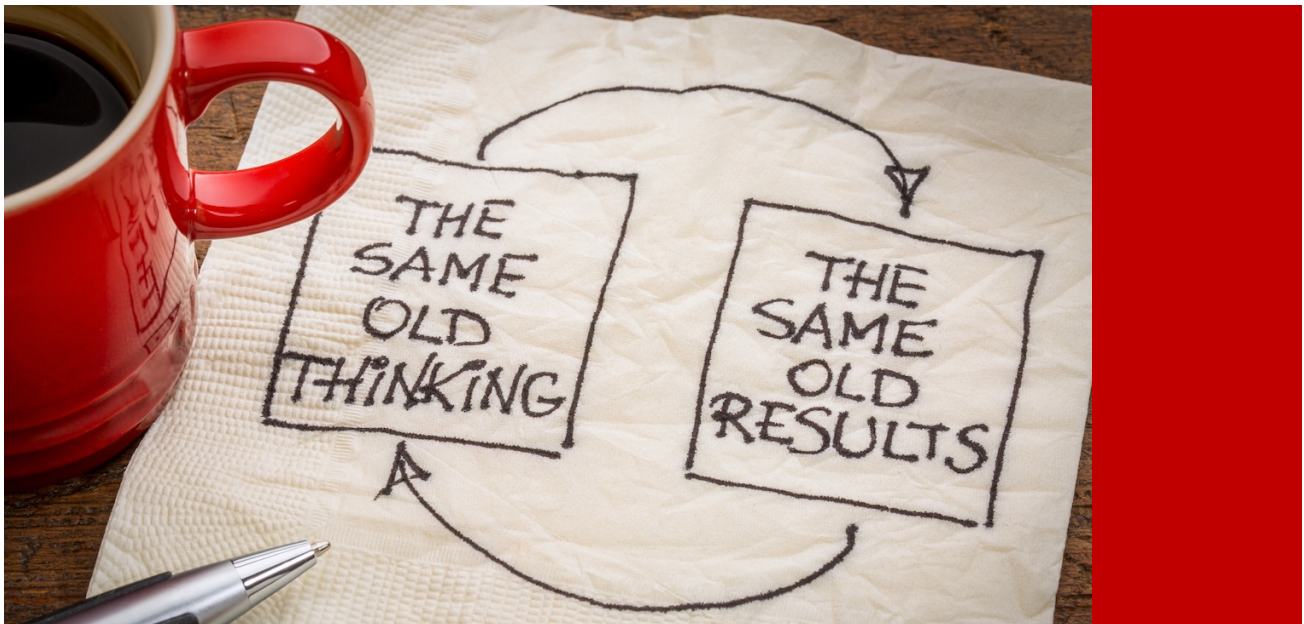
værdifuld information, når ønsket er at slippe af med en ubehagelig tilstand. Ved at være opmærksom på vores kropsfornemmelser, kan vi undgå at blive revet med af bekymringer, tanker fra fortiden eller tanker om fremtiden, og vi kan blive bedre til at lægge mærke til, hvad det egentlig er, kroppen fortæller os, vi har brug for.

Hvis du for eksempel lider af smerter, kan du opleve stor modvilje mod kroppens signaler. Ved at ignorere de kropslige fornemmelser, du har, vil du ikke mærke, hvad kroppen ellers fortæller, som for eksempel at du er stresset og skal sætte tempoet ned, at du er ked af det, eller at der er en udmattelse, spænding eller træthed, som skal respekteres, så du ikke bruger flere ressourcer end du har. Det kan dog ind imellem, når noget vigtigt skal gøres, være nødvendigt kortvarigt at ignorere smerterne, altså sætte dem i baggrunden, men det må aldrig blive konsekvent eller pr. automatik.

Ved at sanse kroppen direkte uden at vurdere, dømme eller reagere mentalt og følelsesmæssigt på det, vi oplever, skrues der op for det at kunne registrere og handle fornuftigt på kroppens budskaber. Vi vil ikke i samme grad leve livet med hovedet og den indre kommentar, som tankerne kan tage form af. På den måde kan vi både håndtere de negative automatiske tanker, som igen og igen dukker op i vores hoved og de ubehagelige følelser, som derved sætter i gang, og vi kan justere på kroppen, så den kan trives bedre, selvom der stadig er smerter.

Tanker, følelser og kropsfornemmelser hænger altså sammen og kan påvirke hinanden. Det sker både ubevidst og hele tiden, og vi kan bruge den sammenhæng til at gøre flere gode ting for os selv.





Tanker

Som mennesker har vi den evne, at vi er i stand til at tænke over tingene, hvilket gør os i stand til først på et mentalt plan at løse problemerne, inden vi handler. Men denne evne kan blive problematisk på det tidspunkt, hvor vi forveksler vores tanker med virkeligheden selv. Tanker er nemlig kun mentale konstruktioner. De er forestillinger, fortolkninger og bedømmelser, men ikke nødvendigvis hverken sandheder eller kendsgerninger. Tanker kommer og går. Vi er ikke vores tanker, vi har tanker.

Hvis du lider af smerter, kan negative tanker om de kropsfornemmelser, du mærker, fremkalde ubehagelige følelser, som igen kan forstærke smerten. Derfor kan det være nødvendigt for eksempel igennem mindfulnessstræning at opøve et nyt og anderledes forhold til dine tanker, hvor du blot lader dem være i stedet for at lade dig opsluge af dem, analysere dem eller forsøger at slippe af med dem.

Gennem mindfulnessstræning kan vi altså øve os i at se tankerne som mentale konstruktioner, der kommer og går på samme måde som skyer på himlen uden, at vi behøver at tage dem bogstaveligt. Vi kan i stedet lægge tankerne til side og opleve verden mere direkte, ved at slå automatpiloten fra og være til stede i nuet.

Følelser

Vores følelser afhænger blandt andet af vores tanker. Vi forklarer, fortolker, analyserer og vurderer hele tiden os selv og vores omverden i vores tanker. Vi reagerer følelsesmæssigt på indholdet af tankerne, og ikke nødvendigvis på virkeligheden, som den er. Derfor får vores tanker stor betydning for, hvordan vi følelsesmæssigt har det, og vores følelser vil igen komme til udtryk igennem vores kropsfornemmelser.

Der sker en ændring af vores følelser, når der sker en ændring af vores tanker – altså en ændring i vores fortolkning af os selv og vores omverden. På samme måde som tanker, er følelser heller ikke sandheder. De er øjeblikbilleder. Følelser kommer og går som en konsekvens af forandringer i vores perspektiv, og vi kan lære, hvordan vi undlader at lade os opsluge og overvældes af dem, og hvordan vi undgår at identificere os med dem og på den måde lader dem styre os.

Handlinger – “at være” eller “at gøre”

I dagligdagen handler vi for at nå vores mål. Vi bruger analytisk tænkning til at løse vores problemer ved blandt andet at beregne afstanden til målet og lægge en plan for, hvordan vi når derhen. Men når det handler om følelser, det vil sige at håndtere eller ”slippe af med” de ubehagelige

følelser, så fungerer analytisk problemløsning meget dårligt. Hvis vi hele tiden har fokus på afstanden imellem hvordan vi aktuelt har det, og hvordan vi ønsker at have det (eller hvordan vi tror, vi burde føle), så vil det ofte gøre os i endnu dårligere humør.

En alternativ strategi til at håndtere de ubehagelige følelser er i stedet at være nærværende og observere følelserne uden at vurdere eller bedømme dem og uden at forsøge at ændre på dem. Når vi træner mindfulness, øver vi os i at ændre orientering fra at handle til bare at være. Vi træner vores opmærksomhed og slår automatpiloten fra.

Når man igennem mindfulness træning øver sig i at være i stedet for at gøre, så er det også et redskab til, hvordan man kan få brudt det negative reaktionsmønster imellem kropslige fornemmelser, negative tanker, ubehagelige følelser og adfærd.

Det er en træning i at være "ikke-reaktiv" over for de kropsfornemmelser som er til stede, de negative tanker der dukker op og de efterfølgende ubehagelige følelser.

MINDFULNESS-MEDITATION

Når vi træner vores opmærksomhed gennem mindfulnessmeditation prøver vi at nærme os vores krop, tanker og følelser med nysgerrighed, åbenhed og accept for at observere og være med det, der er, uden modstand. Hensigten er ikke at få kontrol over vores sind, vores tanker og følelser men at få øje på uhensigtsmæssige tankemønstre.

Når tankerne begynder at vandre under en meditation, er det en vigtig øvelse. Det er her, vi kan blive opmærksomme på, at vi er på vej fra "at være" over i "at gøre", og vi kan prøve at registrere hvilke kropsfornemmelser, tanker og følelser, altså hvilke triggere, som får os til at skifte fokus.

De første tegn på, at tankerne vil strejfe, er for eksempel, når du i en kropsskanning oplever, at du først sanser eller mærker dit underliv, herefter skifter du til at tænke på dit underliv. Det leder så videre til tidligere erfaringer, bekymringer, negative tanker og fortolkninger. Dine tanker er nu begyndt at strejfe.



MINDFULNESS OG HJERNEAKTIVITETEN

Som begynder i mindfulness-meditation, hvordan lærer du så at skelne imellem, hvornår du bare hviler og måske tager et lille powernap, og hvornår du mediterer?

Mindfulness meditation er en bevidsthedstilstand som kan måles ud fra hjernens aktivitet. Hjernebølgernes svingningsfrekvens måles i det, der hedder Herz. Mindfulness meditation er en bevidsthedstilstand som både er karakteriseret ved at være hvilende og på samme tid årvågen. Den findes altså i et balancepunkt et sted imellem at være vågen og at sove – på engelsk kaldet "restful alertness".

Nedenfor ses et skema over de forskellige typer af hjernebølger, deres svingningsfrekvens og hvilke bevidsthedstilstande, der hører til hvor – fra dyb søvn til at være "over-bevidst".

Bevidsthedens naturlige flow er, at vi en del gange i løbet af dagen fra at være aktivt vågen har behov for at synke ned i en lidt mere indadvendt og hvilende bevidsthedstilstand. Men pauser hører ikke til i det moderne og effektive menneskes hverdag. På en arbejdsplads vil det f.eks. være uhørt at lægge eller sætte sig i et hjørne af kontoret i 15 minutter og meditere.

Denne modstand mod kroppens behov for naturlig hvile i løbet af en dag resulterer i, at både hjernens og resten af kroppens behov undertrykkes.

Så hvad gør vi så egentlig i vores kultur? Vi rejser os og snakker lidt, vi drikker lidt kaffe, spiser lidt sukker og får ad den vej et kick og sluger måske en panodil for at dæmpe kroppens modstand. Ulempen er, at kroppen begynder, uden at vi opdager det at producere stresshormoner, og det sker uden, at vi som sådan i starten føler os stressede. Det gør kroppen for at tilpasse sig situationen, den tvinges jo op i et gear og i et performanceniveau, der ikke følger dens naturlige rytme.

Fortsætter vi dette mønster med at undertrykke kroppens og især hjernens naturlige flow i det lange løb, så bliver vi fysisk stressede, også selvom der ikke er ting i vores liv, der skulle indikere, at vi er det eller burde være det. Vi mister toppen af vores performanceevne, bliver dårligere til at koncentrere os og fokusere, og vi bliver dårlige til at være ægte nærværende i relationen til andre.

Ud fra denne common sense betragtning er pauser i løbet af dagen absolut logik og sund fornuft. Og hvis man skifter mellem at tage dem som dels et lille pauserum med lukkede øjne, hvor man lader hjernen løbe i frigear, dels tager et decideret powernap, og dels 1-2 gange om dagen mediterer, så gør man det ideelle for sin hjerne og resten af kroppen.

DELTA	THETA	ALFA	SMR	BETA-1	BETA-2	GAMMA
0,5-4 Hz	4-8 Hz	8-12 Hz	12-15 Hz	15-20 Hz	20-30 Hz	30-42 Hz
Dyb søvn	Mellemdyb søvn	Meditativ	Mindful	Aktivt vågen	Stresset vågen	Overbevidst
Instinkt	Emotion	Vidne	Nærvær	Koncentration	Stress	High performance
Overlevelse Koma Ubevidst	Drifter Følelser Trance Drømme Ubevidst	Kropsbevidsthed Hvilende årvågenhed Bevidst/ ubevidst	Afspænding Fokus Integration af følelser Dobbeltrettet bevidst	Tænkning Mental aktivitet Bevidst	Spændt Angst Ophidset Ukoncentreret Semibevidst	Intens fokus Høj energi Exceptionel kombinations- evne

HVORDAN PRAKTISERER MAN MINDFULNESS?

At praktisere mindfulness indebærer flere del-elementer. I de følgende afsnit bliver det forklaret, hvad det vil sige at observere, beskrive, ikke-dømme, ikke-reagere og handle med nærvær.

Observere

Det, der ligger i at observere, er at bemærke, registrere eller opleve helt neutralt, uden at du reagerer hverken følelsesmæssigt eller mentalt på det, du observerer. Du lader simpelthen oplevelserne komme og gå, uden at du forsøger at kontrollere dem på nogen måde. Når du observerer, så beskriver du på en helt objektiv måde, det du observerer.

Det handler både om at være indad-registrerende (indre fokus), det vil sige »at mærke sig selv«, altså at fornemme kroppens tilstand, for eksempel pulsen, temperaturen, lyd i øregangen eller fra åndedrættet, fysiske fornemmelser, sitren, kilden, ubehag, smerter eller muskulære spændinger. Du

kan også have dit indre fokus rettet mod de tanker som dukker op eller de følelser, som er til stede lige nu – i dette øjeblik, hvor du observerer dem helt neutralt. Samtidigt handler det også om at være udad-registrerende (ydre fokus), dvs. at sanse dine omgivelser via syn, hørelse, lugtesans, smagssans og følesans og at fornemme andre, både »i overfladen« og »i dybden«.

Som smerteramt er det meget ofte kroppen, som er en udfordring, fordi det er i kroppen smerten sidder og opleves. Derudover er det kroppens samspil med tanker, følelser og handlinger, som kan være en udfordring, og som kan forværre smerteoplevelsen. Et godt sted at starte kan derfor være at observere eller registrere, hvad der sker i kroppen: hvordan mærkes smerten, og hvor sidder den? Men uden at dømme det du mærker, og uden at forsøge at kontrollere eller ændre på smerten.

Når du har øvet dig i at observere kroppen, vil det være naturligt at gå videre til at observere dit åndedræt, dine tanker og dine følelser på samme måde, som du har observeret kroppen.



Beskrive

At beskrive vil sige at navngive det, der observeres. Det kan være dine kropslige fornemmelser, dine følelser eller dine tanker. Det kan du gøre ved for eksempel at kategorisere det, du observerer. Det kan være helt bredt som at navngive det, du observerer som værende enten en kropslig fornemmelse, en tanke, en følelse, et behov, en sansning (for eksempel en lyd eller lugt) eller ting eller mennesker i dine omgivelser.

Det kan også være en mere specifik navngivning, hvor du for eksempel inddeler dine kropsfornemmelser i kategorier som muskelsammentrækning, smerte, sitren, kilden eller andet og dine tanker som erindringer (fortid), bekymringer, planlægning (fremtid) eller andet – alt efter deres indhold.

Når vi navngiver det, vi observerer, minder det os om, at tanker og følelser er noget, der kommer og går. De er ikke det samme som virkeligheden, de er ikke nødvendigvis sandheder, og de behøver ikke kontrollere vores reaktioner eller vores adfærd. Tanker er tanker, og følelser er følelser. De er noget du har, de er ikke noget du er.

Ideen med at beskrive er, at ved at erkende og tage ansvar for sine sansninger, tanker og følelser, men uden at identificere sig med dem, så bliver de nemmere at give slip på. Under mindfulness-træning opøver vi at forblive beskrivende og observerende på to planer:

1) Vi beskriver detaljeret, hvad der sker i krop, tanker og følelser – uden at anvende analyserende, fortolkende eller vurderende ord.

2) Vi kommer i kontakt med den del af bevidstheden, der automatisk tænker selvkritiske tanker. Vi opøver altså på den ene side at være registrerende overfor det, der foregår i krop og sind, og på den anden side at være registrerende i forhold til vores indre kritiker, nærmest som om den er en separat subpersonlighed vi kigger på fra et metaperspektiv.



Ikke-dømme

At være ikke-dømmende vil sige, at du hverken navngiver, evaluerer eller vurderer noget som værende godt eller skidt, hvilket går imod den naturlige tilbøjelighed, som er at være analyserende, kategoriserende og vurderende. Du forholder dig simpelthen neutralt og faktisk til det, der observeres, og beskriver det uden at dømme.

Der er dog ingen, som kan lade helt være med at være dømmende ind imellem eller at vurdere og evaluere. Det er bestemt ikke unormalt, når du for eksempel mærker smerte, at du vurderer smerten som noget dårligt. Det, som du i den situation kan træne, er ikke at dømme, at du er bedømmende, men i stedet at observere og beskrive ved for eksempel at tænke: ”jeg har bedømmende tanker”.

For hvis du både har smerter og dømmes dig selv for det, så er det dobbelt hårdt. Mens hvis du ’kun’ har smerter, og du selvomsorgsfuldt registrerer det, så er det både en smule lettere at være i, og lettere at gøre noget af det, der faktisk lindrer, i stedet for at trose det, du mærker.



Ikke-reagere

At undlade at reagere vil sige at lade kropslige fornemmelser (også smerter), tanker og følelser komme og gå uden at give dem opmærksomhed og uden blive opslugt af dem eller handle på dem.

En måde, at træne det på, kan være, at du mærker, at det klør på næsen, og du mærker en trang til at føre hånden op og klø dig på næsen. Inden du helt per automatik gør det, så prøv at observere den kløen, du mærker, og observere den trang, du får, til at flytte hånden op og klø igen. Det er en træning i at få adskilt alt det, som ellers bare kører per automatik, som for eksempel, når du mærker smerter, og du automatisk tænker ”åh nej...”. Tanken får så igen følelser af ubehag til at vælde op i dig.

Ved at træne mindfulness, kan du bremse den automatiske reaktion og holde fast ved at observere og beskrive på en ikke-dømmende og ikke-reagerende måde, og du vil undgå at tanker og følelser skaber en masse ubehag og lidelse for dig.

Et andet aspekt af mindfulness-træningen handler om den kropslige reaktion, som sker, når du mærker smerter i kroppen. En person, som ikke er trænet i brugen af mindfulness, vil måske spænde op i kroppen (hvilket vil være en naturlig reaktion på smerte), og stress-responsen vil blive aktiveret, når personen mærker smerte.

Derimod vil en person, som er trænet i brugen af mindfulness, enten kunne forblive afspændt i kroppen, eller med bevidst nærvær invitere kroppen til atter at blive afspændt. Personen vil fortsat kunne trække vejret dybt og roligt uden at stress-responsen sætter i gang.



Bevidst nærvær (at handle med nærvær)

At være bevidst nærværende vil sige at have sin opmærksomhed rettet mod én ting i det givne øjeblik. Det er modsat af at gøre fleretning på en gang, såsom at rydde op og tale i telefon eller planlægge dagen inde i hovedet, imens du er i bad.

Du giver i stedet begivenheden udelt opmærksomhed med alle dine sanser og flytter først opmærksomheden til andre ting efterhånden, som du når dertil.

Bevidst nærvær betyder, at man er tilstede og opmærksom på tingene, som de faktisk er i et givent øjeblik, uanset hvordan de er, og ikke som man gerne ville have dem til at være. Vores »automatpilot« er dikteret af vores sædvanlige tankemønstre, men med mindfulnessstræning forsøger vi at fremme en mere bevidst og nærværende tilstedeværelse og en mere omsorgsfuld handlen/adfærd.

Opsummering

Alt i alt foregår mindfulness som en færdighedstræning ved, at du fokuserer din opmærksomhed direkte på en genstand eller en aktivitet såsom kroppen, vejtrækningen, at gå eller at spise, og at du observerer den omhyggeligt. Du inviteres til at bemærke, når opmærksomheden vandrer til tankerne, og du bliver opslugt af dem.

Når det sker, skal du blot ganske kort bemærke, at opmærksomheden har flyttet sig og blidt returnere opmærksomheden tilbage til nuet og øvelsen.

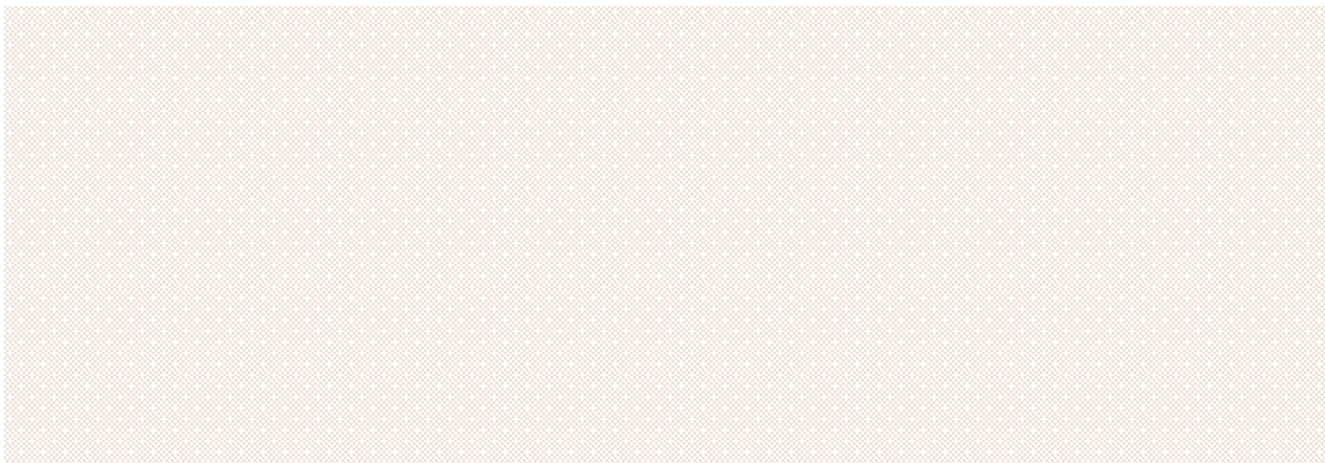
Hvis kropslige fornemmelser eller følelsesmæssige tilstande opstår, opfordres du til at observere dem omhyggeligt og bemærke, hvordan de føles, hvor i kroppen de føles, og om de forandrer sig over tid. Tanker, følelser og kropslige fornemmelser observeres, som de kommer og går.

Efterhånden som du får mere erfaring, vil du blive opfordret til at begynde at navngive det, du

observerer, ved brug af ord eller sætninger som "kløe", "ked af det", "tanker" eller "lyst til at flytte mig".

Du bliver opfordret til at have en venlig, nysgerrig, interesseret og accepterende holdning til alt, hvad du observerer, uanset hvor behagelig eller

ubehageligt, det opleves, og undlade at evaluere eller kritisere eller forsøge at fjerne eller forandre det, der er. Når du registrerer, at du alligevel gør dette, er øvelsen ikke at begynde at dømme, men at observere og navngive, at det er dét, som sker.

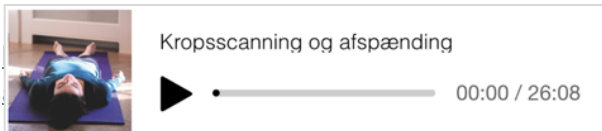




MINDFULNESSØVELSER

KROPSKANNING

Klik på link for at lytte:



Øvelsen findes også i *Mindfulness (12 praksisser samlet ét sted)*, hvorfra du fremover nemt kan tilgå at lytte til den. Den er den vigtigste af mindfulness-praksisserne.

Du er nu blevet klædt på til den første mindfulness-øvelse, som du vil blive introduceret til her i programmet. Den kaldes for "kropskanning".

I en kropskanning inviteres du til at ligge på ryggen med armene ned langs siden eller at sidde så komfortabelt, som det er muligt for dig, i en stol. Gerne med lukkede øjne. Mange kan opleve, at øvelsen gør dem meget afslappede med en risiko for at falde i søvn. Derfor er det vigtigt, at du inden du går i gang, beslutter dig for ikke at falde i søvn.

I løbet af 26 minutter vil du blive guidet i at fokusere din opmærksomhed på forskellige dele af kroppen, mere eller mindre detaljeret. Ofte starter øvelsen ved tæerne på den ene fod for langsomt at bevæge sig op langs med benet, herefter det andet ben, underlivet, overkroppen, armene og videre op til hovedet.

Ved hver kropsdel vil du blive instrueret i neutralt at observere de kropslige fornemmelser, som er til stede, det vil sige uden at vurdere eller bedømme og med åbenhed og nysgerrighed uden at prøve at forandre dem. Hvis du ikke kan mærke nogen fornemmelser, observerer du simpelthen bare fraværet af fornemmelser.

Øvelsen afviger fra traditionelle afspændingsøvelser ved, at du ikke instrueres i at prøve at slappe af i dine muskler. Hvis en del af kroppen er spændt, så observerer du så ikke-dømmende som muligt, at kroppen er spændt, og hvis du føler smerter, er opgaven at undersøge smerten.

Når dine tanker vandrer, registrerer du det, hvorefter du uden selvkritik eller skyld blidt leder opmærksomheden tilbage til kropskanningen. Øvelsen har ikke noget mål, forstået på den måde, at det ikke handler om, at du skal blive mere afslappet eller få det følelsesmæssigt bedre. Men det kan sagtens være det, som sker.

Du vil højst sandsynligt støde på følelser af både irritation og utålmodighed, og opgaven er her, uden at dømme, at observere det, som er, lige meget hvor behageligt eller ubehageligt, det opleves.

Vi anbefaler, at du lytter til og praktiserer øvelsen så vidt muligt på daglig basis her i den første uge.





ARBEJDSARK

HVAD LÆGGER DU MÆRKE TIL?

Hver gang du har lavet en mindfulness-praksis, kan du vælge at udfylde arbejdsarket kaldet "Hvad lægger du mærke til?" om din oplevelse.

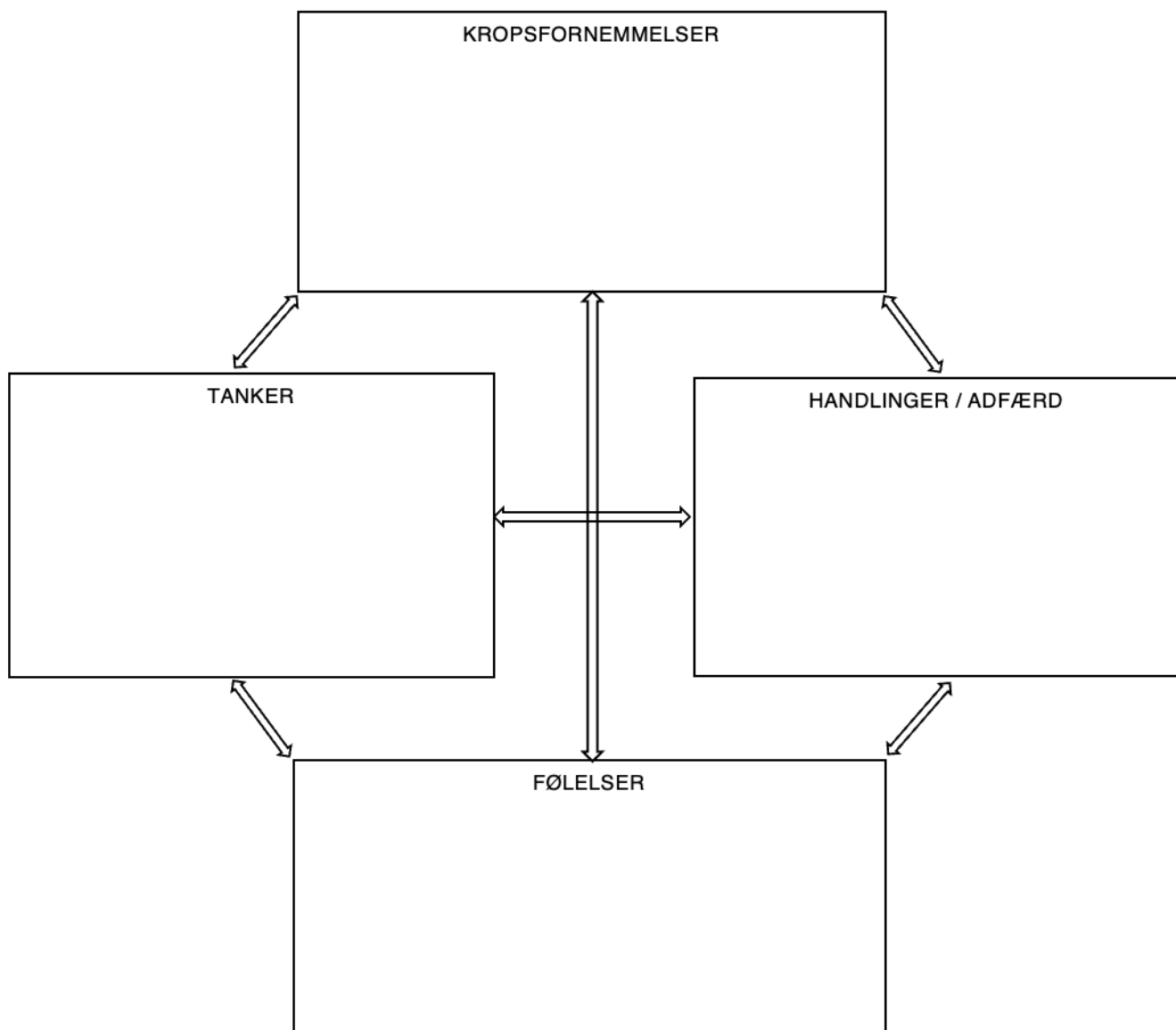
Skemaet er en hjælp til at lære dine automatiserede reaktionsmønstre bedre at kende. På arbejdsarket vil vi bede dig beskrive:

- 1) Hvad mærkede du i kroppen?
- 2) Hvilke tanker gik igennem dit hoved?
- 3) Hvilke følelser fornemmede du?
- 4) Hvordan reagerede du på det?

Kunne du observere det, som var, uden at dømme og uden at forsøge at ændre det?

Ved at notere dig kropsfornemmelser, tanker følelser og handlinger, vil du begynde at lære dine både hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige reaktionsmønstre at kende. Er der en bestemt kropsfornemmelse, som altid sætter gang i de samme negative tanker, der så efterfølges af negative følelser? Og får det dig så til at handle på en bestemt måde måske i et forsøg på at prøve at undgå ubehaget? Og hvad gør det ved dig? Gør det dig mere glad? Eller fanger det dig og holder dig fast i en negativ spiral, som det er svært for dig at bryde ud af?

Jo mere du lærer dine egne reaktionsmønstre at kende, jo lettere vil det være at få brudt de negative kædereaktioner imellem kropsfornemmelser, tanker, følelser og handlinger.





YOGA

SERIEN » RO«

Gå tilbage til hjemmesiden. Scroll ned til yogapraksisserne nederst. De seks øvelser findes både hver for sig og samlet til serien RO (billede er ikke aktivt link men sådan serien fremstår på hjemmesiden).



I forløbet her inviterer vi til, at du praktiserer yoga, gerne hver eller hver anden dag. Vi går til yogaen med samme indstilling, som når vi laver en kropskanning. Vi observerer, hvad det er vi mærker i kroppen, følelserne og sindet uden at dømmе og uden at kæmpe imod det.

Men – når du kan mærke at kroppen længes efter en bestemt bevægelse eller et bestemt stræk, måske bare et lille vrid eller en simpel justering, så følg med kroppen derhen, hvor den fortæller dig, at den gerne vil være, og mærk efter hvad der sker i kroppen.

Den måde vi laver yoga på i dette forløb, handler ikke om at det skal 'se flot ud' eller at det skal være avanceret. Det handler udelukkende om at styrke din kropsbevidsthed, altså om hvordan det føles eller mærkes i kroppen. Derfor er du nået ind i den rigtige stilling, når det føles rigtigt for dig!

Iklæd dig behageligt tøj hvori du kan bevæge dig frit og benyt eventuelt en yogamatte på gulvet, hvor du har god plads omkring dig.

Vi starter blidt med yogaøvelser der har fokus på ro. Det er øvelserne:

- Nr. 8: Savasana
- Nr. 16: Katten
- Nr. 17: Sidelæns kat
- Nr. 3: Hænderne til fødderne
- Nr. 15: Haren
- Nr. 13: Universalstilling

Her nedenfor skærmpoint af de seks Yogakort, hvis du hellere vil lave øvelserne egen-guidet:



SESSION 2



SMERTEHÅNTERING

TVÆRFAGLIG SMERTEBEHANDLING

SMERTE OG LIDELSE

BETYDNINGEN AF FORVENTNINGER OG OPMÆRKSOMHED

EFFEKTERNE AF PSYKOLOGISK SMERTEBEHANDLING VED ENDOMETRIOSE

SMERTEHÅNTERING

INTEROCEPTION- AT SANSE DE INDRE FYSISKE FØRNEMLER

FØLELSER, TANKER OG KROPSLIGE SPÆNDINGER

YOGA TIL SMERTEHÅNTERING

PRAKTISKE ØVELSER:

MINDFULNESS: KROPSKANNING + ARBEJDSARK: "HVAD LÆGGER DU MÆRKE TIL?"

YOGA: SERIEN HOFTER & UNDERLIV, NR. 8, 9, 11, 18, 20, 13

TVÆRFAGLIG SMERTEBEHANDLING

Behandling af kroniske smerter er en symptombehandling, som foregår efter, at man har forsøgt at behandle selve årsagen til smerten (i dette tilfælde endometriosen).

De bedste resultater ses ofte ved en tværfaglig smertebehandling, hvor formålet er dels at lindre smerterne og dels at mindske smertens negative indflydelse på forskellige livsområder. Derfor bør psykologisk smertebehandling og smertehåndtering altid indgå som et led i den tværfaglige behandling af kroniske smerter.

Psykologisk smertebehandling/smertehåndtering er behandling af smerter med specifikke psykologiske metoder rettet mod at reducere smerteoplevelsen og dens skadelige indflydelse på personens liv. De psykologiske forhold spiller som sagt en stor rolle i oplevelsen af smerten, og de kan være med til at forværre eller forbedre den. Derfor vil det oftest være gavnligt at inddrage både fysiske, psykologiske og sociale forhold i behandlingen af kroniske smerter som et supplement til medicinsk og/eller kirurgisk behandling.

For nogle personer kan følgevirkningerne af smerter være så enorme, at de gør større skade på livskvaliteten end smerterne i sig selv. En psykologisk smertebehandling kan derfor også være fokuseret på at mindske de negative følgevirkninger af smerte.



SMERTE OG LIDELSE

De problemer og følgevirkninger, som de fysiske smerter er årsag til, kaldes for lidelse. Det er altså ikke kun smerterne i sig selv, men også måden hvorpå du reagerer på smerterne mentalt, følelsesmæssigt og adfærdsmæssigt, der kan være med til at forstærke smerteproblemet og den negative indflydelse på hverdagslivet.

Reaktionen på smerterne kan ske bevidst, men ofte er det en helt ubevidst reaktion, som, hvis du bliver bevidst omkring den, kan ændres til at blive mere konstruktiv frem for destruktiv. Det drejer sig for eksempel om de skældsord, der dukker op i dine tanker eller den angst, vrede, nedtrykthed eller usikkerhed, som du kan føle i forbindelse med at du har smerter. Det kan være, at du helt begynder at undgå bestemte ting i et forsøg på at undgå lidelsen, tankerne, nedtryktheden og angsten. Ulykkeligvis kan en sådan "undgåelses-adfærd" resultere i et temmelig begrænset liv, hvor forsøg på at kontrollere smerterne og undgå lidelsen gør, at store beslutninger træffes på baggrund af undgåelse frem for, hvad der egentlig føles vigtigt og værdifuldt for dig.

Den traditionelle smertebehandling fokuserer ofte ensidigt på at mindske, hvad vi kan kalde for de rene fysiske smerter, men det er i særdeleshed også muligt at gøre noget for at mindske den lidelse, som de fysiske smerter medfører. Mindre lidelse kan være med til at gøre den samlede smerteoplevelse mindre ubehagelig.

Den samlede smerteoplevelse

Groft sagt kan man forstå den samlede oplevelse af smerte som sammensat af både kropslige fornemmelser, tanker, følelser og adfærd.

Den kropslige fornemmelse ved smerteoplevelsen kan være den stikken, brænden, jagen, banken, muren med mere, du sanser fra det område af kroppen, hvor smerten sidder. Det er oftest ved den

kropslige fornemmelse, at smerteoplevelsen begynder, og den sætter så gang i nogle tanker omkring, hvad det er, du mærker.

De tanker, som er forbundet med en ubehagelig smerteoplevelse, består ofte af såkaldte katastrofetanker eller negative tanker. De kan sætte gang i følelser af ubehag, vrede, nedtrykthed, ked af det, frustration, skam, skyld med mere, mens den efterfølgende smerteadfærd kan bære præg af undgåelse, passivitet eller forsøg på at kontrollere smerterne for at undgå ubehaget, de negative tanker, følelser og lidelsen.

Da kropslige fornemmelser, tanker, følelser og adfærd gensidigt påvirker hinanden, er det muligt at ændre på smerteoplevelsen ved at arbejde på at ændre bare ét eller flere af disse aspekter.

Når der er tale om kroniske smerter, er det ofte sværest at påvirke de rene fysiske smerter, men det er som regel dér, hvor alt energi bliver sat ind. Inden for psykologien behandles smerter derfor oftest ud fra en bio-psyko-social forståelsesramme. Det betyder, at behandlingen fokuserer på både fysiologiske, psykologiske og sociale aspekter af smerteoplevelsen og livet med kroniske smerter.

Når der ikke længere kan gøres noget i forhold til de fysiologiske forhold ved smerten, er en af psykologiens vigtigste metoder at kunne skifte fokus til de psykologiske eller sociale forhold og følgevirkningerne af smerterne, hvor der muligvis stadig kan gøres noget. Det, at lære at leve med smerter, kan nemlig være en kæmpe udfordring, af flere grunde:

Kroppen

Det er naturligt at spænde op i kroppen, når man registrerer smerte, og det kan give træthed og udmattelse i krop og sind døgnet rundt. Det kan risikere at blive en ond smertecirkel og bl.a. også forstyrre nattesøvnen og reducere koncentrationsevne og energi dagen igennem.

Med bl.a. yoga og mindfulness-øvelser træner vi her i forløbet, hvordan du kan lære at gøre noget grundlæggende unaturligt i forhold til smerterne, nemlig at slappe af. Fra næste uge, vil vi også træne at bruge åndedrættet helt bevidst til at tanke ny energi på, og du vil lære at styre nervesystemet på en måde, som »normale« mennesker ellers ikke kan.



Sindet

Det er en naturlig konsekvens af smerte, at tanker og følelser bliver mere negative. Håbløsheds- og hjælpeløshedsfølelse kan være konsekvensen af at være spærret inde i et smertefængsel. Du bekymrer dig måske om, om de nære relationer holder... Om du kan fastholde eller komme tilbage på job eller uddannelse... Du er måske bange for, om sygdommen udvikler sig yderligere... Har koncentrationsbesvær, dårlig søvn... Identitetsovervejelser... Tænk måske over, hvad du skal stille op med dit liv, hvis det fortsætter sådan her...

Smerter kan afføde stress, angst, depressionslignende tanker og følelser eller sorg over at være blevet ramt af sygdommen. I forløbet her kommer du derfor også til at arbejde med de følelser igennem forskellige mindfulnessøvelser, så det i højere grad bliver muligt at håndtere og give slip på både bekymringstanker og svære følelser, og give plads til, at glæde og fremtidstro kan vokse.

Relationerne

Når smerterne vokser, sker der naturligt en indskrænkning af vores opmærksomhedsfelt, hvor man bliver mere indadvendt – og hvor man opfattes mere tillukket af omgivelserne. Det vil sige at ens sociale liv kan blive ramt hårdt – måske ligefrem med de konsekvenser, at det sociale netværk indskrænkes, og man føler sig forladt.

Tilknytning til uddannelse og job er ligeledes truet, hvilket kan påvirke både økonomi, identitet og drømme og mål for livet. Vi kommer derfor også til at arbejde med værdier, – altså, hvad der er vigtigt for lige præcis dig, hvem du gerne vil være, og hvor du gerne vil hen med dit liv, så du samlet set ender ud mere afklaret og tilfreds i forhold til både job og i dit privatliv, med eventuel kæreste, venner og familie.



BETYDNINGEN AF FORVENTNINGER OG OPMÆRKSOMHED

Forventninger

Fra forskning i placeboeffekter ved vi, at forventninger har stor betydning for, hvor stor virkning en patient oplever af en given smertebehandling. En placeboeffekt er tidligere blevet forstået som en inaktiv behandling eller en "snydebehandling", men i dag opfattes placeboeffekten som en aktiv og virkningsfuld del af smertebehandlingen.

Inden for smertebehandling forklarer man placeboeffekten som den smertereduktion, patienten oplever, som følge af den terapeutiske del af behandlingen. Forskningsundersøgelser har kunnet fastslå, at smertelindring i forbindelse med placebobehandling har en smertelindrende effekt.



Ved hjælp af hjernescanninger har man fundet ud af, at placeboeffekten aktiverer de områder i hjernen, som har at gøre med tidligere erfaringer og forventninger. Samtidig aktiveres kroppens naturlige smertedæmpende system ved at frigive det, som kaldes endogene opioider, så der opnås en smertelindrende effekt. Der er altså tale om en helt reel biologisk forklaring på den smertelindrende effekt, som skabes af positive forventninger.

Tidligere erfaringer med en smertebehandling og forventninger til en smertebehandling har derfor betydning for, om kroppens eget smertedæmpende system aktiveres, når du modtager en smertebehandling. I praksis betyder det, at effekten af en smertebehandling vil kunne øges i et samspil med placeboeffekten, det vil sige dine egne positive forventninger til den behandling, du modtager.

Opmærksomhed

En bevidst opmærksomhed kan i nogen grad være med til at regulere og kontrollere oplevelsen af smerte. Der er dog stor forskel på, om vi taler om akutte eller kroniske smerter.

Akutte smerter er kortvarige, og derfor virker distraktion eller det at få opmærksomheden væk fra smerten ofte smertereducerende ved akutte smerter. Det kan groft sagt skyldes, at vi har svært ved at være opmærksomme på eller bevidste om flere ting på en gang. Omvendt gælder det for akutte smerter, at en øget opmærksomhed på smerten kan øge smerteintensiteten.

Distraktion virker derimod ikke særlig godt ved kroniske smerter. Ved langvarig og vedvarende smerte er det simpelthen ikke muligt at lade sig distrahere hele tiden. Erfaringen viser i stedet, at ved at rette sin opmærksomhed direkte på smerten, kan du opleve en nedsat smerteintensitet. En forklaring kan være, at den ubehagelige følelsesmæssige reaktion på smerten adskilles fra den fysiske del af smerten.

Mere generelt kan man altså sige, at distraktion fungerer bedst ved akutte smerter, hvorimod opmærksomhed på den fysiske smerte i længden fungerer bedre for kroniske smerter.

Igennem mindfulness-træning kan du opnå en målrettet og bevidst opmærksomhed på den fysiske smerte.



Formålet er netop at øve sig i at holde kropslige fornemmelser, tanker og følelser adskilt fra hinanden – ikke at identificere sig med dem, eller lade sig opsluge, følge med og reagere på dem. Vi skal i stedet lade dem være, som de er og give slip på eller acceptere dem. Dette kan forekomme unaturligt at skulle gøre, og derfor kræver det omhyggelig træning og gentagen praksis.

EFFEKTERNE AF PSYKOLOGISK SMERTEBEHANDLING VED ENDOMETRIOSE

Et systematisk review fra 2019 har set på effekterne af psykologisk behandling på endometriose-relaterede symptomer. Studiet peger på, at en kombination af patientundervisning og mindfulness

enten individuelt eller i gruppe, ser ud til at kunne forbedre livskvaliteten og øge smertehåndteringsevnen hos kvinder, der lider af endometriose. Det indikerer også, at psykologisk behandling muligvis kan medvirke til at lindre smerter og endometriose-relateret stress, angst og depression.

Et nyere dansk studie af høj forskningsmæssig kvalitet, sammenlignede effekten af psykologisk smertebehandling specifikt udviklet til endometriose – både med og uden mindfulness – med det at stå på venteliste og modtage medicinsk/hormonel behandling som vanligt.

Resultaterne af studiet viste store signifikante forbedringer af livskvalitet, smerteaccept og funktionsevne blandt de kvinder, som gennemførte forløbet sammenlignet med kontrolgruppen og

derudover en forbedret håndtering af symptomerne hos de kvinder som fortsat oplevede smerter.

Det er netop denne psykologiske smertebehandling specifikt udviklet til kvinder med endometriose, som vi tager udgangspunkt i her i dette forløb, da det ser ud til at være en ganske lovende metode til håndtering af sygdom, symptomer og smerte ved endometriose.



SMERTEBEHANDLING

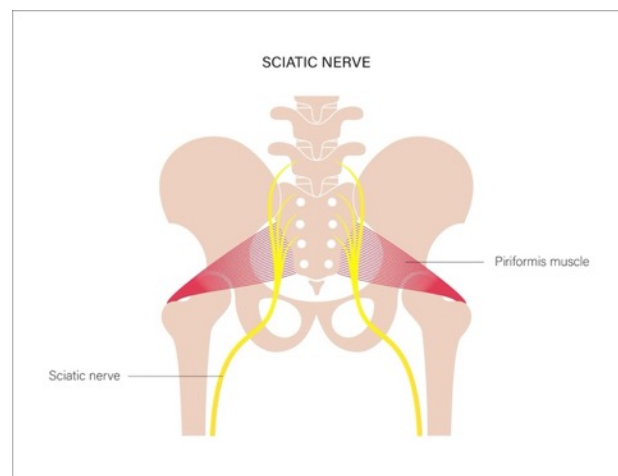
Mange kvinder med endometriose og kroniske underlivssmerter oplever også at døje med muskelspændinger i underlivet. Det skyldes, at kroppens reaktion på vedvarende smerter er at spænde op i musklerne i området omkring smerterne.

Har du igennem længere tid haft smerter på grund af endometriose vil du derfor oveni disse kunne opleve at få muskelsmerter, altså sekundære smerter, som er forårsaget af konstante muskelopspændinger og ikke er en direkte konsekvens af endometriosen.

Det vil ligesom endometriosesmerterne kunne opleves som underlivssmerter, men de skyldes spændinger i musklerne i og omkring bækkenet og kan sidde i lysken (enten i begge sider eller kun ene), og de kan stråle om i lænden eller trække ned

i låret, eller de kan sidde i mellemkødet og trække om mod endetarmen. Smerterne kan være konstante, eller de kan komme som jag, og de kan opstå under og efter samleje, vandladning eller afføring.

Smerterne kan medføre, at du begynder at sidde, ligge eller bevæge dig på en anderledes måde for at aflaste det smerteramte område. Men muskelsmerterne og de ændrede bevæge-, sidde- eller liggemønstre kan være med til at forværre smerterne, og de kan give unødigt angst. Alt dette kan medføre en ond smertespiral.



Vi fortsætter i denne uge (session 2) med kropskanningen – kort eller lang (valgfrit), som vi introducerede i sidste uge, men vi udbygger samtidig med en række yoga-øvelser, som vi har nøje udvalgt til kvinder med underlivssmerter grundet endometriose. Vi fortsætter på denne måde, fordi vi gerne vil træne og blive bedre til ”interoception” – dvs. at lytte til kroppen igennem selvobservation. Interoception er den oversete eller skjulte sans, vi bruger til at fornemme eller sansede de indre fysiske fornemmelser.





INTEROCEPTION – AT SANSE DE INDRE FYSISKE FORNEMMELSER

Hvorfor egentlig bruge tid på selvobservation af de indre fysiske fornemmelser i kroppen? Hvorfor bruge tid på i en kropskanning eller i en yogaøvelse at zoome ind på og mærke de forskellige delelementer af kroppen? Er det ikke tilstrækkeligt blot at lægge sig og tage en lille lur? Så finder krop og sind vel tilbage i en sund balance? Ellers sker det vel under næste nats søvn?

Nej, sådan er det desværre ikke. De grundspændinger, vi bærer med ind i hvile eller søvn, forbliver, medmindre vi bevidst og proaktivt gør noget for, at de slipper. Lægger man sig til at hvile med rastløshed, uro og muskelopspænding i kroppen og med tankeoverflod i sindet, så fastholdes både den kropslige og den "mentale" opspændthed og uro.

Nattesøvnen er man måske heldig at falde ned i på de gode dage – mens man ligger og vender og drejer sig på de dårlige dage, og koncentrationsevne og fokus forsvinder. For nogen sker der det, at de hele tiden skal holde sig i gang, for at føle sig nogenlunde tilpas, også selvom de ikke har ressourcerne til det.

Nu er stressens onde cirkel blevet virkeligheden, og man kan risikere at blive så opspændt, at kroppen til sidst kortslutter, så man ufrivilligt bliver nødt til helt at stoppe op. Uanset om man døjer med smerter eller er moderat til svært stresset, vil man kunne drage nytte af at udføre en kropsscanning og et par yogaøvelser, hvor uro, opspænding og stress reduceres, og ro og koncentration øges.

Vi er sådan indrettede, stressede eller ej, at vi bygger ubevidste spændinger op i kroppen igennem hele livet. Det kan skyldes uhensigtsmæssige siddestillinger og bevægemønstre, altså fysiske

årsager, eller der kan være psykologiske årsager til dette. En chokerende oplevelse kan sætte sig i kroppen og det samme kan tristhed eller at være ked af det, vrede eller andre negative følelser.

Disse spændinger giver som sagt ikke slip, bare fordi vi lægger os til at hvile eller sove. Så vejen hen imod at få færre spændinger i krop og sind kræver et bevidst arbejde, hvor man er villig til at rejse som en detektiv ind i krop og sind og skrælle lag efter lag af. Kroppen kan ikke tvinges til at slappe af, den skal inviteres ind i en "give slip proces", som det sker når vi praktiserer yoga eller kropskanning.

Vi kan bruge forskellige metoder til at invitere kroppen til at give slip og spænde af. For det første skal der være en mental bevidsthed omkring det, der skal være en intention, da intentionen skaber retningen. Dernæst kommer træning, træning, træning. Kroppen er nemlig sådan indrettet, at den hurtigt skaber nye vaner.

Når man har lavet en kropskanning eller yogaøvelse, hvor man starter med en mental intention, og har gentaget den mere end 20 gange, så er vanen så småt ved at blive indlejret i nervesystemet, og effekten vil komme "pr. automatik".

Sportslig udøvelse hvor man bliver udmattet, får automatisk musklerne til at blive afspændte for en stund. Det er selvfølgelig godt, men hvis ikke man bringer en vis grad af bevidsthed med ind i sin sportsudøvelse og i tiden bagefter, vender kroppen hurtigt tilbage til det tidligere opspændingsniveau.

Yoga, kropskanning og brug af åndedræsteknikker er nok den allermest lige vej til en afspændthed der holder i længere tid, fordi der skabes en bevidsthed om de strukturer og sammenhænge, der eksisterer i kroppen, både under øvelsen og i tiden bagefter.

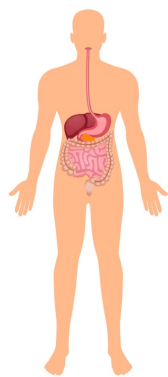


Oversigten nedenfor giver et overblik over, præcis hvilke systemer vi består af (Human Body System, på dansk: Krops-organsystemerne). Brug en stund, hvor du konkret mærker efter, hvordan systemerne samspiller. F.eks. træk vejret dybere ind, pust helt ud og tøm lungerne, registrer hvordan blodcirkulationssystemet aktiveres, konstater hvad det gør ved musklerne, registrer hvordan nervesystemet blive påvirket – osv.... Dette er interoception.

Billederne her illustrerer de forskellige krops-systemer vi som mennesker består af, lige fra fordøjelsessystemet til muskelsystemet, nervesystemet, skelettet og blodet der cirkulerer rundt i kroppen.

I bestræbelsen er lære sig selv at kende bedre indefra er forståelsen af de forskellige systemer og deres gensidige påvirkning noget af det rigtige vigtige at få med sig fra dette forløb.

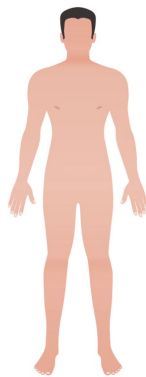
HUMAN BODY ORGAN SYSTEMS



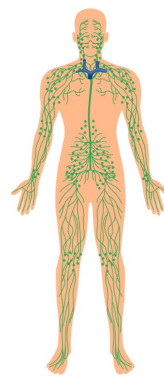
Digestive System



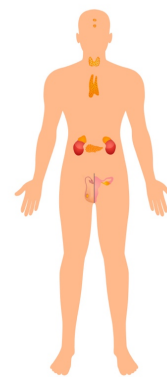
Muscular System



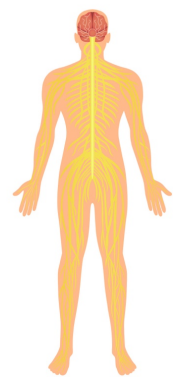
Integumentary System



Lymphatic System



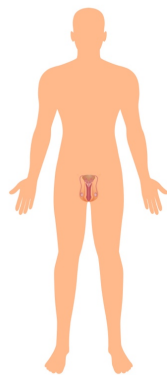
Endocrine System



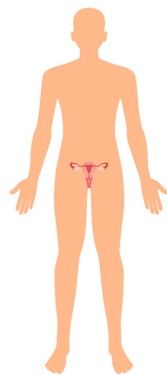
Nervous System



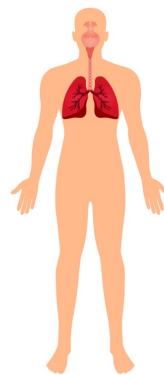
Skeletal system



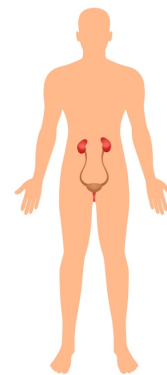
Male Reproductive System



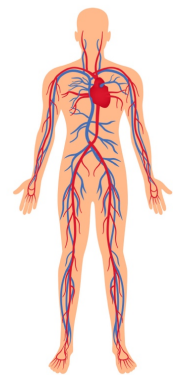
Female Reproductive System



Respiratory system



Urinary System



Circulatory system

FØLELSER, TANKER OG KROPSLIGE SPÆNDINGER

Spændinger i forskellige dele af kroppen kan afspejle forskellige følelsesmæssige tilstande og blokeringer, men der kræves en vis lydhørhed og tålmodighed for at kunne mærke, hvad det er kroppen fortæller. Nogle gange vil kroppen let give slip ned i dybere afspændte tilstande. Andre gange møder man modstand – i musklerne, i organerne eller i åndedrættet.

Det kan være følelserne, der taler, og de skal høres, rummes og accepteres, hvilket for de fleste er den største flaskehals eller udfordring i forhold til at få mindfulness-øvelserne til at fungere. Med tiden vil kroppen mere og mere velvilligt reagere på intentionen om at spænde af hurtigt og nemt, ligesom man bliver mere trænet i at registrere følelserne, acceptere dem og at give slip i både krop og sind.

For mange mennesker sker der ofte det, at når de sætter eller lægger sig for at slappe af eller hvile, så vælte tankerne frem.

Tankeoverflod giver i sig selv opspænding i kroppen, så man nærmest oplever det modsatte af det, intentionen var, da man satte eller lagde sig.

Opmærksomhed på sanserne er en effektiv vej til at få tankerne til at slippe. Man kan nemlig ikke på én og samme tid tænke og sanse med fuldt nærvær.



YOGA TIL SMERTEHÅNDTERING

Inden vi går videre til denne uges mindfulness- og yogaøvelser, vil vi kort forklare, hvordan du kan bruge yogaen til smertehåndtering. Selvfølgelig vil mange timer på yogamåtten vil ikke kunne fjerne årsagen til de kroniske smerter.

Yoga skal altså ikke ses som en behandling af smerterne, men snarere som en måde at arbejde med alt det, der kan gøre smerterne værre, end de behøver at være.

Når det drejer sig om yoga til smertehåndtering kan vi bruge yogaen til at arbejde med:

1. Øget kropsbevidsthed – interoception
2. Afspænding og lindring af sekundære smerter
3. At berolige nervesystemet
4. Hvordan vi forholder os til smerten

Øget kropsbevidsthed – interoception

Som kronisk smerteramt sker der ofte det, at man forsøger at undgå smerten ved at fokusere på noget andet. Men når vi over længere tid ignorerer de signaler og den information, som kroppen sender til os, så bliver vi langt mindre følsomme overfor sansninger i kroppen, og vi går glip af vigtig information.



Yoga til smertehåndtering handler derfor også om at øge kropsbevidstheden, så vi igen kan mærke sansninger i kroppen. Det kan være information om at grænsen er nået, eller at du har brug for at slappe af. Vi tuner samtidig ind på det vi sanser, for at øge evnen til at skelne imellem det, der gør kroppen godt, og det, der gør kroppen skidt eller forværrer smerterne.

I sidste ende handler det om, at du skal blive fortrolig med din krops ressourcer, så du kan balancere og prioritere i hverdagen så smerterne styrer mindst muligt, og du gør mest muligt af det, du gerne vil.



Afspænding og lindring af sekundære smerter

Når vi mærker smerte, er det en helt naturlig reaktion at spænde op i kroppen og at lukke kroppen sammen om smerten og holde sig i ro. MEN, faktisk kan du komme til at gøre ondt værre ved at spænde op og samtidig undgå fysisk aktivitet, for muskler og led bliver stivere, åndedrættet får mindre plads og kroppen har sværere ved at afspænde. Du risikerer altså at

skabe flere smerter i et instinktivt forsøg på at ville passe på kroppen.

Yoga gør det modsatte af hvad kroppen instinktivt og naturligt gør, når vi mærker smerter. Yoga understøtter at give slip og skabe blødhed og bevægelse, så vi igennem stræk og smidighed kan mindske de sekundære smerter, som kommer fra blandt andet opspænding i kroppen.



At berolige nervesystemet

Når du dyrker yoga, påvirker du dit nervesystem. Både de fysiske yogastræk, din vejtrækning, afspænding og meditation aktiverer det parasympatiske nervesystem, altså den del af nervesystemet, som får kroppen til at falde til ro og restituere.

Men særligt vejtrækningen og nervesystemet er tæt forbundne via vagusnerven som forbinder hjernen og kroppen. En rolig, dyb og afslappet

vejtrækning med lange udåndinger, kan stimulere vagusnerven som beroliger og afslapper nervesystemet.

Hvordan vi forholder os til smerten

Igennem yoga arbejder vi også med, hvordan vi forholder os til smerten, så vi undgår at identificere os med smerterne men i stedet kan lære at rumme og acceptere dem bedre.

Vi træner nogle indre kvaliteter, når vi dyrker yoga. Som med mindfulness-træningen handler det om måden vi er til stede med det vi oplever og mærker, uden at vurdere om det er godt eller dårligt, rigtigt eller forkert og uden at bringe fortid eller fremtid ind i billedet.

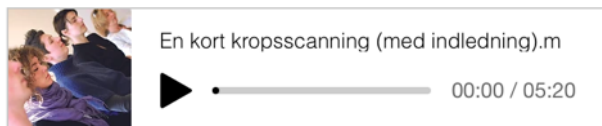
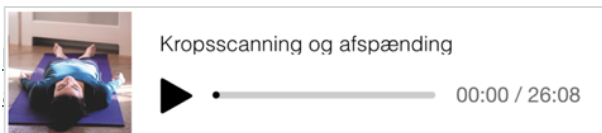
Denne træning understøtter evnen til accept og mindsker modstanden mod det der foregår i kroppen og sindet. Vi kan ikke fjerne smerterne, men vi kan mindske lidelsen og dermed øge livskvaliteten ved at ændre den måde, vi forholder os til smerterne på.





KROPSKANNING

Klik på link for at lytte:



Øvelserne findes også i *Mindfulness (12 praksisser samlet ét sted)*, hvorfra du fremover nemt kan tilgå at lytte til dem.

I denne uge kan du vælge imellem en kort eller en lang kropsscanning. Inden du går i gang, vil vi gerne lige genopfriske, hvad det er kropsscanning går ud på: I en kropsscanning inviteres du til at ligge på ryggen med armene ned langs siden eller at sidde så komfortabelt, som det er muligt for dig, i en stol. Begge dele gerne med lukkede øjne. Mange kan opleve, at øvelsen gør dem meget afslappede med en risiko for at falde i søvn. Derfor er det vigtigt, at du inden du går i gang, beslutter dig for ikke at falde i søvn.

Du vil blive guidet i at fokusere din opmærksomhed på forskellige dele af kroppen, mere eller mindre detaljeret. Ofte starter øvelsen ved tæerne på den ene fod for langsomt at bevæge sig op langs med benet, herefter det andet ben, underlivet, overkroppen, armene og videre op til hovedet.

Ved hver kropsdel vil du blive instrueret i neutralt at observere de kropslige fornemmelser, som er til stede, dvs. uden at vurdere eller bedømme og med åbenhed og nysgerrighed uden at prøve at forandre dem. Hvis du ikke kan mærke nogen fornemmelser,

observerer du simpelthen bare fraværet af fornemmelser.

Øvelsen afviger fra traditionelle afspændingsøvelser ved at du som deltager ikke instrueres i at prøve at slappe af i dine muskler. Hvis en del af kroppen er spændt, så observerer du så ikke-dømmende som muligt, at kroppen er spændt, og hvis du føler smerter, er opgaven at undersøge smerten.

Når dine tanker vandrer, registrerer du det, hvorefter du uden selvkritik eller skyld blidt leder opmærksomheden tilbage til kropsscanningen. Øvelsen har ikke noget mål, forstået på den måde, at det ikke handler om, at du skal blive mere afslappet eller få det følelsesmæssigt bedre. Men det kan sagtens være det, som sker.

Du vil højst sandsynligt støde på følelser af både irritation og utålmodighed, og opgaven er her, uden at dømme, at observere det, som er, lige meget hvor behageligt eller ubehageligt, det opleves.

Efter øvelsen vil vi bede dig om fortsat at udfylde arbejdsarket "Hvad lægger du mærke til?" om din oplevelse.

Vi vil bede dig beskrive:

- 1) Hvad mærkede du i kroppen?
- 2) Hvilke konkrete tanker gik igennem dit hoved?
- 3) Hvilke følelser fornemmede du?
- 4) Hvordan reagerede du på det?
- 5) Kunne du observere det som var uden at dømme og uden at forsøge at ændre det?





YOGA

SERIEN » HOFTER & UNDERLIV«

Gå tilbage til hjemmesiden. Scroll ned til yogapraksisserne nederst. De seks øvelser findes både hver for sig og samlet til serien HOFTER & UNDERLIV (billede er ikke aktivt link men sådan serien fremstår på hjemmesiden).



I denne uges yogaøvelser har vi et særligt fokus på hofter og underliv. Vi går til yogaen med samme indstilling, som når vi laver en kropskanning. Vi observerer, hvad det er vi mærker i kroppen, følelserne og sindet uden at dømme og uden at kæmpe imod det.

Når du kan mærke, at kroppen længes efter en bestemt bevægelse eller et bestemt stræk, måske bare et lille vrid eller en simpel justering, så følg med kroppen derhen, hvor den fortæller dig, at den gerne vil være. Mærk efter hvad der sker i kroppen – øv dig i interoception – at sanse de indre fysiske fornemmelser i kroppen.

Den måde vi laver yoga på i dette forløb, handler ikke om, at det skal "se flot ud", eller at det skal være avanceret. Det handler udelukkende om at styrke din kropsbevidsthed, altså om hvordan det føles eller mærkes i kroppen. Derfor er du nået ind i den rigtige stilling, når det føles rigtigt for dig!

Iklæd dig behageligt tøj hvori du kan bevæge dig frit og benyt eventuelt en yogamatte på gulvet, hvor du har god plads omkring dig.

Vi anbefaler at du fortsætter med kropskanning på daglig basis og supplerer med yoga ca. 3-4 gange om ugen.

- De seks øvelser er – og Yogakort vist i skærmpriint:
- Nr. 8: Savasana
- Nr. 9: Rygliggende sommerfugl
- Nr. 11: Knæ til bryst
- Nr. 18: Et-benet fremadstræk
- Nr. 20: Spredt benstrækning

SESSION 3



STRESS

STRESSHÅNTERINGSOVERSIGT

STRESSHÅNTERING OG FOREBYGGELSE

STRESSHÅNTERING VED HJÆLP AF ÅNDEDRÆT

PRAKTISKE ØVELSER:

MINDFULNESS: KROPSKANNING + ARBEJDSARK: "HVA LÆGGER DU MÆRKE TIL?"

YOGA: SERIEN "RO OG LET AKTIVERING", NR. 8, 16, 17, 5, 3, 4, 15, 13

STRESSHÅNDBTERINGSOVERSIGT

Først efter at have identificeret, på hvilken måde og i hvilket omfang stress påvirker dig, kan du håndtere stress på den rigtige måde. Der skal tages hensyn til graden af stress, og hvordan den kommer til udtryk. Nogle er 'hypede' og kan ikke finde ro, imens andre er deprimerede og stivnede sansemæssigt. Nogle er mest ramt i kroppen og på de kropslige fornemmelser, hvorimod andre føler sig mere påvirkede følelsesmæssigt eller i sindet og på koncentrationsevnen.

Så når du om lidt begynder at indplacere din stress og symptomer, betyder det altså ikke, at du straks skal håndtere alt. Du skal tage fat dér, hvor det føles mest logisk og overkommeligt i forhold til lige præcis din tilstand.

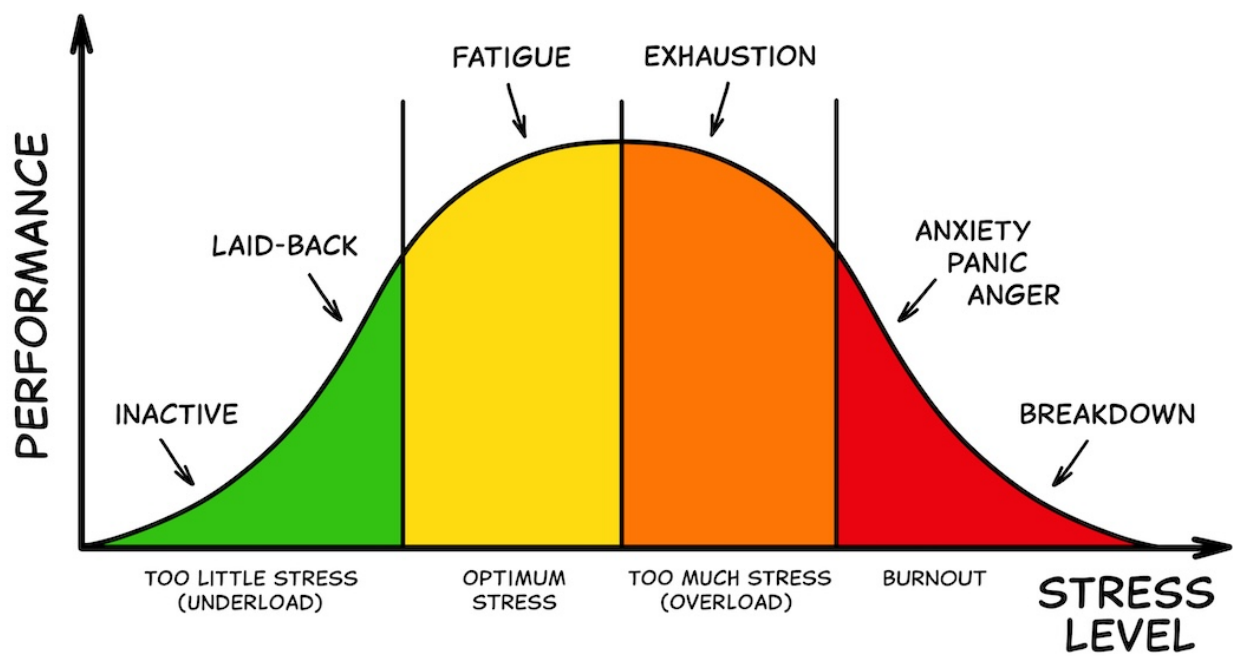
Ethvert menneske består af et sammenhængende kropssystem, det vil sige, at når man gør en indsats ét sted i systemet, så påvirkes også resten af det. Derfor sætter vi ind med stresshåndtering dér, hvor mindst mulig indsats vil kunne give den størst mulige effekt.

Det vigtige er nu: Én ting ad gangen, samt en accept af, at det kan være svært at ændre på gamle vaner. Det tager tid (og gentagelser), så derfor er en høj grad af selvomsorg, rummelighed og tålmodighed absolut nødvendig!

Placering på stresskontinuum

Prøv at starte med at vurdere, hvor på stresskontinuummet fra sundhed til sygdom du befinder dig. Marker det gerne. Hvor stresset er du? Er du stresset i en grad, hvor du stadig har den frie vilje i behold, eller er du så langt ude, at du skal gøre noget radikalt for at lave en "turnaround"?

STRESS CURVE



Regel nummer ét ved stresshåndtering, når du er svært stresset, er – for en tid – at fjerne det, der stresser (hvis det er muligt). Det vil sige, er det primært arbejdslivet, som er ”synderen”, så ender det ofte med en sygemelding helt eller delvist i en kortere eller længere periode, for simpelthen at få den nødvendige ro til at arbejde med sig selv, komme i balance og få fyldt ressourcerne op igen.

Det er dog ikke altid, at en sygemelding er nødvendig eller det mest optimale. Og er den primære stressor smerterne i kombination med f.eks. et dårligt parforhold, børn, hus og job, der skal passes, ja så er det noget mere komplekst.

Mentale symptomer

Det næste at overveje er: *Oplever du nogle mentale symptomer?* Det kan i særlig grad dreje sig om hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær, bekymringer, selvkritik eller tankemylder.

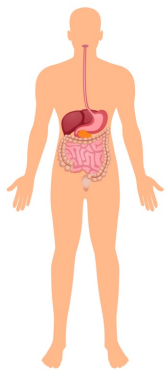
Følelser

Prøv også at notere dig: *Hvilke følelser som er de mest dominerende i løbet af en dag?* Mærker du glæde og nysgerrighed eller bliver du pludseligt vred og opfarende med en kort lunte? Det kan også være, at du føler dig nedtrykt og ked af det eller mere har en oplevelse af at være ”følelsesløs” eller ”følelsestom”.

Fysiske symptomer

Den næste oversigt at studere er ’Human body organ systems’, altså kropssystemoversigten. / *Hvilke kropssystemer kommer stress mest til udtryk hos dig?* Hvilke fysiske symptomer oplever du? Fokuser særligt på om din *muskulatur* generelt er opspændt, og om *åndedrættet* er påvirket. Hvad med søvnen; er den god nok og får du sovet nok?

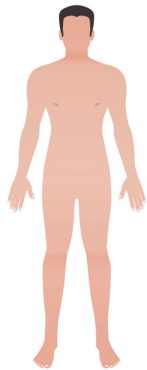
HUMAN BODY ORGAN SYSTEMS



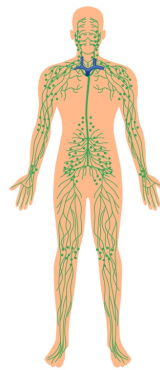
Digestive System



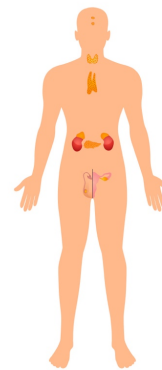
Muscular System



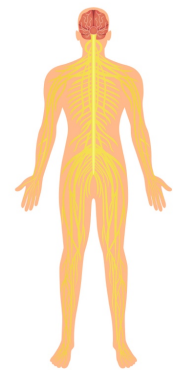
Integumentary System



Lymphatic System



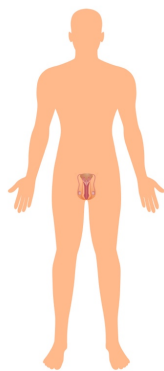
Endocrine System



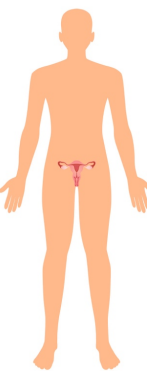
Nervous System



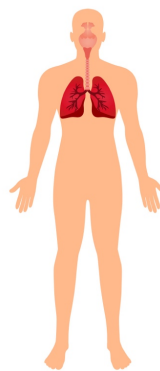
Skeletal system



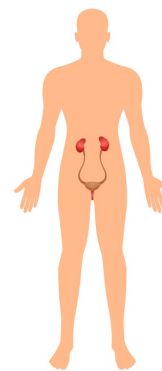
Male Reproductive System



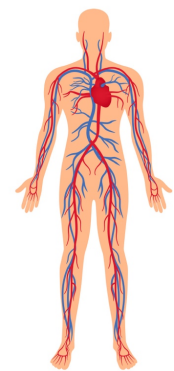
Female Reproductive System



Respiratory system



Urinary System



Circulatory system

Handlinger, adfærd og 'to do's'

Prøv at reflektere over hvor mange 'to do's' du putter ind i en normal hverdag (handling). Er du blevet til 'human doing', altså en menneskelig robot, der skal være så effektiv som overhovedet muligt hele tiden? Husker du dine kvalitetspauser? Eller bruger du for mange timer foran en eller flere skærme?

Hvad angår din livsstil så prøv at reflekter over KRAM (Kost, rygning, alkohol, motion). Hvordan er din kost? Ryger du? Hvordan er dine drikkevaner, hvad angår stimulanser som alkohol, kaffe og sukkerholdige drikke? Motionerer du i passende mængder og med rette effekt? Hvilke andre handlinger sætter de fysiske og mentale symptomer og negative følelser ellers i gang hos dig?

STRESSHÅNTERING OG FOREBYGGELSE

Du er nu startet med at identificere hvor stresset du er, og hvordan det kommer til udtryk både fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og adfærdsmæssigt hos lige netop dig. Det er en vigtig forudsætning for at kunne gå videre til håndtering af stress.

Håndtering og behandling af stress er oftest en kombination af både en biologisk, en psykologisk og en social indsats med målrettede adfærdsforandringer, dvs. at du skal til at gøre noget andet end det, du plejer.

Biologisk stresshåndtering

Biologisk set kan man arbejde med at få aktiveret nogle af kroppens automatiske reflekser, som kan skrue ned for eller helt slukke for stressresponsen. Undersøgelser har vist, at moderat fysisk aktivitet, hvor pulsen øges med ca. 30% fra hvilepulsen kan reducere stress.

Man kan også aktivere kroppens termosensorer, dvs. de sensorer som sidder på kroppens overflade og registrerer kulde og varme. En vekselvirkning imellem f.eks. at gå i sauna og tage et koldt bad (eller bare et varmt bad efterfulgt af koldt bad) kan aktivere samme refleks som ved moderat fysisk aktivitet og skrue ned for stressresponsen.

Psykologisk og social stresshåndtering

Den biologiske indsats kan med fordel suppleres med en psykologisk indsats. En psykolog vil kunne hjælpe med at få identificeret kernen af stressproblemet og de handle-mønstre og tankemønstre, som kan være med til at vedligeholde eller forværre problemet. Denne identifikation er en nødvendig forudsætning for at kunne igangsætte de adfærdsændringer, som skal til for at bryde mønsteret.

Psykologen kan også hjælpe til en bedre følelseshåndtering af de store og ofte overvældende følelser, som stress kan være forbundet med. Du er i forbindelse med udfyldelsen af arbejdsarket "Stresshåndtering" allerede gået i gang med denne proces at lære dine egne automatiserede reaktionsmønstre at kende, hvad du mærker i kroppen, hvad der sker i sindet og i følelserne, og hvordan du reagerer og handler på det. Det er nu, du kan begynde at tænke over, hvilke andre måder du kan handle på, hvad du kan lave om og så se på, hvordan det over tid kan ændre på fornemmelserne i kroppen, tankemønstrene og følelseslivet.

Der er mange andre ting, som også kan være godt at gøre for at forebygge og håndtere stress, inden det bliver for alvorligt. Forskning indenfor naturterapi peger på at naturen og det at opholde sig i naturen i sig selv har en stressreducerende effekt. Andre stressforebyggende aktiviteter kan være afspændingsøvelser eller yoga, at gå en tur i skoven, lytte til musik eller danse med en man af, eller at sætte sig ned, slappe af og planlægge livet, da det alt sammen er aktiviteter, som er med til at skabe velvære, ro, retning og mening med livet.

STRESSHÅNDTERING VED HJÆLP AF ÅNDEDRÆTTET

En anden og vigtig del af stresshåndteringen er at holde fokus på åndedrættet. Derfor bliver åndedrættet, og hvordan du kan bruge åndedrættet til stresshåndtering, gennemgået lidt mere uddybende nedenfor.



Åndedrættet

Hele meningen med et velfungerende og normalt åndedræt er i al sin enkelhed: En optimal udnyttelse af den ilt, vi får tilført i indåndingen, og en optimal udskillelse af kuldioxid i udåndingen. Derudover er åndedrættet en direkte nøgle til at kunne påvirke det autonome nervesystem, som styrer bl.a. blodtryk og puls samt hormonbalancerne i kroppen.

Åndedrættet er hele fundamentet for livet. Det er broen mellem krop og sind, mellem bevidst og ubevidst. Det er det bedste redskab at benytte for at kunne regulere krop, tanker og følelser.

Udviklingen af åndedrættet – og bevidstheden om åndedrættet – er også en af de vigtigste nøgler til en fordybet mindfulness- og meditationspraksis. Åndedrættsteknikker hjælper til at fokusere mentalt og er i yogatraditionen en væsentlig forberedelse og hjælp til udøvelse af meditation.

Forbindelsesled imellem krop og sind

Åndedrættet er vores allertydeligste forbindelsespunkt mellem krop og sind. Åndedrættet spejler sindets aktivitet; enhver følelse og bevidsthedstilstand afspejles i åndedrættet. For eksempel sætter angst sig straks som et tilbageholdt åndedræt, hvor det ikke er muligt at puste ud. Vrede giver et hurtigere og mere stakatoagtigt og tilbageholdt åndedræt. Glæde – og især latter giver et fuldkomment åndedræt, hvor man fylder lungerne helt – og puster helt ud. Især når man er næsten grådkvalt af latter, trækker bughulen sig ind og lungerne tømmes helt. En sovende person har et dybere åndedræt med en let hvislen i svælget. Man kan aflæse, hvor dybt personen sover, ved blot at lytte til åndedrættet. Når sindet er meget aktivt og tankerne farer af sted, vil åndedrættet sætte tempoet op og visa versa.

Åndedrættet kan også påvirke aktiviteten i nervesystemet. For eksempel ved man, at man ved en lang og rolig udånding, via vagusnerven kan aktivere det parasympatiske nervesystem, det vil sige den del af nervesystemet der er med til at give ro og sikre at kroppen vender tilbage til sin naturlige balance. Vi kan altså ved hjælp af åndedrættet påvirke nervesystemet og reducere stress!

De fleste iagttager åndedrætsændringer under mindfulnessmeditation. Som regel imod et langsommere åndedræt, men hvis megen stress frigives, kan hastigheden også blive forøget.

Oplever man, at kroppen pludselig trækker vejret dybt ind efter at åndedrættet har været stoppet i en rum tid, kan det være udtryk for, at man har været i "the gap".

Udviklingen af bevidstheden om åndedrættet, og udviklingen af åndedrættet er en af de vigtigste nøgler til en fordybet meditationspraksis og til trivsel i det hele taget. Derudover findes der en række meditationsteknikker, der tager udgangspunkt i åndedrættet.

Normal vejrtrækning

Normal vejrtrækning er noget, som små børn og dyr automatisk gør, men de fleste unge og voksne trækker kun vejret overfladisk det meste af tiden. Spændinger, stress og følelsesmæssige tilstande kan "sidde" i kroppen og kan risikere at begrænse åndedrættet på en måde, så du sjældent trækker vejret normalt. Derfor kan det være nødvendigt at øve normal vejrtrækning helt bevidst, for at kunne vende tilbage til det som vane i kroppen.

Dyb vejrtrækning

En fuld og dyb vejrtrækning, også kaldet det fuldkomne åndedræt, er vigtigt at gøre et antal gange hver dag, så lungerne tømmes helt for "gammel luft" og ny frisk luft kan trækkes ind. Det sker normalvis af sig selv flere gange i løbet af en time, men er vi pressede eller stressede kan vi komme til at hæmme denne refleks. Derfor, hvis ikke det sker af sig selv, er det vigtigt bevidst at gøre det, som en decideret øvelse.

Andre vejrtrækningsformer

Vi kan gøre en række ting for at udvikle vores vejrtrækning, og det kan opdeles i udholdende, styrkende, helbredende eller lindrende vejrtrækning og endeligt kan specifikke åndedrættsteknikker anvendes kropsterapeutisk til følelsesforløsning.

I dette forløb kommer vi dog primært til at fokusere på normal og dyb vejrtrækning.

Mindful selvobservation af åndedrættet

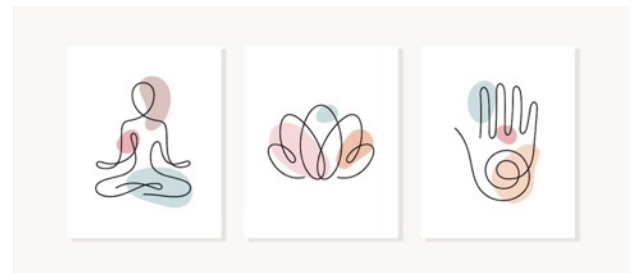
Når vi udfører meditative øvelser med åndedrættet som indgang, så er en af de vigtigste nøgler til at kunne flytte ens bevidsthedstilstand præcis derhen, hvor man ønsker sig, kendskab til sammenhængen mellem bughulens opspænding/afspænding og det autonome nervesystems balance.

Vær bevidst om, at man på indåndingen via vagusnervens tilhæftning i den opspændte bughule, aktiverer det sympatiske nervesystem, det vil sige den del af nervesystemet, der højner energien. Og på udåndingen når man slapper af i mellemgulvet, via vagusnerven, aktiverer det parasympatiske nervesystem, det vil sige den del, der giver ro og centrering.

Når du med åndedrættsteknikkerne har lært at aktivere det parasympatiske nervesystem, så kan du til enhver tid styre dig selv ned i en mere afspændt tilstand, selv hvis du vågner om natten med smerter, tankeoverload eller hjertebanken – og gerne vil falde i søvn igen.

Prøv mere: Præcis dette med at anvende åndedrættet til at styre sin psykofysiske tilstand bliver for mange en af de vigtigste nøgler. Vil du fordybe dig yderligere i det, så prøv flere praksisser, end anvises nedenfor, her:

<https://www.mettekold.dk/kopi-af-guidede-meditative-praksisser-3>





ÅNDEDRÆTSMEDITATIONER

I denne uge vil der være to forskellige åndedrætsmeditationer. Den første er "Nærvær på det normale åndedræt", mens den anden "Stemplet" er en øvelse i at aktivere det parasympatiske nervesystem for at give ro og centrering.

Klik på link for at lytte:



Nærvær på det normale åndedræt



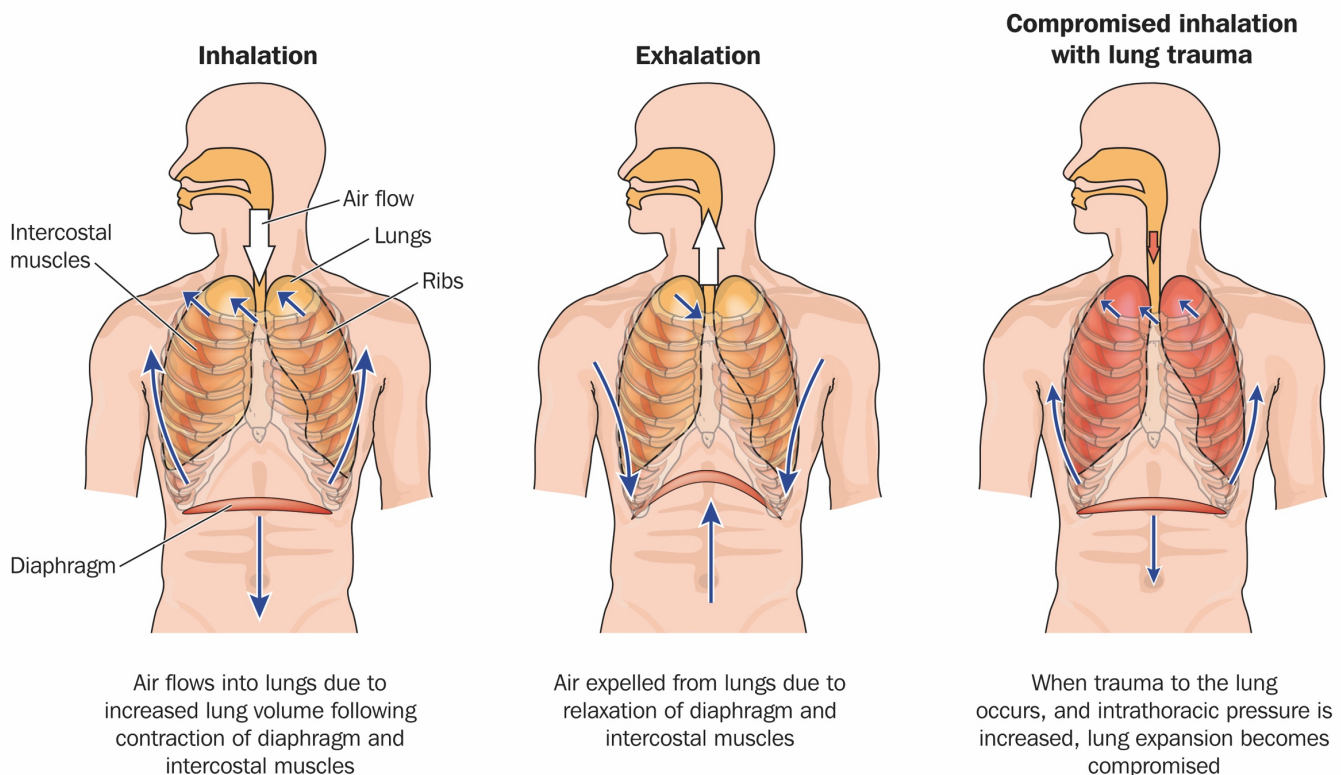
Stemplet



Vi anbefaler, at du fortsætter med at udfylde arbejdsarket "Hvad lægger du mærke til?" om din oplevelse.

Vi vil bede dig beskrive:

- 1) Hvad mærkede du i kroppen?
- 2) Hvilke konkrete tanker gik igennem dit hoved?
- 3) Hvilke følelser fornemmede du?
- 4) Hvordan reagerede du på det?
- 5) Kunne du observere det som var uden at dømme og uden at forsøge at ændre det?





YOGA

SERIEN »RO & LET AKTIVERING«

Gå tilbage til hjemmesiden. Scroll ned til yogapraksisserne nederst. De otte øvelser findes både hver for sig og samlet til serien RO & LET AKTIVERING (billede er ikke aktivt link men sådan serien fremstår på hjemmesiden).



Vi fortsætter med blide yogaøvelser, der i denne uge har fokus på ro og let aktivering; der tilføjes således to øvelser til de i forvejen kendte fra serien »Ro«.

Iklæd dig behageligt tøj, hvori du kan bevæge dig frit og benyt eventuelt en yogamåtte på gulvet, hvor du har god plads omkring dig. Vi fortsætter med at praktisere yoga med samme indstilling som i de foregående uger.

Vi anbefaler at du fortsætter med mindfulness-øvelser (åndedræt og/eller kropskanning) på daglig basis og supplerer med yoga ca. 3-4 gange om ugen.

De otte øvelser er – Yogakort vist i skærmpoint:

- Nr. 8: Savasana
- Nr. 16: Katten
- Nr. 17: Sidelæns kat
- Nr. 5: Hunden
- Nr. 3: Hænderne til fødderne
- Nr. 4: Rytteren
- Nr. 15: Haren
- Nr. 13: Universalstilling,

RO & LET AKTIVERING

8 yogastillinger til ro & let aktivering

Savasana

Ligg på ryggen med ben strakte for, arme afslappet og håndfladerne på gulvet. Læg hovedet på gulvet eller på en pude. Læg øjnene ned og slø. Læg hovedet på gulvet eller på en pude. Læg øjnene ned og slø.

Katten

Start på alle fire, håndfladerne på gulvet, knæene under hofterne. Bøj ryggen op og ned i en bølge. Gå tilbage og frem i rygraden. Gå tilbage og frem i rygraden.

Sidelæns kat

Start på alle fire, håndfladerne på gulvet, knæene under hofterne. Bøj ryggen op og ned i en bølge. Gå tilbage og frem i rygraden. Gå tilbage og frem i rygraden.

Hænderne til fødderne

Start på alle fire, håndfladerne på gulvet, knæene under hofterne. Bøj ryggen op og ned i en bølge. Gå tilbage og frem i rygraden. Gå tilbage og frem i rygraden.

Rytteren

Start på alle fire, håndfladerne på gulvet, knæene under hofterne. Bøj ryggen op og ned i en bølge. Gå tilbage og frem i rygraden. Gå tilbage og frem i rygraden.

Hunden

Start på alle fire, håndfladerne på gulvet, knæene under hofterne. Bøj ryggen op og ned i en bølge. Gå tilbage og frem i rygraden. Gå tilbage og frem i rygraden.

Haren

Start på alle fire, håndfladerne på gulvet, knæene under hofterne. Bøj ryggen op og ned i en bølge. Gå tilbage og frem i rygraden. Gå tilbage og frem i rygraden.

Universalstillingen

Start på alle fire, håndfladerne på gulvet, knæene under hofterne. Bøj ryggen op og ned i en bølge. Gå tilbage og frem i rygraden. Gå tilbage og frem i rygraden.

SESSION 4



TANKER OG FØLELSER

HÅNDBLING AF TANKER OG FØLELSER
AT LADE TANKER OG FØLELSER VÆRE
FRA INDRE TIL YDRE FOKUS
AUTOMATPILOT OG AUTOMATISKE TANKER
AT VÆRE MED SVÆRE TANKER OG FØLELSER

PRAKTISKE ØVELSER:

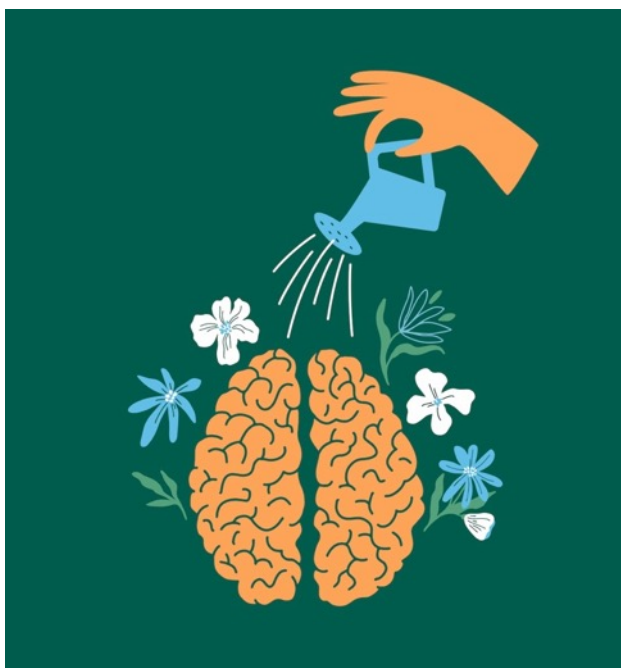
MINDFULNESS: TRE ØVELSER MED FOKUS PÅ HÅNDBLING AF TANKER OG FØLELSER +

ARBEJDSARK: "HVAD LÆGGER DU MÆRKE TIL?"

YOGA: VÆLG MELLEM DE TRE SERIER

HÅNDTERING AF TANKER OG FØLELSER

Når svære tanker og følelser skal håndteres, er der indenfor den mindfulness-baserede tilgang fokus på at lære at forstå sammenhængen imellem de kropslige reaktioner du mærker, de tanker og følelser som sætter i gang, og de handlinger du foretager på baggrund af den sammenhæng. En sammenhæng der går flere veje, hvor også dine handlinger påvirker dine tanker, følelser og kropslige fornemmelser.



Denne tilgang kender du allerede nu fra de første 3 uger af dette forløb, hvor fokus netop har været på at registrere, hvad du mærker i krop, sind og følelser i forbindelse med f.eks. en kropskanning, og hvordan du reagerer på det, du mærker.

Det, du har trænet indtil nu, er dels en psykologisk selvindsigt i de mønstre imellem krop, tanker, følelser og handlinger, som er på spil hos dig, og så er det træning af din opmærksomhed. Du har lært, at du selv kan kontrollere og styre din opmærksomhed lige derhen, hvor du vil. Dette kan

du bruge helt konkret i håndteringen af de tanker og følelser, som du oplever som ubehagelige.

Formålet er, at du lærer at kunne adskille processerne, så du enten kan ændre din adfærd i en mere konstruktiv retning, eller at du lærer at forholde dig helt neutralt og accepterende til det der foregår i krop, sind og følelsesliv uden at reagere på det, men bare lader det være, som det er.

AT LADE TANKER OG FØLELSER VÆRE...

Men! Hvorfor skal jeg lære at lade tanker og følelser være, når det, jeg har aller mest lyst til, er at slippe af med dem? Lige meget hvor meget vi end ønsker det, eller hvor meget vi prøver at kontrollere det, så kan vi ikke selv bestemme, hvilke kropslige fornemmelser, tanker eller følelser vores hjerne og nervesystem sender af sted til os.

Vi kan altså ikke selv bestemme indholdet af vores tanker eller hvornår og hvor ofte, de dukker op, ligesom vi heller ikke selv kan kontrollere, hvilke følelser vi føler lige nu, eller hvilke fysiske fornemmelser, vi mærker i kroppen.

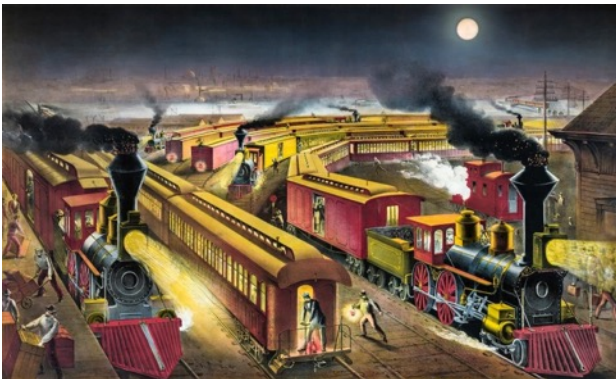


Vi bruger ofte en telefon, som metafor herfor. Vi kan spørge os selv: Når telefonen ringer, er det så muligt selv at bestemme hvem det er, der ringer? – Nej, det er det ikke. Til gengæld kan vi selv vælge, om vi vil tage telefonen – altså om vi vil ”gå ind i” tanken eller følelsen, eller om vi vil lade telefonen ”ringe”, det vil sige lade tanken eller følelsen være.

Det, der ofte sker, når man ”lader telefonen ringe” i stedet for at tage den, er, at dem i den anden ende, som forsøger at få vores opmærksomhed, at komme i kontakt med os, på et tidspunkt giver op og stopper med at ringe.

Det samme kan ske med tanker og følelser. Når vi lader tankerne være, det vil sige ikke går med tankerne – tænker over dem og tænker videre – så fortæller vi hjernen, at de ikke er vigtige, og at der ikke er nogen grund til at sende disse tanker igen. Går vi derimod med tankerne og ind i tanken eller følelsen fortæller vi hjernen, at de er vigtige at beskæftige sig med og så fortsætter hjernen med at sende de samme tanker og følelser af sted til os.

Tanketog



Forskere mener at vi tænker et sted imellem 30.000-70.000 tanker i døgnet. Men de fleste af disse tanker når vi slet ikke at opfatte, før de er forsvundet igen, og en stor del af tankerne er ”gentagelses-tanker”, det vil sige tanker vi har tænkt mange gange før.

Du kan prøve at forestille dig, at dit hoved er som en hovedbanegård for ”tanketog”. Nogle tog vil være gennemgående tog, som du knap når at se, hvad kommer med, inden de er forsvundet igen. Andre tog kører i loop og kommer forbi igen og igen, imens igen andre tog holder ind ved perronen og giver dig mulighed for at stige ombord, så du kan undersøge, hvad toget har med.

Det er her du går ind i tanken (eller følelsen). Du går måske igennem toget og undersøger alle sæderne og måske vælger du at lade dig lede videre ned i næste togvogn og næste togvogn og næste togvogn osv. Dette bliver en metafor for, hvordan du får forvildet dig ind i dine tanker, hvor den ene bekymring kan lede videre til den næste bekymring.

Og hvad stiller man så op, når man ikke kan bremse bekymringerne?

Det handler om at stige af toget igen. Eller endnu bedre, at træne sig selv i slet ikke at gå ombord, men at lade toget være. Det kan holde lige så længe det vil på perronen, men lader vi det være, vil det på et tidspunkt køre videre af sig selv – UDEN at vi er ombord! Rent praktisk handler det om noget så simpelt som ikke at lade tanken eller følelsen få kontakt eller fange din opmærksomhed men at flytte opmærksomheden et andet sted hen. Og det er du allerede godt i gang med at træne.

Vinduesmetaforen

Det er vigtigt at forstå, at det er muligt at flytte sin opmærksomhed væk fra de insisterende tanker og følelser og fokusere på noget andet, selvom tankerne og følelserne stadig er til stede. Det er at lade dem være eller give slip på dem.

Det illustreres ofte ved det som kaldes for ”vinduesmetaforen”.

Forestil dig at du står foran en rude. På ruden står dine bekymringstanke eller dine negative følelser skrevet.

Stiller du skarpt på teksten på ruden og giver tanker og følelserne din opmærksomhed, vil du automatisk komme til at tænke videre (som med tanketogene) og måske helt lade dig opluge.



Det vil sandsynligvis gøre dig mere ked af det eller opgivende, og du lægger slet ikke mærke til alt det andet, du ellers kan se i baggrunden, fordi det er helt sløret.

Stiller du i stedet skarpt på det, du kan se igennem ruden, vil tanker og følelserne blive slørede og træde i baggrunden.

Ved at fjerne fokus og opmærksomhed fra dem, vil de løsne deres tag i dig og få mulighed for blot at forsvinde af sig selv. Du vil opleve, at tanker og følelser er noget som kommer og går.

Du vælger altså selv, hvor du vil flytte opmærksomheden hen – om du vil stille skarpt på dine bekymringstanker og negative følelser, eller om du vil stille skarpt på, hvad der ellers foregår omkring dig, så tanker og følelserne dermed kan træde i baggrunden.

Du kan ikke tvinge dem væk, men du kan vælge at fokusere på noget andet.

Øvelsen her illustrerer, at du selv har kontrol over hvilke tanker og følelser du vil bruge din tid og din energi på.

(OBS: vælger du at prøve øvelsen derhjemme, så husk at bruge en whiteboard marker til at skrive på ruden med)

FRA INDRE TIL YDRE FOKUS

Når vi har fokus rettet mod vores tanker, følelser eller kropslige fornemmelser har vi et indadrettet fokus. Det vil sige, vi har vores opmærksomhed rettet mod vores krop og indre verden. Det modsatte af indre fokus er ydre fokus. Her har vi vores opmærksomhed rettet mod vores omgivelser og det der sker omkring os.



En simpel måde at flytte fokus ud mod omgivelserne er ved at bruge sanserne. Kig dig omkring og observer og beskriv hvad du ser: natur, bygninger, genstande, former, farver, antal mm. Lyt til lydene omkring dig og navngiv hvad du hører. Pludselig lægger du måske mærke til lyde, som har været til stede hele tiden, men som du ikke før har bemærket, fordi du ikke var opmærksom på dem. Duft, smag og rør ved ting.

Under denne uges praktiske øvelser finder du bl.a. de to mindfulness guidninger "Opmærksomhed på dine omgivelser" og "Fra tænkning til sansning" som begge har til formål at træne dig i at flytte din opmærksomhed fra indre til ydre fokus samtidig med at du er nærværende lige nu, lige her.

AUTOMATPILOT OG AUTOMATISKE TANKER

I hverdagen lever vi ofte uden at sanse, det vil sige virkelig at se, høre, dufte, smage og røre, hvad der sker omkring os. Vi kører på autopilot, hvor kroppen gør én ting, imens sindet beskæftiger sig med noget helt andet.

Det kan være, at du har prøvet at sætte dig ned med en virkelig lækker kop kaffe, som du har glædet dig til at skulle nyde (det kunne også være et stykke chokolade eller en pose slik 😊) men pludselig opdager du, at koppen er tom, uden at du egentlig nåede at smage på kaffen og rigtigt nyde den. Eller det kan være, at du kører hjem fra arbejde af samme vej som du plejer, og da du pludselig holder i indkørslen, tænker du, "hvordan endte jeg her?" eller det kan være du kommer i tanke om, at du faktisk havde planlagt at køre ind forbi en veninde på vej hjem.



Autopilot, eller at "køre på rutinen" kan være meget praktisk på nogle områder i den ydre verden, da det kan være effektivt til at hjælpe os med at handle, løse problemer og nå bestemte mål. Men andre gange kan det være problematisk. Det gælder særligt i forhold til vores indre verden, hvor negative tanker og negative følelser kan blive fastholdt af vores autopilot, fordi vi tænker, som vi plejer helt uden, at vi lægger mærke til det. Og

det kan føre til en negativ spiral, hvor det dårlige humør og nedtryktheden kører i ring.

Begynder vi så samtidig at vurdere og bedømme, hvordan vi har det, og kommer vi frem til at det måske ikke går så godt som planlagt med at blive gladere, eller at vi ikke har det, sådan som vi ønsker det, bliver det endnu mere problematisk. Dette sker ofte helt per automatik og kan forstærke de samme negative tankemønstre, bekymringer, grublerier og spekulationer.

AT VÆRE MED SVÆRE TANKER OG FØLELSER

Kort sagt har vi to systemer til at håndtere svære tanker og svære følelser:

- Undgåelse: som er en uegnet strategi til håndtering af svære tanker og følelser, da det medfører udelukkelse, undertrykkelse og benægtelse og vi reagerer dermed på vore egne tanker og følelser, som var det en ydre trussel.
- Tilnærmelse: som er det vi benytter os af, når vi praktiserer mindfulness. Vi nærmer os de svære tanker og følelser med nysgerrighed, åbenhed, engagement og velvilje og træner at acceptere, give slip på eller lade tanker og følelser være for så at opdage, at de ofte vil forandre sig af sig selv.

Vi vil mere præcist erfare, at:

- Når vi holder op med at ville tvinge positive tanker og følelser frem, får de frihed til at dukke op af sig selv.
- Når vi holder op med at ville bekæmpe negative tanker og følelser, opdager vi at de driver over af sig selv.
- Når vi holder op med at ville få noget bestemt til at ske, åbner en verden af nye og uventede oplevelser sig for os.

I stedet for handling, så øver vi os igennem mindfulness-praksis i at være i det, vi finder svært. Vi responderer i stedet for at reagere. Vi møder følelsen præcis som den kommer til udtryk i kroppen, lige nu, med åben, rummelig og kærlig opmærksomhed. Vi fokuserer på sansningen frem for tænkningen, og vi trækker vejret med det ubehagelige, frem for at holde igen.

Stemmerne i hovedet vil ofte stilne, når tankerne sættes fri, og man blot lader dem komme og gå uden at handle på dem. Så når ingen tanker eller følelser er forbudte i meditation, når alt er tilladt, som små krusninger eller større bølger på havets overflade, slipper de med tiden deres tag i én.

Denne session balancerer derfor på den ene side at acceptere tanker og følelserne, præcis som de er, endda gøre plads til, at det godt må være svært. På den anden side udforsker vi også vores dømmende tankestrukturer – og hvad de gør ved vores forhold til os selv og andre.

Vi er nu for alvor i den mere drilske del af vores mindfulness praksis, fordi tanker og følelser ofte er enten delvist eller helt ubevidste for os, og fordi vi sædvanligvis lader os opsluge af dem og dermed tror fuldt og fast på dem. Men tanker er ikke facts, de er ikke sandheder, men blot fortolkninger af virkeligheden, og er vi ikke bevidste om det, så kan de få afgørende betydning for, hvordan vi reagerer.

Du er nu klar til at gå i gang med denne uges mindfulness- og yogaøvelser!





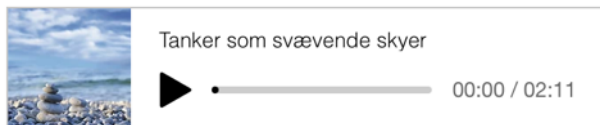
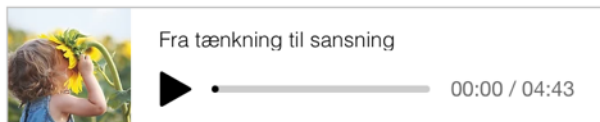
MINDFULNESS-PRAKSISSE

TANKER & FØLELSER

I denne uge vil der være tre små korte opmærksomhedsøvelser målrettet at træne evnen "at lade tanker og følelser være" og at se på vores tanker og følelser fra et meta-perspektiv. De er:

- Fra tænkning til sansning
- Tanker som svævende skyer på himlen
- Transportbåndet

Klik på link for at lytte:



Prøv dem af og mærk efter hvilke(n) du bedst kan lide og fortsæt herefter med den/disse et par gange dagligt i løbet af den næste uge. Brug 3-5 minutter på øvelsen 2-3 gange dagligt og registrer/observer, hvad der sker.

Vi anbefaler også at du fortsætter med at udfylde arbejdsarket "Hvad lægger du mærke til?" om dine oplevelser, som du kender det.

MINDFULNESSPRAKSISSE MED FOKUS PÅ KROP OG PÅ ÅNDEDRÆT

Mange har glæde af at fortsætte med kropskanning eller åndedrætsmeditation, selvom der kommer nye øvelser til. Vi anbefaler, at du fortsætter med de to *åndedrætspraksisser* eller *kropskanning* på daglig basis nogle uger endnu, som supplement til opmærksomheds-øvelserne, fordi det er gentagelserne, der skaber forandringerne. Mærk dog efter, hvad du har brug for; det skal føles godt at bruge praksisserne og ikke blive til endnu en 'bør og skal' ting i livet.



YOGA

VÆLG MELLEMLER DE TRE SERIER

I denne uge laver vi yogaøvelser med fokus på repetition. Vælg de øvelser eller den yogavideoserie fra de foregående uger, som du har mest lyst til. Serierne, som du kan vælge at til fra oversigten på hjemmesiden, er:

- Ro
- Hofter og underliv
- Ro og let aktivering

Temaerne 'Mindfulness' og 'Yoga' på hjemmesiden vil fremover være at betragte som din nemt tilgængelige redskabskasse.

SESSION 5



SORG

KAN MAN SKRIVE SIG IGENNEM SORGEN?

PRAKTISKE ØVELSER:

INTROSPEKTION: SORG-SKRIVEØVELSE

MINDFULNESS: VÆLG SELV

YOGA: SOLHILSEN

KAN MAN SKRIVE SIG GENNEM SORGEN?

Kan man bearbejde sorg udelukkende ved at skrive om den? Nej, det kan man formentlig ikke. Det er stadig vigtigt, at vi deler vores sorg med andre og får hjælp til at bære den. Men samtidig er det også vigtigt, at vi tager os tid og ro til at være alene med sorgen, for at give den plads inde i os selv.

Skriveterapi er en metode, der går ud på at skrive om sine tanker og følelser. Ofte er vi nemlig ikke fuldt nærværende og bevidste omkring os selv, og her kan skriveterapi hjælpe med at få kontakt til det, som er ubevidst for os.

Det kan hjælpe dig til at få styr på tanker og følelser og udtrykke dig kreativt i processen hvor ting skal bearbejdes. Det, som før var utydeligt, kan blive tydeligt, og vi kan få nye erkendelser, som vi kan bruge fremadrettet i vores liv for at få det bedste ud af det.

Skriveterapi kan forgå ved hjælp af særlige skriveteknikker og skriveøvelser og kan se ud på mange måder. Det kan være en privat dagbog, eller at du skriver breve, digte eller romaner, eller det kan være en helt anden kreativ proces med collager, malerier eller tegninger – sangtekster og musik. Er man i akut krise er det dog ikke sikkert at skriveterapi vil være gavnligt lige nu. Derfor er reglen, at du kun skal kaste dig ud i det, hvis du tror, du kan skrive og være kreativ uden at blive overvældet eller få det værre.

Hvis du oplever at skrivning eller kreativiteten gør dig utryk eller ikke opleves konstruktivt, så stop og tal med nogen om det eller afled dig selv med noget andet. Undgå også at skrive på egen hånd, hvis du indenfor de seneste uger har oplevet et større traume. Brug frem for alt din sunde fornuft. Hvis du går i gang og kan mærke, at det gør mere skade end gavn, så stop! Men er timingen den rette for dig, kan der være mange positive effekter at hente ved metoden.





INTROSPEKTION

SORG-SKRIVEØVELSE



Oplever du at timingen er den rette, og har du nogle oplevelser af tab eller det at miste, som er relateret til din endometriose, vil vi anbefale dig at prøve denne skriveøvelse.

Øvelsen går ud på, at du skal skrive uafbrudt i et kvarter (15 min) fire dage i streg. Sæt et stopur til at ringe efter 15 min.

Du skal helst skrive i hånden og på et tidspunkt, hvor du ved, at du ikke bliver forstyrret og har tid og ro til refleksion. Skriv helt uzensureret om de tanker og følelser som dukker op. Det er KUN dig som skal læse det.

Der sker ofte det i starten af sådan en skriveøvelse, at der vil være en fase af "uglegylp" eller "affaldsspand", hvor man virkelig er ynkelig, vred, offer eller ligefrem patetisk. **DET MÅ MAN GODT VÆRE!**

Henad vejen kan der så komme en mere klog og vis stemme op i én, der viser en mere konstruktiv vej til at lære at leve med sin tilstand og sine vilkår. Det er en del af processen. MEN, bliver du overvældet af angst eller andet ubehag så stop op, og gør noget andet i stedet, men vær ikke bange for store følelser, så længe du mærker, at du kan håndtere dem.

Dag 1

Giv dine dybeste tanker og følelser om dit tab relateret til sygdommen endometriose frit løb hen over papiret. Prøv at skriv konkret omkring situationen, hvad er der sket, hvem var involveret og hvordan har du oplevet det?

Dag 2

Du kan vælge at skrive om præcis det samme som dag 1 eller lade tankerne flyde videre, men fokus er stadig på at skrive frit og uafbrudt i de 15 min. Lad dig selv have alle de tanker og følelser som du nu engang har, de kan både være modsatrettede og politisk ukorrekte, men i denne øvelse er de alle tilladte.

Prøv nu også at skrive om, hvordan det, du har oplevet i relation til endometriosen, har påvirket dig – både i fortiden, i dag og hvordan det vil komme til at påvirke dig i fremtiden. Hvordan har det ændret dig, og hvordan har det ændret din relation til andre mennesker? Skriv også om hvilken del af situationen du selv har ansvar for, lige meget om det er en meget lille del eller en meget stor del.

Dag 3

Gør som de to foregående dage. Fortsæt med at udforske din oplevelse. Prøv også at reflektere over hvilken af de fire sorgopgaver du arbejder mest med lige nu og på hvilken måde. Du kan eventuelt prøve at placere din sorgproces på en tidslinje.

Har dine oplevelser ændret dit syn på dig, andres syn på dig eller dit syn på andre? Har du lært noget af oplevelsen? Og har den på godt eller på ondt ændret dit liv?












Dag 4

Fortsæt på samme måde som de foregående dage. Giv plads til frit at udforske dine tanker og følelser omkring oplevelsen, men prøv også i dag at give plads til at skrive om, hvordan du vil tage dine oplevelser med dig ind i fremtiden.



MINDFULNESS-PRAKSISSE

Et skærmpoint af sådan som praksisserne fremtræder på hjemmesiden, der nu og fremover er dit praksisbibliotek (der er ikke længere aktive links her i arbejdsbogen):

	Kropskanning	00:00 / 26:07
	Kropskanning-kort	00:00 / 05:20
	Nærvær på det normale åndedræt	00:00 / 11:29
	Stemplet	00:00 / 11:09
	Fra tænkning til sansning	00:00 / 04:43
	Tanker som svævende skyer	00:00 / 02:11
	Transportbåndet	00:00 / 02:56
	Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølelse	00:00 / 03:10
	Hjertet - sutrameditation	00:00 / 18:08
	Rosinøvelsen	00:00 / 11:43
	Gående meditation	00:00 / 04:28

Du har nu været i gang med MY-ENDO-programmet i en måneds tid, og du kan godt takke dig selv for det store stykke arbejde, du har gjort for dig selv frem til nu.

Der har været meget at læse, meget at skrive og mange praktiske mindfulness og yoga-øvelser hver uge. Vi ved godt, at det kan være svært at finde tid til det hele, så, som vi skrev i begyndelsen: Vælg det ud, som du kan mærke, du har mest lyst og energi til at arbejde med – og hold fast i det!

Husk at du kan vende tilbage til programmet, og de øvelser, du ikke nåede, på et senere tidspunkt og på den måde forlænge hele processen, hvor du arbejder med dig selv.

Nogen oplever, at de begynder at kede sig med kropskanningen på dette tidspunkt i forløbet (hvis det ikke allerede er sket tidligere), imens andre elsker lige præcis den øvelse. Du vælger derfor helt selv, hvordan du vil fortsætte i denne uge, om det skal være med kropskanning, åndedrætsmeditation, opmærksomhedsøvelser eller lidt af det hele.

Vælg praksisserne fra oversigten på hjemmesiden.

Vi anbefaler stadig, at du fortsætter med at udfylde arbejdsarket "Hvad lægger du mærke til?" om din oplevelse, som du kender det.





SOLHILSEN

I denne uge har vi i yoga-øvelserne fokus på aktivering og boost af energien igennem "Solhilsen". Nå vi laver yoga observerer vi, hvad det er, vi mærker i kroppen, følelserne og sindet uden at dømme og uden at kæmpe imod det. MEN – når du kan mærke at kroppen længes efter en bestemt bevægelse eller et bestemt stræk, måske bare et lille vrid eller en simpel justering, så følg med kroppen derhen, hvor den fortæller dig, at den gerne vil være, og mærk efter hvad der sker i kroppen.

Den måde, vi laver yoga på i dette forløb, handler ikke om at det skal 'se flot ud' eller at det skal være avanceret. Det handler udelukkende om at styrke din kropsbevidsthed, altså om hvordan det føles eller mærkes i kroppen. Derfor er du nået ind i den rigtige stilling, når det føles rigtigt for dig!

Iklæd dig behageligt tøj hvori du kan bevæge dig frit og benyt eventuelt en yogamåtte på gulvet, hvor du har god plads omkring dig.

Vi vil allerførst gerne have dig til at forstå Solhilsen som en samlet helhedspraksis. Se på hjemmesiden til det formål "Introduktion til Solhilsen":



Du kan derefter i ro og mag tilgå videoerne én ad gangen om hver del af Solhilsen fra hjemmesiden:

Nr. 1+2: Hænderne til hjertet og himlen

Nr. 3: Hænderne til fødderne

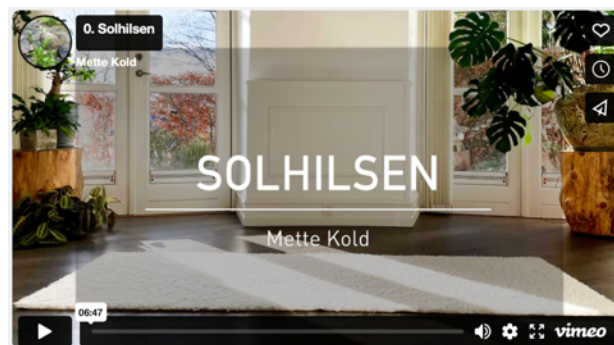
Nr. 4: Rytteren

Nr. 5: Hunden

Nr. 6: Otte lemmer øvelsen

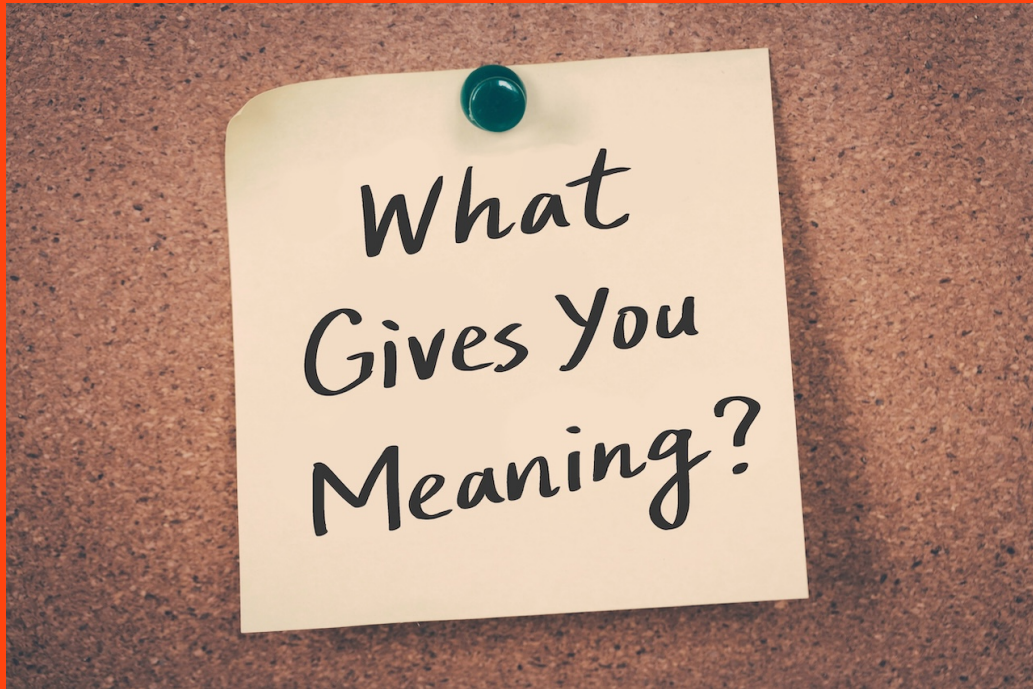
Nr. 7: Kobra

På hjemmesiden findes også Solhilsen som en samlet serie, altså øvelserne 1-7 samlet i én video. Det er tanken, at det er den, du vender tilbage til igen og igen og praktiserer efter, indtil øvelsen sidder.



Rigtig god fornøjelse!

SESSION 6



IDENTITET & MENING

VÆRDIER

PRAKTISKE ØVELSER:

INTROSPEKTION: VÆRDIKOMPAS

MINDFULNESS: VÆLG SELV

YOGA: VÆLG MELLEN DE FIRE SERIER

VÆRDIER

Værdier er det, som giver livet mening. Det er alt det, som er vigtigt for dig på et dybere plan. Dine værdier kan ikke forklares. Det er bare sådan det er! Værdier handler om, hvad der er vigtigt for DIG og er det, som er med til at give dit liv en retning. De handler om hvilken slags person, du er og gerne vil være, og hvad du ønsker med dit liv.

Værdier udgør den kompasnål, der er med til at give dit liv en retning. For at finde frem til dine værdier kan du starte med at spørge dig selv: "Hvis jeg ikke havde ondt, hvad ville jeg så gøre med mit liv?". "Hvad giver mening for mig?". Mange af os går igennem livet uden rigtig at få stillet os selv disse spørgsmål. I stedet tager den ene dag den anden med hverdagens rutiner og gøremål. Vi vil derfor i dette forløb støtte dig i at begynde at arbejde med at identificere de værdier, som er vigtige for dig.

Alle mennesker har værdier. Vi vælger at bruge vores tid på bestemte ting, fordi de har en værdi for os. Det er bare ikke altid, at du tænker over, hvorfor du vælger én ting frem for en anden. Det kunne f.eks. være, at du vælger i din fritid at spille håndbold frem for at spille musik. Hvis du kigger nærmere på det valg, kan det være, at du opdager en værdi, som ligger bag. Værdier er personlige, og det betyder at det kan være helt andre værdier, som gør at dine holdkammerater spiller håndbold. Den samme handling kan altså være motiveret af forskellige værdier.

Værdier er ikke det samme som mål men forveksles ofte hermed, og derfor er det vigtigt at kende til forskellen.

Et mål er noget konkret og opnåeligt, og noget som du kan sætte dig for at forfølge for at opnå eller gennemføre. Mål kan man "vinge af" eller sætte flueben ved, som f.eks.: "Nu har jeg gennemført denne uddannelse...".

Værdier er derimod den retning, du følger, og de kan bruges til at hjælpe dig til at sætte konkrete mål. Værdierne er altså ikke målet, men retningen – kompasnålen for dit liv.

Dine værdier er værdier for livet, og aldrig noget du bliver færdig med. De ophører aldrig. Det gør mål derimod i takt med, at du når dem eller ændrer dem.

Det er også vigtigt at adskille værdier fra pligter, normer eller regler – altså de ting som samfundet, eller ANDRE mennesker mener, at du bør eller skal. Værdier kan derimod sagtens være noget du selv vil og skal, fordi det er betydningsfuldt for dig.

Værdier skal også adskilles fra følelser. Følelser kommer og går og skifter hele tiden. De er ustabile og svinger fra dag til dag. Handlinger, som er styret af værdier frem for af følelser, vil derfor være langt mere stabile og kan gennemføres uafhængig af den følelsesmæssige tilstand, du befinder dig i.





INTROSPEKTION

VÆRDIKOMPAS

Vi vil nu begynde at undersøge dine værdier, og hvad du ønsker dig af livet. Det vil vi gøre ved, at du skal udfylde et værdikompass. Et værdikompass er opdelt i forskellige livsområder som tilsammen giver et billede af dit liv.

Du skal derfor udfylde værdikompasset lidt ad gangen, efterhånden som vi bevæger os igennem de forskellige livsområder. For de fleste mennesker er det nemlig sådan, at det godt kan være helt forskellige værdier, som er vigtige alt efter om det drejer sig om deres arbejdsliv og karriere, deres familie eller parforhold eller egen tid, sundhed og velvære.

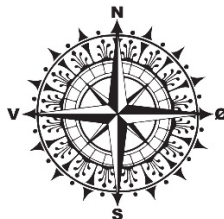
I denne uge vil vi zoomer ind på de værdier, som knytter sig helt specifikt til livsområderne vedrørende din personlige udvikling og egen tid:

- Personlig udvikling
- Egen tid

Formålet med øvelsen er at finde ind til dine værdier og kernen i dig selv i forhold til områder af livet, som har at gøre med din identitet. Hvad vil du gerne opleve indenfor personlig udvikling og egen tid? Hvad er vigtigt for dig uafhængigt af din alder og af, hvordan dit liv ser ud i dag. Prøv at identificere den retning, du ønsker dit liv skal tage indenfor livsområderne, og udfyld skemaet (vedhæftet nedenfor) med de 3 vigtigste værdier for hvert område.



Værdikompass for personlig udvikling



Livsområde	Værdier		Vurdering		
			Vigtighed (0-10)	Realitet (0-10)	Forskel
Personlig udvikling/ åndelighed/spiritualitet	1				
	2				
	3				
Egen tid	1				
	2				
	3				

Værdikompass for personlig udvikling

Vi har samlet en lang række forslag til værdier, som du kan lade dig inspirere af i værdiøvelserne, se næste side.

De ligger også i en særskilt fil på fire sider, som du - hvis du ønsker det - kan printe. Klip derefter alle de små "værdikort" ud, som et sæt "spillekort" du kan blande og sortere. Du kan herefter finde inspiration på de mange værdikort.

Det er helt ok at bruge noget tid på øvelsen. Måske er det let for dig at udfylde skemaet med det samme eller måske har du brug for at lægge det fra dig og tage det frem igen om en dag eller to. Husk at det at leve i overensstemmelse med sine værdier ikke handler om at gøre det, du tror, du bør gøre. Det handler om at gøre det, som får dig til at føle dig vital og levende. Du føler dig ikke vital og levende, hvis du træffer dine valg på grundlag af, hvad du tror andre forventer sig af dig.

Generøsitet	Give og tage imod kærlighed	Give slip	Renlighed	Retfærdighed	Ro
Gøre en forskel	Humor	Inspirere og blive inspireret	Respekt	Selvdisciplin	Skabe
Konkurrence	Kreativitet	Leg	Spontanitet	Stabilitet	Samarbejde
Ligeværd	Loyalitet	Nysgerrighed	Samhørighed	Selvstændighed	Styrke
Nydelse	Nærhed	Omfavne øjeblikket	Struktur	Stå ved mig selv	Tage hånd om min krop
Omsorg for andre	Ordentlighed	Overraskelse	Taknemmelighed	Tilgivelse	Tillid
Passion	Prøve grænser af	Præcision	Tryghed	Tålmodighed	Uafhængighed
Pålidelighed	Refleksion	Restitution	Udtrykke mig selv	Udvikling	Vedholdenhed
Ambition	Accept	Acceptere mig selv	Være taknemmelig	Venlighed	Være hjælpsom
Afgrænsning	Autenticitet	Bede om hjælp	Være rummelig	Være modig	Være lydhor
Balance	Bidrage	Dele hverdagen	Være tolerant	Være medfølende	Være åben
Eventyr	Egenomsorg	Empati	Ydmyghed	Ærlighed	
Enkelthed	Effektivitet	Fantasi			
Faglighed	Frihed	Fordybelse			
Forståelse	Fællesskab	Gavmildhed			

Færdiggørelse af værdikompasset

Når du har valgt de 3 vigtigste værdier indenfor hvert livsområde, vurderer du på en skala fra 0-10, hvor vigtig hver værdi er indenfor dette livsområde (Vigtighed). Jo højere tal du vælger, jo vigtigere er værdien. Hvis tallet er lavt, kan det være et udtryk for, at den værdi, du har valgt, måske alligevel ikke var den vigtigste. Prøv så at mærke efter om der er andre værdier, der er vigtigere og vælg en af dem i stedet.

Herefter vurderer du på en skala fra 0-10 i hvor høj grad du oplever at denne værdi er til stede indenfor dette livsområde, altså hvor meget du lige nu lever i overensstemmelse med denne værdi (Realitet).

Til sidst beregner du forskellen imellem vigtighed og realitet. Forskellen afspejler i hvor høj grad du lige nu lever i overensstemmelse med dine værdier indenfor hvert livsområde, eller hvor meget der skal ændres på for at komme til at leve mere i overensstemmelse med dine værdier.

Jo mindre forskellen er, jo mere lever du i overensstemmelse med dine værdier.

Gem nu dette ark til vi når til session 9 i forløbet. I session 9 "Værdibaseret handling" vil vi se på hvordan du kan ændre ting i dit liv, så du kommer til at leve mere i overensstemmelse med dine værdier.

CORE VALUES

Nogen husker bedre deres kerneværdier ved at tegne dem som symboler, frem for at det er skrevet i ord. Brug gerne denne visualisering som inspiration til at lave din personlige version heraf.



PASSION



OPTIMISM



LOYALTY



SOLUTION



HONESTY



COMMITMENT



COMPASSION



POSITIVE THINKING



ENCOURAGE



SUPPORT



CREATIVITY



MOTIVATION



ASSIST



INNOVATION



POSITIVITY



RESPECT



PERSEVERANCE



SOCIAL RESPONSIBILITY



MISSION



COURAGE



EFFICIENCY



ETHICS



ENVIRONMENTALISM



TRUST



CLIENTS



QUALITY



BEHAVIOR



CONSISTENCY



VISION



GROWTH



INTEGRITY



TRANSPARENCY



GOALS



RELIABILITY



DEPENDABILITY



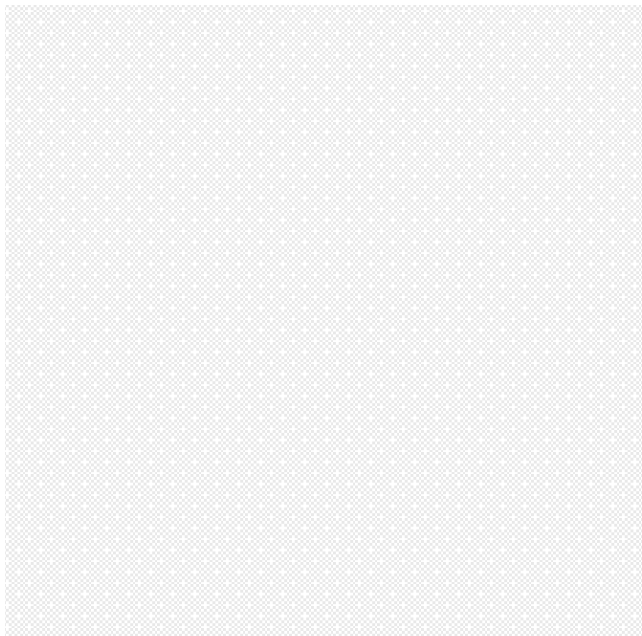
MINDFULNESS-PRAKSISSER

Du er nu gået i gang med endnu et vigtigt stykke arbejde, som skal hjælpe dig til at blive klogere på, hvad der er allermest vigtigt og værdifuldt for dig her i livet. Helt konkret – hvad der er DINE værdier!

Derfor har denne sessions mindfulness-øvelser fokus på repetition. Vælg det ud, som du kan mærke, du har mest lyst og energi til at arbejde med – og hold fast i det! Du vælger selv, hvordan du vil fortsætte din mindfulness-praksis ved siden af værdiarbejdet i denne uge, om det skal være med kropsskanning, åndedrætsmeditation, opmærksomhedsøvelser eller lidt af det hele.

Vi anbefaler stadig, at du fortsætter med at udfylde arbejdsarket ”Hvad lægger du mærke til?” om din oplevelse, som du kender det.

Gå tilbage til hjemmesiden, der vil du se alle mindfulnessøvelser samlet.



YOGA

I denne uge har vi også i yoga-øvelserne fokus på repetition. Du har nu lært 4 forskellige yogaserier, og vi anbefaler dig at fortsætte med at praktisere den eller de serier, du føler, giver dig mest, og som du har mest lyst og energi til.

Du må også gerne udvælge lige præcis de øvelser, du har lyst til og selv sætte dem sammen til en serie. Du vil på hjemmesiden finde en del øvelser, du ikke har stiftet bekendtskab med igennem MY-ENDO-programmet. Du er derfor også velkommen til at gå på opdagelse og prøve helt nye øvelser af.

Husk at når vi laver yoga, observerer vi, hvad det er vi mærker i kroppen, følelserne og sindet uden at dømmes og uden at kæmpe imod det. MEN – når du kan mærke at kroppen længes efter en bestemt bevægelse eller et bestemt stræk, måske bare et lille vrid eller en simpel justering, så følg med kroppen derhen, hvor den fortæller dig, at den gerne vil være, og mærk efter hvad der sker i kroppen.

Den måde, vi laver yoga på i dette forløb, handler ikke om at det skal ”se flot ud” eller at det skal være avanceret. Det handler udelukkende om at styrke din kropsbevidsthed, altså om hvordan det føles eller mærkes i kroppen. Derfor er du nået ind i den rigtige stilling, når det føles rigtigt for dig!

Du finder de 4 yogaserier ved at gå tilbage på hjemmesiden. De er som bekendt:

- Ro
- Hofterne og underlivet
- Ro og let aktivering
- Solhilsen

Rigtig god fornøjelse!

SESSION 7



HVERDAG & RELATIONER

PRAKTISKE ØVELSER:

INTROSPEKTION: VÆRDIKOMPAS FOR HVERDAG OG RELATIONER

MINDFULNESS: COMPASSION & SELF-COMPASSION, TO PRAKSISER

YOGA: VÆLG MELLEN DE FIRE SERIER



INTROSPEKTION

VÆRDIKOMPAS FOR HVERDAG OG RELATIONER

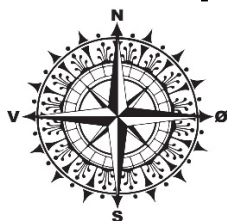
Formålet med denne uges værdiøvelse er at finde ind til dine værdier og kernen i dig selv i forhold til de områder af livet, som har at gøre med hverdag og relationer, og som på den ene eller den anden måde berører os alle. Prøv at tænke over hvad der er vigtigt for dig inden for livsområderne familie / forældreskab, parforhold / intimitet, venner / socialt liv, uddannelse / arbejde / karriere, fritid / sjov, hjem / omgivelser.

Hvad vil du gerne opleve indenfor de forskellige områder? Hvad er vigtigt for dig uafhængigt af din alder og af, hvordan dit liv ser ud i dag? Prøv at identificere den retning, du ønsker dit liv skal tage indenfor hvert livsområde, og udfyld skemaet (vedhæftet nedenfor) med de 3 vigtigste værdier indenfor hvert livsområde.

Du må gerne finde inspiration på arket med værdikort (se tidligere).

Det er helt ok at bruge noget tid på øvelsen. Måske er det let for dig at udfylde skemaet med det samme eller måske har du brug for at lægge det fra dig og tage det frem igen om en dag eller to.

Værdikompass



Livsområde	Værdier			Vurdering		
				Vigtighed (0-10)	Realitet (0-10)	Forskel
Familie/forældreskab	1					
	2					
	3					
Parforhold/intimitet	1					
	2					
	3					
Venner/socialt liv	1					
	2					
	3					
Arbejde/ karriere/ uddannelse	1					
	2					
	3					
Fritid/ sjov	1					
	2					
	3					
Hjem og omgivelser	1					
	2					
	3					

Færdiggørelse af værdikompasset

Som i sidste uge skal du, når du har valgt de 3 vigtigste værdier indenfor hvert livsområde, vurdere på en skala fra 0-10, hvor vigtig hver værdi er indenfor dette livsområde (Vigtighed). Jo højere tal du vælger, jo vigtigere er værdien. Hvis tallet er lavt, kan det være et udtryk for at den værdi du har valgt måske alligevel ikke var den vigtigste. Prøv så at mærke efter om der er andre værdier der er vigtigere og vælg en af dem i stedet.

Herefter vurderer du på en skala fra 0-10 i hvor høj grad du oplever at kvaliteten af denne værdi er til stede indenfor dette livsområde, og hvor meget du lige nu lever i overensstemmelse med denne værdi (realitet).

Til sidst beregner du forskellen imellem vigtighed og realitet. Forskellen afspejler i hvor høj grad du lige nu lever i overensstemmelse med dine værdier indenfor hvert livsområde, eller hvor meget der skal ændres på for at komme til at leve mere i overensstemmelse med dine værdier. Jo mindre forskellen er, jo mere lever du i overensstemmelse med dine værdier.

Gem nu dette ark til vi når til session 9 i forløbet. I session 9 "Værdibaseret handling" vil vi se på hvordan du kan ændre ting i dit liv, så du kommer til at leve mere i overensstemmelse med dine værdier.

Her nogle begrebslige påmindelser om såkaldte 'bløde kompetencer'. Der måske i virkeligheden er dem, der gør en verden til forskel i vores levede liv?

SOFT SKILLS



COMMUNICATION



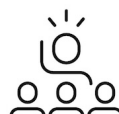
POSITIVE ATTITUDE



TEAMWORK



CRITICAL THINKING



LEADERSHIP



WORK ETHIC



CREATIVITY



COLLABORATION



ADAPTABILITY



DECISION MAKING



HIGH EQ



PROBLEM SOLVING



SPRINT TEAM



ASSERTIVENESS



PERSONALITY



EMPATHY



SELF-MOTIVATION



FLEXIBILITY



SELF-PROMOTION



SELF-CONFIDENCE



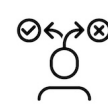
RESPONSIBILITY



TIME MANAGEMENT



NEGOTIATION



DECISIVENESS



SELLING SKILLS



PRESENTATION SKILLS



PUBLIC SPEAKING



STRESS RESISTANCE



SELF-CONTROL



A SENSE OF HUMOR



MINDFULNESS-PRAKSISSE

COMPASSION OG SELF-COMPASSION

I denne session vil vi i vores mindfulness praksis både have fokus på de andre (vores relationer) og fokus på os selv. Det vil vi gøre ved at arbejde med compassion og self-compassion.

Det ord, der på dansk, kommer tættest på en oversættelse af compassion, er barmhjertighed. Når man er barmhjertig lider man ikke med den berørte, men giver i stedet en rendyrket omsorg, som er uafhængig af situationen og personen.

Self-compassion betyder derfor at være barmhjertig overfor sig selv, at vise sig selv omsorg og medfølelse samt at slippe selvførdømmelse. Self-compassion kan være særlig vigtigt i forbindelse med svære oplevelser, som eksempelvis det at have kroniske smerter. Det er samtidig vigtigt at have fokus på relationerne (compassion), fordi de kan blive belastede af udfordringerne.

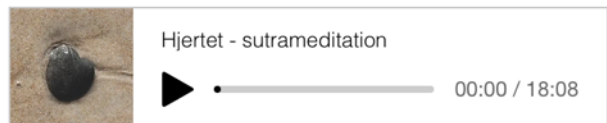
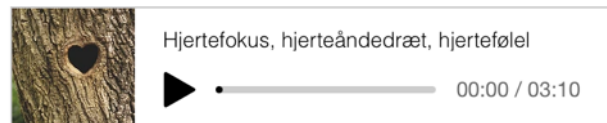
Compassion/Self-compassion og kærlighed er altså to sider af samme sag.



I denne uge vil vi derfor praktisere compassion-baserede hjertemeditationer med fokus på både os selv og andre. Den første øvelse er en kort øvelse, hvorimod den anden øvelse er en lidt længere meditation. De hedder:

- Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølelse
- Hjertet - sutrameditation

Klik på link for at lytte:



Som i de andre uger, vil vi opfordre til at du praktiserer lidt hver dag. Hold samtidig gerne fast i at praktisere en enkelt eller to af de tidligere mindfulness-øvelser (kropsskanning, åndedrætsmeditation, opmærksomhedsøvelser), som du føler gør noget godt for dig. Vælg det ud, som du kan mærke, du har mest lyst og energi til at arbejde med og hold fast i det! Husk at du kan vende tilbage til programmet og de øvelser, du ikke nåede, på et senere tidspunkt og på den måde forlænge hele processen, hvor du arbejder med dig selv.

Vi anbefaler stadig, at du udfylder arbejdsarket "Hvad lægger du mærke til?" om din oplevelse, som du kender det.

Du finder alle mindfulness-øvelserne på hjemmesiden.



YOGA

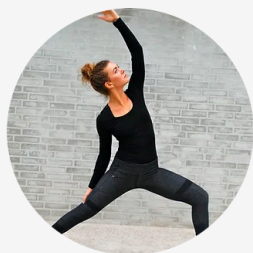
I denne uge fortsætter vi med repetition af yoga-øvelserne eller, at du selv går på opdagelse i nye øvelser. Vi anbefaler dig at fortsætte med at praktisere den eller de serier, du føler, giver dig mest, og som du har mest lyst og energi til. Du må også gerne udvælge lige præcis de øvelser, du har lyst til og selv sammensætte en yogaserie.

Husk at når vi laver yoga, observerer vi, hvad det er vi mærker i kroppen, følelserne og sindet uden at dømmes og uden at kæmpe imod det.

MEN – når du kan mærke at kroppen længes efter en bestemt bevægelse eller et bestemt stræk, måske bare et lille vrid eller en simpel justering, så følg med kroppen derhen, hvor den fortæller dig, at den gerne vil være, og mærk efter hvad der sker i kroppen.

Den måde, vi laver yoga på i dette forløb, handler ikke om at det skal "se flot ud" eller at det skal være avanceret. Det handler udelukkende om at styrke din kropsbevidsthed, altså om hvordan det føles eller mærkes i kroppen. Derfor er du nået ind i den rigtige stilling, når det føles rigtigt for dig!

Du finder de 4 yogaserier og alle yogavideoerne samlet på hjemmesiden. Nedenfor skærmprent:



YOGA - MINDFUL BEVÆGELSE

Nedenfor er alle yoga-videoer der anvendes i forløbet lagt så de er nemt tilgængelige, både mens forløbet følges og bagefter. (Bemærk at de- og nogle flere ligger også under temaet YOGA, som tilgås fra forsiden af hjemmesiden).

Du får:

YOGAVIDEO-INTRODUKTIONER

Introduktion til RO-øvelserne
Introduktion til Solhilsen

YOGASERIER

Ro
Hofter & underliv
Ro & let aktivering
Solhilsen

INDIVIDUELLE YOGAØVELSER

Nedenfor finder du de 25 individuelle yogaøvelser, som indgår i MY-ENDO forløbet.

- 1.+2. Hænderne til hjertet og himlen
3. Hænderne til fødderne
4. Rytteren
5. Hunden
6. Otte lemmer øvelsen
7. Kobra
- 8.A. Savasana
- 8.B. Savasana på bold
9. Rygliggende sommerfugl
10. Vinduesviskerne
11. Knæ til bryst
12. Glad baby
13. Universalstilling
14. Ben op ad væg
15. Haren
- 16.+17. Katten og sidelæns kat
18. Et-benet fremadstræk
19. Siddende foldekniv
20. Spredt benstrækning
21. Foroverbøjning
22. Den der løser knuderne
23. Bugstræk
24. Nakkerulning
25. Duen

SESSION 8



SUNDHED, KOST & MOTION

HÅNDBLING AF SUNDHED, KOST OG MOTION

MINDFULNESS I HVERDAGEN

MINDFUL SPISNING

MINDFUL BADNING

MINDFUL MOTION OG BEVÆGELSE

DINE VÆRDIER INDENFOR SUNDHED OG VELVÆRE

PRAKTISKE ØVELSER:

INTROSPEKTION: DINE VÆRDIER INDEN FOR SUNDHED OG VELVÆRE

MINDFULNESS: COMPASSION & SELF-COMPASSION, TO PRAKSISER

YOGA: PRØV NOGLE AF DE ØVRIGE AF DE 25 ØVELSER

HÅNDTERING AF SUNDHED, KOST OG MOTION

Ofte når vi tænker sundhed, kost og motion, så tænker vi i disciplin og forbud. Det kan være noget i retning af: "Nu skal jeg altså også tage mig sammen" eller "Jeg må ikke...". Her i forløbet vil vi gerne arbejde med en helt anden attitude og en helt anden tilgang til sundhed, kost og motion, som er mere selv-kærlig eller selv-venlig (selfcompassion). Den handler mere om at mærke efter, hvad der er behov for, hvad du trives med, og hvorfor det er vigtigt og værdifuldt for dig at gøre lige præcis det, frem for at handle på automat-piloten.

Inden for mindfulnesspraksis er der dels de helt formelle øvelser (Kropskanning, åndedrætsmeditation mm.), hvor man træner specifikke teknikker eller færdigheder (observe og navngive, uden at dømme og uden at reagere), men der er også de mere uformelle praksisser, hvor man stræber efter mere nærvær i hverdagen, både i dagligdagens gøremål men også mere nærvær og bevidsthed i forhold til dig selv og i dine relationer. I det følgende beskriver vi derfor en række områder i hverdagen, hvor du kan lege med at blive mere opmærksom, nærværende og til stede i forhold til din egen sundhed.



MINDFULNESS I HVERDAGEN

Der er mange tidspunkter og situationer i løbet af hverdagen, som kan være oplagte muligheder til at øge både vores fysiske og psykiske sundhed og velvære ved at være opmærksomme, nærværende og til stede – lige nu – lige her – med alle vores sanser og med bevidstheden.

Spisning

Hvor maven fyldes langsomt, mådeholdent og med lydhørhed med det, den har brug for, for at du får næring, styrke og kraft til dagens dont.

Badning

En stund fyldt af sanselig nydelse, ro, varme, forfriskelse og egenomsorg.

Motion og bevægelse

Din krop, som er din følgesvend hele dette liv, fortjener at blive set, hørt og passet på. Den bevæges, iltes, styrkes, balanceres og restituerer.

Vejrtrækning

Et åndedræt fyldt med livfuldhed, tro og tillid på indåndingen og overgivelse, hengivelse og væren på udåndingen.

Søvn

Når alting igen rettes indad til en lang og dejlig pause for at hjernen opryddes, følelserne bearbejdes og organerne revitaliseres. I morgen er en ny dag.

Relationerne

Hvor vi ser hinanden helt og fornemmer essensen, sjælen, der er her for at elske og blive elsket. Nøgleord for en mindful oplevelse: • Fornemmelsen af tid forsvinder • Du sanser mere end du tænker. • Du sanser at du sanser. • Selv små indtryk og detaljer opleves. • Du glædes ved små ting. • Du føler måske mere overskud og kærlighed. • Du gør én eller få ting ad gangen.

Du er ikke mindful: • Når du mest er fokuseret på målet, og ikke på processen. • Når tanker bevæger sig i fortiden eller fremtiden. • Når du er rastløs. • Når du er fysisk tilstede men i sindet er et helt andet sted.



MINDFUL SPISNING

Mærk efter hvad du har brug for – et let eller et tungt måltid. Hvor sulten er du? Sammensæt dit måltid af sunde råvarer som passer med det, du har lyst til. Kombiner eventuelt forskellige smagsvarianter – sødt, salt, surt, bittert og umami. Anret det på tallerkenen så det præsenterer sig bedst muligt og fyld kun den mængde mad på, som du forventer at kunne spise, inden du bliver mæt.

Sluk tv og radio, læg læsestof og mobiltelefonen væk, så der kun er dig og din mad helt uforstyrret. Mærk efter inden du begynder at spise, hvordan sidder du på stolen? Hvad mærker du i kroppen? Tag et par dybe vejrtrækninger og se om du kan "lande" i det, du skal til at i gang med.

Føler du dig rastløs eller keder du dig, så er det et tegn på, at du ikke er mindful. Når til gengæld dit sanseapparat aktiveres og udfoldes, så forsvinder tid- og rumfornemmelsen på den gode måde. Sans maden. Kig på den. Se farver, former og tekstur.

Tag dig tid til at dufte til maden. Lugtesansen samarbejder med smagssansen, så selv det at lugte til maden, forstærker smagssansen.

Mærk hvordan selve denne akt får spytkirtlerne til at danne store mængder spyt. Heri er de enzymer, der starter fordøjelsesprocessen. Når du tager en mundfuld, så sørg for, at du ikke tager mere ind i munden, end det føles rart at have der. Læg kniv og gaffel og koncentrer dig om at tygge. Findel maden og lyt også til lydene, når du spiser. Lyden når du tygger, lyden når du synker, mavens rumlen. Bestikket mod tallerkenen.

Først når synkereflexen udløses, næsten uden at du kan stoppe den, synk så maden. Fornem hvordan den roligt glider gennem halsen og ned i maven. Mærk maven bliver fyldt stille og roligt, én bid ad gangen. Mærk undervejs i måltidet efter, om du er ved at være mæt, og stop med at spise, når de første mæthedsimpulser rammer dig.



MINDFUL BADNING

Badet er en unik stund, hvad angår at praktisere mindfulness. Du har muligheden for at komme fuldt tilstede og nyde stunden frem for bare at få det overstået. Du får også muligheden for at sanse, at du sanser, fordi så mange af dine sanser er involveret.

Du kan høre vandet risle ud af bruserhovedet. Du kan se det springe derfra og løbe ned over kroppen og gulvet inden det forsvinder ned i risten. Du kan føle vandet ramme dig på toppen af hovedet eller lade vandet ramme dig på brystet eller skuldrene og glide ned over kroppen.

Mærk hvordan det føles at sæbe kroppen ind, og giv dig selv en blid hovedbundsmassage, når du vasker hår. Duft til din hud, til friskheden af vandet og eventuelt de dufte, der findes i din shampoo. Når du skal tørre dig selv, så massér dig grundigt tør over det hele med præcis den blødhed eller fasthed, du føler for i situationen.

Se badet som en stund, hvor du kan give dig selv omsorg, nærhed og kærlighed. En stund hvor nydelse og velvære er i forgrunden. Har du et karbad, kan du fra tid til anden skabe en hel spa-seance for dig selv, med alt du måtte ønske af stearinlys, duftolier, behagelig og rolig musik og iskoldt vand til at skylle dig igennem indvendig, varm the eller måske et køligt glas bobler på kanten af badekarret.



MINDFUL MOTION OG BEVÆGELSE

Kroppen kan ikke tvinges til at være i flow, men skal inviteres til at give slip. Den siddende og liggende kropsbevidsthedstræning igennem kropskanningen eller vejtrækningsmeditation er godt, men mindfulness i bevægelse er for de fleste en nødvendighed også, for ellers oplever du måske stivhed og ømhed, hvis du i længere tid ikke bevæger dig.

Mentalt oplever mange af os, at når vi lægger os ned, så trænger forstyrrelser og kaos sig ofte på. Der er tankeoverload, muskler der sitrer, rastløshed, kedsomhed, utålmodighed eller andre måske overvældende følelser. Derfor kan du med fordel supplere din siddende eller liggende meditative praksis med at øge nærværet i bevægelse.

Næste gang du går en tur, så øv dig i at være fuldt nærværende, imens du bevæger dig. Mærk din krop og dens forbindelse med jorden, når du går. Prøv at mærke hele kroppens bevægemønstre lige fra intentionen om bevægelse til at registrere den fulde bevægelse.

Husk også at mærke vejtrækningen. Fyld lungerne helt med luft og slip så i mellemgulvet, når du puster ud, så grundspændingsniveauet falder og alle affaldsstoffer forlader kroppen. Registrer hvordan intensiteten i åndedrættet stiger og falder i takt med, hvor intenst du bevæger dig.

Kig dig omkring og se, lyt, føl og duft. Hvad ser du omkring dig? Er du i naturen? I byen? Ser du græs, træer, grus eller fugle? Eller asfalt, huse, fliser og mennesker? Lyt til lydene – fuglekvidder, en græsslåmaskine, børn der råber, vindens susen, regnen der falder, trafikken, menneskemylder osv. Lyt med alle sanser helt udfoldede. Duft græsset, regnen, havet eller bilos. Mærk underlaget under foden, tøjet på kroppen, vinden der stryger din kind og stop eventuelt op et øjeblik og mærk overfladen

på et træ, græs eller sand imellem fingrene osv. Lad tankerne gå i baggrunden.

Overfør også princippet om mindfulness i bevægelse til al anden motion, du laver. I fitnesscentret, på løbebåndet eller kondicyklen. Hav al opmærksomhed rettet mod selve bevægelsen – kroppens grove og fine motorik. Observer, registrer, udforsk, vær nysgerrig, årvågen og rummelig med dig selv.



Yoga er selvsagt en praksis, hvor det er nemt at arbejde med dette nærvær, fordi det er hele essensen af det at udøve yoga. Mange oplever, at kroppen sænker det basale spændingsniveau, man bliver smidig i dele af kroppen, man plejer at opleve som stive og usamarbejdsvillige. I reglen følger sindet også med. Man bliver mentalt både mere årvågen og fleksibel, mere levende.

En attitude til al form for bevægelse, hvor du er nysgerrig, registrerende, årvågen og selviagttagende er den bedste, når kroppen skal finde ind i trivsel igen.





INTROSPEKTION

DINE VÆRDIER INDENFOR SUNDHED OG VELVÆRE

Vi fortsætter med værdi-arbejdet igen i denne uge, hvor vi zoomer ind på de værdier, som har at gøre med livsområderne sundhed og velvære:

- Fysisk sundhed
- Psykisk/mental sundhed
- Velvære

Værdikompas for sundhed og velvære

Prøv at tænke over, hvad der er vigtigt for dig på hver af de ovenstående livsområder for sundhed og velvære.

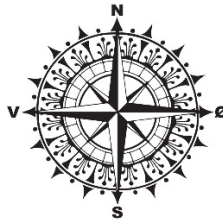
Hvilken retning ønsker du dit liv skal bevæge sig i indenfor de forskellige områder?

Prøv at identificere hvilke værdier der ligger bag den retning og udfyld skemaet nedenfor med de 3 vigtigste værdier indenfor hvert livsområde.

Du må gerne finde inspiration på arket med værdikort (se tidligere)

Husk at det at leve i overensstemmelse med sine værdier ikke handler om at gøre det, du tror, du bør gøre eller det, du tror, andre forventer sig af dig. Det handler om at gøre det, som får dig til at føle dig godt tilpas, vital og levende.

Værdikompas



Livsområde	Værdier		Vurdering		
			Vigtighed (0-10)	Realitet (0-10)	Forskel
Fysisk sundhed	1				
	2				
	3				
Psykisk/mental sundhed	1				
	2				
	3				
Velvære	1				
	2				
	3				

Færdiggørelse af værdikompasset

Når du har valgt de 3 vigtigste værdier indenfor hvert livsområde, vurderer du på en skala fra 0-10, hvor vigtig hver værdi er indenfor dette livsområde (Vigtighed). Jo højere tal du vælger, jo vigtigere er værdien.

Herefter vurderer du på en skala fra 0-10 i hvor høj grad du oplever at denne værdi er til stede indenfor dette livsområde, eller hvor meget du lige nu lever i overensstemmelse med denne værdi (Realitet).

Til sidst beregner du forskellen imellem vigtighed og realitet. Forskellen afspejler i hvor høj grad du lige nu lever i overensstemmelse med dine værdier indenfor hvert livsområde, eller hvor meget der skal ændres på for at komme til at leve mere i overensstemmelse med dine værdier.

Jo større forskellen er, jo længere væk fra dine værdier lever du.

I næste uge i session 9 "Værdibaseret handling" skal vi bruge de værdier, du i de seneste 3 uger har fundet frem til er vigtige for dig indenfor forskellige livsområder. Vi skal bruge værdierne og din vurdering af vigtighed og realitet til at udarbejde en plan for "Engageret handling", det vil sige hvad du helt konkret kan lave om i dit liv, så du kommer til at leve mere i overensstemmelse med dine værdier.





MINDFULNESS-PRAKSISSER

MINDFULNESS I HVERDAGEN

Vi startede dette forløb med en meget formaliseret tilgang til mindfulness træning for at øve os i at være observerende, registrerende og beskrivende, uden at dømme og evaluere og uden at forsøge at ændre det vi mærker. Vi har nu øvet og øvet og øvet denne attitude igennem 7 uger og er ved at være klar til at overføre den til en måde at være på mere generelt i hverdagen og i livet.

I denne uge præsenteres du for to spækkede mindfulness-øvelser, som omhandler ”mindfulness i hverdagen”, og som ligger på hjemmesiden som de to sidst placerede øvelser, fordi det bliver de sidste nye øvelser, du får:

- Rosinøvelsen
- Gående meditation

Klik på link:



6. Rosinøvelsen



00:00 / 11:43



3. Gående meditation



00:00 / 04:28

Du er selvfølgelig stadig velkommen til også at holde fast i at praktisere en enkelt eller to af de tidligere mindfulness-øvelser (kropsskanning, åndedrætsmeditation, opmærksomhedsøvelser), som du føler gør noget for dig, se hjemmesiden.

Vælg det ud, som du kan mærke du har mest lyst og energi til at arbejde med og hold fast i det! Husk at du kan vende tilbage til programmet og de øvelser, du ikke nåede på et senere tidspunkt og på den måde forlænge hele processen, hvor du arbejder med dig selv.

Som i de andre uger vil vi opfordre til, at du træner lidt hver dag. Vi anbefaler stadig, at du udfylder arbejdsarket ”Hvad lægger du mærke til?” om din oplevelse, som du kender det.

Vær i denne session opmærksom på, at der ovenfor er leveret en række inspirationer til uformel mindfulness i hverdagen, som vi gerne vil opfordre dig til at udforske. Altså det vil sige, at en vågen bevidst tilstedeværelse i dagligdagens gøremål og i relationerne kan blive den nye normal, således at mindfulness ikke kun afgrænses til et specifikt kort øverum du gør hver eller hver anden dag.

Vi håber, at du vil erfare, at selve mindfulness-attituden i det almindeligt levede liv kan gøre en verden til forskel i den livskvalitet, du oplever.

Hvad angår de uformelle mindfulness-tilgange, da er inspirationen nedenfor om nuancer af mindfulness i naturen også værd at udforske.

MINDFULNESS I NATUREN, NUANCERINGER

Jo oftere vi besøger naturen, og jo længere tid, vi tilbringer der, jo mindre stressede er vi, og hvis vi samtidig bruger naturen i vores mindfulness-praksis, kan det give en yderligere følelse af ro og harmoni. Her er fire nuancer af fokuseringer:

Afslapning igennem naturens lyde

Sæt dig så bekvemt som det er muligt for dig, gerne et smukt sted i naturen, hvor der overvejende er naturskabte lyde. Ret så opmærksomheden mod lydene og lad bevidstheden og sanserne være fuldt åbne.

Fokuseringsøvelse

Find en genstand i naturen, som du kan fokusere på. Det kan være en smuk blomst, en rislende bæk, en sten eller et træ. Giv dig nu god tid til at studere dets form, farver og nuancer. Giv dig selv lov til at forbinde dig med genstanden for din opmærksomhed uden at analysere, vurdere eller prøve at forstå. Du skal bare være med det, der er.

Meditation ved solnedgang eller solopgang

Som travle bymennesker kan vi let miste fornemmelsen for døgnets naturlige rytme. Du kan genvinde denne fornemmelse ved at stå op sammen med naturen ved solopgang og opleve, hvordan alt liv i naturen vågner. Eller du kan falde til ro efter en lang dags aktiviteter, når solen går ned, og naturen går til ro.

Meditation på uendeligheden

Sæt dig et sted i naturen med et stort udsyn. Når du er "landet" prøv så at kigge mod himlen eller horisonten og lad bevidstheden åbne sig for den ubegrænsede himmel. Prøv at lade det indre og ydre smelte sammen, og måske vil du føle dig ét med rummet og himlen.

Vil du gerne guides, hvad angår disse fire naturfokuseringer, kan du finde speaks af dem her:

<https://www.mettekold.dk/guidede-meditative-praksisser-natur>





YOGA

I denne uge har vi i yoga-øvelserne fokus på at udforske nogle af de yogaøvelser, som indtil nu ikke har været en del af programmet – for at prøve noget nyt.

Du kan også prøve at praktisere yoga udenfor i naturen.

Du må udvælge lige præcis de øvelser du har lyst til og selv sætte dem sammen til en serie.

Husk at når vi laver yoga, observerer vi, hvad det er vi mærker i kroppen, følelserne og sindet uden at dømme og uden at kæmpe imod det. MEN – når du kan mærke at kroppen længes efter en bestemt bevægelse eller et bestemt stræk, måske bare et lille vrid eller en simpel justering, så følg med kroppen derhen, hvor den fortæller dig, at den gerne vil være, og mærk efter hvad der sker i kroppen.

Nedenfor finder du navn og nummer på de yogaøvelser, der ikke har været en del af programmet indtil nu:

Nr. 10: Vinduesviskerne

Nr. 12: Glad baby

Nr. 14: Ben op ad væg

Nr. 19: Siddende foldekniv

Nr. 21: Foroverbøjning

Nr. 22: Den der løser knuderne

Nr. 23: Bugstræk

Nr. 24: Nakkerulning

Nr. 25: Duen

Videoerne med øvelserne kan du finde samlet på hjemmesiden.

Her skærmpoint af navnene på alle de yogaøvelser, vi har valgt at medtage i MY-ENDO programmet:

INDIVIDUELLE YOGAØVELSER

Nedenfor finder du de 25 individuelle yogaøvelser,

1.+2. Hænderne til hjertet og himlen

3. Hænderne til fødderne

4. Rytteren

5. Hunden

6. Otte lemmer øvelsen

7. Kobra

8.A. Savasana

8.B. Savasana på bold

9. Rygliggende sommerfugl

10. Vinduesviskerne

11. Knæ til bryst

12. Glad baby

13. Universalstilling

14. Ben op ad væg

15. Haren

16.+17. Katten og sidelæns kat

18. Et-benet fremadstræk

19. Siddende foldekniv

20. Spredt benstrækning

21. Foroverbøjning

22. Den der løser knuderne

23. Bugstræk

24. Nakkerulning

25. Duen

SESSION 9



VAERDIBASERET HANDLING

PRAKTISKE ØVELSER:

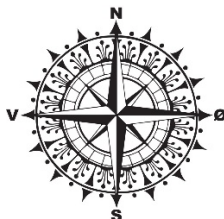
ENGAGERET HANDLING, EN ØVELSE

MINDFULNESS & YOGA: VÆLG SELV

ENGAGERET HANDLING, EN ØVELSE

Det er nu, du skal begynde at skabe helt konkrete ændringer i dit liv indenfor ét af de livsområder, vi har arbejdet med i de seneste 3 sessioner. Meningen er, at du på trods af endometriose og smerter, kommer til at leve mere i overensstemmelse med dine værdier. Find de forskellige værdikompas frem, som du har udfyldt i løbet af de seneste 3 uger. Du kan vælge at kigge på dem enkeltvis, eller du kan overføre det hele til et samlet værdikompas her:

Værdikompas



Livsområde	Værdier		Vurdering		
			Vigtighed (0-10)	Realitet (0-10)	Forskel
Familie/forældreskab	1				
	2				
	3				
Parforhold/intimitet	1				
	2				
	3				
Venner/socialt liv	1				
	2				
	3				
Arbejde/ karriere/ uddannelse	1				
	2				
	3				
Fritid/ sjov	1				
	2				
	3				
Sundhed/velvære	1				
	2				
	3				
Hjem og omgivelser	1				
	2				
	3				
Egen tid	1				
	2				
	3				
Personlig udvikling/ åndelighed/spiritualitet	1				
	2				
	3				
Andet/selvvalgt (f.eks. lokalsamfund, miljø, kunst, æstetik mm.)	1				
	2				
	3				

Vælg et af de livsområder hvor forskellen imellem vigtighed og realitet var størst (gerne med en forskel på mere end 3) eller vælg et livsområde, som er særligt vigtigt for dig lige nu.

Du er nu klar til at påbegynde arbejdet fra værdier til mål til handling. Til dette skal du bruge skemaet her:

Skema til engageret handling

Livsområde

Vælg et livsområde som enten er særlig vigtigt for dig lige nu, eller hvor du *ikke* lever i overensstemmelse med dine værdier (dvs. en forskel på mere end 3 imellem vigtighed og realitet):

Værdier

Overfør herefter den eller de værdier inden for dette livsområde, som du ønsker at forfølge:

Hvordan ser det ud lige nu?

Beskriv hvordan det ser ud i dit liv lige nu med hensyn til den eller de værdier, du har valgt:

Hvordan ønsker du, det skal se ud?

Beskriv hvordan du ønsker dig det skulle se ud i dit liv lige nu med hensyn til den eller de værdier, du har valgt:

Mål

Baseret på din beskrivelse af, hvordan du ønsker dit liv skal se ud, skal du nu prøve at opstille 4 værdibaserede mål. Husk at sikre dig, at det er et SMART mål (**S**pecifikt, **M**eningsfuldt, **A**traktivt, **R**ealistisk, **T**idsdefineret). Beskriv hvilke konkrete skridt/handlinger du vil foretage for at bevæge dig i retning af dine værdier:

1. Umiddelbart mål (noget småt, enkelt og let, som jeg kan gøre indenfor de næste 24 timer):

2. Kortsigtet mål (ting jeg kan gøre indenfor den næste uge):

3. Mellemlangt mål (ting jeg kan gøre indenfor de kommende uger og måneder):

4. Langsigtet mål (ting jeg kan gøre indenfor de kommende måneder og år)

Først noterer du det valgte livsområde øverst på arket. Overfør så den eller de værdier du har valgt. Start så med kort at beskrive i sætninger, hvordan det helt konkret ser ud i dit liv lige nu. Herefter beskriver du, hvordan du ønsker, det skal se ud.

Nu er du klar til at opstille både kortsigtede og langsigtede mål. Når du opstiller mål, er det vigtigt at det er SMART mål:

Specifikt

Meningsfuldt

Atraktivt

Realistisk

Tidsdefineret

Indenfor hvert mål skal du beskrive, hvilke konkrete skridt du vil tage, hvilke handlinger du vil gennemføre, eller hvilke adfærdsforandringer du vil foretage for at komme tættere på dine værdier. Dette kalder vi for "engageret handling".

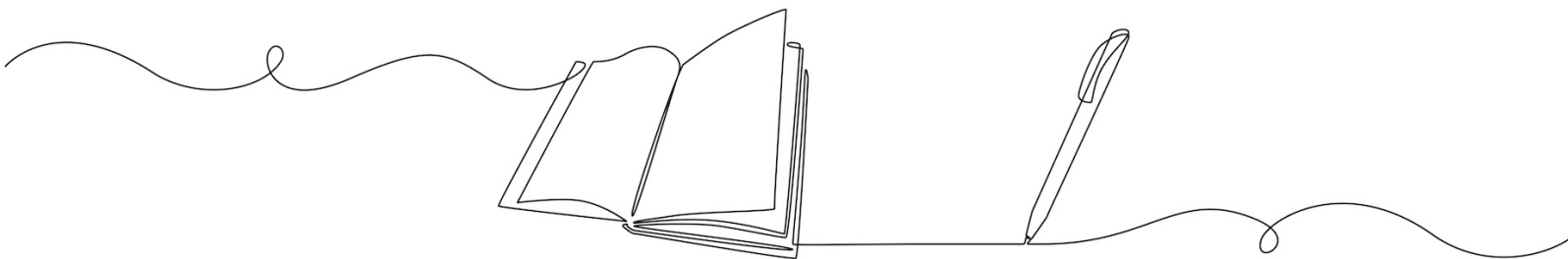
For at øge sandsynligheden for at du kommer i mål med din engagerede handling og de skridt, du har sat dig for, er det vigtigt, at det, du beslutter dig for at gøre, er meningsfuldt for dig. Herefter er det vigtig, at du gør handlingen så specifik eller konkret som mulig, det vil sige:

- Hvad vil du gøre?
- Hvem vil du gøre det med?
- Hvornår vil du gøre det og hvor længe?
- Hvor skal det foregå?

Sidst men ikke mindst er det vigtigt at handlingen skal være realistisk at gennemføre. Du skal både tage dit helbred, din tid, din økonomi og dine evner med i overvejelserne om, hvorvidt det er realistisk.

Du kan nu spørge dig selv om, hvor stor sandsynlighed der er for, at du vil få det gjort fra 0-100%. Er der mindre end 80% sandsynlighed for, at du vil få det gjort, er det nødvendigt at få tilpasset handlingen (evt. sænke baren – tage mindre skridt), så du øger sandsynligheden for at få det gjort. Start hellere med flere små skridt end ét skridt, der er for stort.

Husk at det ikke altid handler om at gøre mere, nogle gange handler det også om at gøre mindre af noget, for at komme tættere på at leve i overensstemmelse med sine værdier.





MINDFULNESS-PRAKSISSER

Vi er igennem dette forløb gået fra en meget formaliseret tilgang til mindfulness træning og til at lade mindfulness være en mere naturlig attitude i hverdagen, i vores relationer og livet generelt.

Vi har øvet os i at være observerende, registrerende og beskrivende, uden at dømme og evaluere og uden at forsøge at ændre det, vi mærker. Det har vi trænet gennem kropsskanning, åndedrætsmeditation mm.

I sidste uge blev du så præsenteret for en række mindfulness-øvelser, som omhandlede "mindfulness i hverdagen".

Fra denne uge beslutter og udvælger du selv, hvilke mindfulnessøvelser du vil fortsætte med at praktisere.

Vælg det ud, som du kan mærke du har mest lyst og energi til at arbejde med, de øvelser, som du føler, gør noget for dig – og hold fast i dem! Du kan på et senere tidspunkt vende tilbage til programmet og de øvelser, du ikke nåede, men måske bliver det slet ikke nødvendigt.

Måske har du allerede nu udvalgt lige præcis det, som er det rigtige for dig. Vi anbefaler fortsat, at du træner lidt hver dag, og at du ind imellem stadig udfylder arbejdsarket "Hvad lægger du mærke til?" om din oplevelse.

Find selv dine mindfulness-øvelser på hjemmesiden.



YOGA

Som med mindfulness-øvelserne er vi med yoga-øvelserne også nået dertil, at du fra denne session og fremefter selv beslutter og udvælger, hvilke yoga-øvelser du vil fortsætte med at praktisere.

Du kan vælge at udforske nogle af de yogaøvelser, som du måske endnu ikke har prøvet, du kan vælge en serie, du allerede kender eller lave yoga udenfor i det fri. Du kan også udvælge lige præcis dine yndlings-øvelser og selv sætte dem sammen til en serie.

Vælg de øvelser ud, som du kan mærke, du har mest lyst og energi til at lave – de øvelser, som du føler vil gøre noget for dig – lige præcis i dag. I morgen kan det måske være nogle helt andre!

Husk at når vi laver yoga, observerer vi, hvad det er, vi mærker i kroppen, følelserne og sindet uden at dømme og uden at kæmpe imod. MEN – når du kan mærke at kroppen længes efter en bestemt bevægelse eller et bestemt stræk, måske bare et lille vrid eller en simpel justering, så følg med kroppen derhen, hvor den fortæller dig, at den gerne vil være, og mærk efter, hvad der sker i kroppen.

Vi anbefaler fortsat, at du træner lidt hver dag, og at du ind imellem stadig udfylder arbejdsarket "Hvad lægger du mærke til?" om din oplevelse.

Find selv dine yoga-øvelser på hjemmesiden.



SESSION 10



ET GODT LIV MED KRONISKE SMERTER

FOREBYGGELSEPLAN
ANDRE MÅDER AT ARBEJDE PÅ...

Forebyggelsesplan

I første del af skemaet skal du konkretisere dine værdier, mål og handlinger.

I anden del af skemaet skal du forudse dine egne psykologiske barrierer.

I tredje del af skemaet skal du bryde målet ned i mindre og mere overkommelige skridt.

Mit mål er:

Værdierne bag dette mål er:

De handlinger jeg vil udføre for at nå dette mål er:

Disse psykologiske barrierer er jeg villig til at gøre plads til for at opnå dette:

- Tanker/erindringer:

- Følelser:

- Kropsfornemmelser:

- Tilskyndelser/adfærd:

Dette vil det være nyttigt at sige til mig selv, for at gøre plads til at være med ubehag:

Hvis det er nødvendigt, kan jeg bryde dette mål ned i mindre skridt. Det mindste og letteste skridt, jeg kan begynde med er:

Det tidspunkt (dato og klokkeslæt), hvor jeg vil tage dette første skridt, er:

Husk på:

Værdier handler om, hvordan vi ønsker at opføre os, ikke hvad vi ønsker at få. Værdibaseret eller engageret handling vil sige, at vores handlinger og adfærd er styret og motiveret af værdier. At vi gør det, der skal til, for at leve i overensstemmelse med vores værdier. Det betyder ikke, at vi skal stræbe efter perfektion og presse os selv til at opnå alle vores mål. Det betyder blot en forpligtelse til igen og igen at vende tilbage til vores værdier, hver gang vi har mistet kontakten med dem.

ANDRE MÅDER AT ARBEJDE PÅ...

... med værdier og værdikompas

Du er blevet præsenteret for klassiske 'Acceptance & Commitment Therapy' (ACT) øvelser, hvor vi arbejder med værdierne ud fra det mentale herom. Nogen gør det fint på egen hånd. Andre behøver være guidet for at kunne det. Og andre igen er mere følende eller mere visuelle, når de skal arbejde konstruktivt med sådanne temaer.

Vi har også med klienter prøvet at arbejde med såkaldte Vision Boards herom. Et fint eksempel herpå er vist i 'Maria – identitets- og meningsskabelse i billeder og ord'
https://www.mettekold.dk/files/ugd/79f017_05c07d5ff506448fa4587f4f8a08c928.pdf

En anden fortælling, 'Eksistens og Livsmening' kan inspirere omkring oplevelsen af, og visioner om, forskellige livsområder fortrinsvis i visualiseringer:
https://www.mettekold.dk/files/ugd/79f017_528feb4fb8024d0db209b187ff150277.pdf

... med stillesiddende mindfulness

Du er blevet præsenteret for en lang række øvelser, hvor man typisk sidder stille og laver øvelserne. Men hvad nu hvis du slet ikke – af forskellige legitime grunde – formår det? Skal du så lade være?

Nej, så find andre måder at gøre det på. Gå en tur i slowflow, mens du lytter til guidningen. Eller cykl en tur et sted, hvor der kun er få variationer og forstyrrelser, med guidningerne i ørerne. Eller i fitness-centret, når du vandrer rundt ved maskinerne og laver dine øvelser, kan du lytte og praktisere. Du får måske knap så meget fordybelse i praksisserne, når du laver noget andet samtidig. Men hvis det at være i bevægelse og have åbne øjne er det, der gør det muligt at praktisere, er det trods alt bedre end slet ikke at praktisere.

Den selvomsorg og selvrespekt der er i at bruge vores materiale blot til inspiration – og så herfra personliggøre det, så det passer til DIG, I DIT LIV, LIGE NU, det er et yderst væsentligt hensyn at tage til dig selv. Det er at tage autoriteten hjem i dig selv. Det er at (gen)etablere troen på, at det du mærker vil være bedst for dig, er den vej, du skal gå med tingene.

... med yoga

Hvis du laver sport generelt i dit liv, kan du måske eksperimentere med at implementere 'yoga-attituden' i den måde, du gør sporten på fra tid til anden.

Vi har prøvet at arbejde med løbere, fodboldspillere og andre elitsportsfolk, som har haft glæde af den form for integrering. Vi har også erfaret, at hvis du er professionel musiker, er mindfulness og yogapraksisser yderst brugbart. Der er mange forskellige veje at gå, uanset alder og profession. Praksisserne kan fleksibelt tilpasses DIG.



Første udgave, 2024
Grafisk tilrettelæggelse: Mette Kold
Foto: iStock
Tekst & copyright: Mette Kold & Karina Ejgaard Hansen

SMERTEHÅNDTERING TIL LIVSKVALITETSFORBEDRING

I denne arbejdsbog, inddelt i 10 sessioner, får du en grundig indføring i en række mindfulness-praksisser og yogaøvelser, der i bedste fald kan lindre og reducere smerter. Audiospeaks og videoer understøtter din hjemmepraksis. Det kombineres med psykologiske refleksionsøvelser om værdier, mening og prioriteringer, der blandt andet kan gøre balancen mellem krav og ressourcer bedre.

