

TRÄNING I MINDFULNESS

TRÄNINGSKURS

Det finns många anledningar till att denna kurs framförallt är en träningskurs. En av anledningarna har du fått i början av denna pärm där förändring och utveckling framför allt kopplas till görandet och där det dragits en skarp gräns mellan kunskap och kompetens. Mindfulness kursen syftar därför främst till att lära in och automatisera förmågor och färdigheter, som ska leda till ett bättre liv ("Livsfärdighetsträning" som ska leda till att man fungerar och mår bättre)

TRÄNINGSTID

Träningen är fördelad på 7 veckor a 5 dagar per vecka. Det innebär sammanlagt 35 dagar. Till detta kommer en introduktionsdag som framför allt ägnas åt att genom tester (utgångsvärden för all sedan kunna mäta kurs-/träningseffekter) Sedan avslutas kursen med en utvärderingsdag, där kurseffekterna mäts och rapporteras. Detta ger en sammanlagd kurstid på 37 dagar.

DELTAGARSTYRT

Hur du fördelar de 37 kursdagarna bestämmer du själv. Bestämmer du dig för att träna varje dag så tar kursen 37 dagar. dvs. drygt 5 veckor. Tränar du varannan dag så tar kursen 10,5 veckor. var 3:e dag 21 veckor eller 5 månader etc. Att göra träningen "när man får tid" är inte att rekommendera utan det är en fördel att göra träningen regelbunden och att från början planera in dessa 37 dagar. Om det sedan inträffar förhinder så kan man naturligtvis vara flexibel och flytta fram den eller de träningsdagarna. Kursen är alltså deltagarstyrd till 100% - du bestämmer själv när du vill börja och i vilken takt du vill göra kursen.

INTRODUKTIONSDAGEN

Dag 1 (som du kan fördela på flera dagar) har följande innehåll:

1. Fylla i formuläret med bakgrundsuppgifter.
2. Titta på de DVD som tillhör Mindfulness Practitioner kursen.
3. Fylla i de test som finns i kurspärmen.

Bakgrundsformuläret och testen skickas in till SLH, Box 22057, 702 03 Örebro.
(Skriv Mindfulness på kuvertet) Du kan också maila uppgifterna till info@slh.nu

TRÄNINGSDAGARNAS INNEHÅLL

Träningsdagarna har alla samma struktur och består av:

1. Träningsuppgifterna som är uppdelade i CD-träning och en tillämpningsuppgift.
2. Kommentarer där du kort reflekterar över dagens träning.

DIPLOM OCH IU

För att få ett diplom och credits i form av 5 "International Units" från Skandinaviska Ledarhögskolan fordras att du genomför kursen och tenderat den med godkänt resultat. Tentamen består av att du skickar in din träningsdagbok till Skandinaviska Ledarhögskolan tillsammans med övriga utvärderingar (test och enkäter). Kom ihåg att ta en kopia av materialet, både för din egen skull och för den händelse materialet skulle försvinna på vägen.

VARFÖR TRÄNING I MINDFULNESS?

De vanligaste argumenten för nyttan med Mindfulness

A. VANLIGA "RUBRIKARGUMENT" (EXEMPEL)

- Personlighetsutveckling
- Stressreduktion
- Förbättrad verklighetsuppfattning (Utan "glasögon")
- Bättre copingförmåga (känslofokuserad och Meningsbaserad)
- Livskvalitetsökning (Livslust och arbetsglädje).

B. OMRÅDESFÖRÄNDRINGAR (EXEMPEL)

- Ökad förmåga till fokusering, koncentration och uppmärksamhet
- Ökning av "inre kontroll" (alternativa kontrollsystem)
- Emotionell kvalitetsökning (Lugn, Harmoni, Balans, Lycka)
- Ökad förmåga till vila, avkoppling och återhämtning

C. SPECIFIKA FÖRÄNDRINGAR (EXEMPEL)

- Minskning av stresshormoner (cortisol m.fl.)
- förbättrad sömnkvalitet (djupsömn)
- Effekt vare immunförsvar (T4/T8)

MEDVETEN ANDNING

ANDNING & AVSLAPPNING

En lugn och djup andning ger avslappning till hela kroppen och skapar också ett tillstånd av lugn, säkerhet och trygghet (L5T-känslan). När man andas in syresätts blodet och ger energi, och när man andas ut gör man sig av med slaggprodukter och giftigt avfall. Den här sortens andning ökar energin och den fysiska vitaliteten samtidigt som den skapar en känslomässig balans.

ANDNINGSRYTMEN

Att fokusera på andningsrytmen och få den att bli långsammare och djupare medför många positiva förändringar, både fysiskt och psykiskt. Andningstekniker är grundläggande i de gamla meditationsteknikerna, som har använts för att förhöja medvetandets klarhet genom att stilla själen. De flesta medicinska experter av idag har också insett andningens betydelse för hälsan. Genom att andas djupt och lugnt, och fokusera på andningen under en viss tid, kan man lugna nervsystemet, sänka hjärtrytmen och orsaka positiva EEG-förändringar.

ANDNING OCH RÖRELSE

Det finns också många metoder där en lugn och djup andning kombineras med långsamma rörelser (Qi Qong, Tai Chi etc.) Öva gärna dagligen på att medvetet integrera andning och rörelse för att stilla sinnet och öka din medvetenhet om kroppen. Gå långsamt och medvetet någon kvart varje dag. Gå barfota så att du kan känna närkontakt med marken. Andas in djupt när ett ben lyfts. Tänk dig att benet lyfts upp från knät av ett rep. Andas ut helt när foten sjunker ner till marken och rulla över vikten från hälen till fotsulan. Håll ryggraden rak.

ANDNING OCH DJUP AVSLAPPNING

Ligg på rygg med armarna utsträckta längs sidorna, slut ögonen och sjunk ned i det stödjande underlaget. Andas med magen och observera de upplevelser och känslor som kommer. Andas långsamt och känn den sköna tyngdkänsla som sprider sig i kroppen. Upplev hur hela kroppen sjunker allt djupare ner i underlaget. Lägg också märke till de känslor av lugn, säkerhet och trygghet som kommer med den lugna och djupa magandningen.

TILLÄMPA

Tillämpa denna lugna och djupa andning i situationer där du känner oro, nervositet, stress. Du kan t.o.m. lära dig avhjälpa panikångesten, där den snabba och ytliga andningen skapar brist på koldioxid (hyperventilering), med att istället koppla över till magandning och göra andningen långsam och djup.

ANDNING

Av alla funktioner har andningen alltid varit den som har haft den starkaste kopplingen till själva livet (första och sista andetaget, skapelseberättelsen, etc.). Genom andningen ger vi kroppen bränsle och forslar bort slaggprodukter. Den utgör också en av de basala rytmer, som finns i organismer, naturen och universum. Rytmen är dock både individ- och situations-specifik och varierar avsevärt med våra aktiviteter och våra känslor, Detta kan man också vända på, vilket innebär att vi genom att påverka vår andning också påverkar vårt fysiska och mentala tillstånd. Det är detta senare som är grunden för de andningsövningar som ingår i Mindfulness Practitioner

ANDNINGSÖVNINGAR SOM INGÅR I TRÄNINGEN

I träningen ingår övningar i att bli medveten om andningen, dess olika faser, de känslor som följer med olika andningsfaser eller sätt att andas. Dessutom finns meditationsträningen där andningen blir ett viktigt hjälpmedel för att nå det meditativa tillståndet och kroppsskanningen där andningen också spelar en viktig roll.

CD 1-Program 1

På CD 1 finns en introducerande andningsövning, där den enda uppgiften är att observera sin andning. Detta låter enkelt men i likhet med andra Mindfulnessövningar tar det tid att få uppmärksamheten att stanna vid en sak. Här nämns också för första gången begreppet "Andningsankare".

CD 2-Program 1 -7

På CD 2 finns sedan ett antal andningsövningar som kommenteras nedan. CD 2 finns i 2 versioner - Utan och med musik.

Övning 1 - Magandning (Ballongen) 7.27 + 1 min musik

I Mindfulnesssträningen har det dominanta kontrollsystemet (viljemässig ansträngning) ersatts med alternativa kontrollsystem, som i det här fallet innebär att man skapar en bild och sedan använder grundprincip nr 7 - att låta det hända.

När andningspedagoger ska lära ut hur man andas på "rätt" sätt, så är en viktig del av detta mag- eller bukandning. Istället för att försöka andas med magen så skapar man här bilden av en ballong som fylls vid inandningen och krymper ihop vid utandningen. Det enda man har behöver göra för att gå över till magandning är att skapa bilden och sedan observera vad som händer.

Övning 2 - De fyra faserna 5.40 + 3 min musik

I denna övning får man upptäcka de fyra faser som inandningen kan delas in i. Man får också observera de skillnader, som finns i upplevelsen av de fyra faserna.

Övning 3 - Gyllene snittet andning 4.47 + 3 min musik

I Mindfulness Master kursen ska vi berätta mer om det gyllene eller gudomliga snittet (Section divine) och hur denna relation (1-1,618) inte bara utgör måttet på balans och harmoni i naturen (från mikro- till makrokosmos) utan också tycks vara det harmoniska måttet för hjärnan (EEG), hjärtat, blodtryck, temperatur m.m. hos människan. Eftersom ingen hittills har kunnat visa hur den "perfekta" eller optimala andningen ser ut har jag lagt fram hypotesen att den också är relaterad till det gyllene snittet. I övningen får du träna på att utforma andningens fyra faser i enlighet med principerna i den gudomliga kvoten.

Övning 4 - Energi- och LST-andning 10.37 + 3 min musik

Här blir andningen ett ankare för att både bygga upp energi (inandning) och att skapa en känsla av avslappnat lugn (Utandning) LST är en känsla som är sammansatt av tre önskvärda och eftertraktade känslor - Lugn, Säkerhet och Trygghet. Här får du tära dig att utan ansträngning ta emot den känslan och koppla den till två av de fyra faserna

Övning 5 – Riktad andning 5.05 + 3 min musik

Handlar om andningens "läkande" kraft. Här får du lära dig att rikta "andningsenergin" till de kroppsdelar, som behöver extra "tillsyn" på grund av problem av olika slag (spänning, smärta, etc.).

Övning 6 - Andningstrigger eller andningsankare 7.05 + 6 min musik

NIP använder ordet ankare, Mental Träning ordet trigger och Mindfulness använder både begreppen för den koppling som finns eller kan skapas mellan saker, händelser, tankar, känslor. När det ena händer så händer det andra (klassisk betingning). Kopplingen är automatiserad och styrs inte av vilja eller ansträngning. Dessa automatiska svar eller reaktioner kan vara såväl negativa som positiva. Det finns metoder för att avlägsna negativa - och för att skapa positiva- ankare.

I Mindfulness har andningen blivit det ankare, som man använder mest. Det innebär att man först bygger upp positiva kopplingar till andningen (se de tidigare övningarna) När detta är gjort är det dags att använda andningen i situationer där man vill ersätta ett negativt svar med ett positivt sådant, Om jag t.ex. brukar bli nervös i en viss situation, t.ex. när jag ska tala inför andra så använder jag andningsankaret för att skapa en SLT-känsla (lugn, säkerhet, trygghet) även när jag ska tala inför andra.

Övning 7 - Helhetsandning 9.30 + 3 min musik

Här kombineras alla de moment som du övat på i de tidigare övningarna till en helhet. Genom att fortsätta att öva på detta sjunde och sista program så växer en automatisering fram som gör att den optimala andningen finns med dig även när inte observerar den eller låter den vara i fokus.

ÖVNING

1. Vad pågår i din kropp och sinne just NU i detta ögonblick?
Vilka tankar och känslor finns i kroppen? Var öppen!
2. Fokusera på andningsrörelserna under hela in – och utandningen. Ändra ingenting.
Bara andas normalt. Tappar du koncentrationen gå bara tillbaka till andningen
(andningsankaret).
3. Uppmärksamma hela kroppen och dess konturer till omgivningen. Låt andningen
ske i hela kroppen som om huden är en enda lunga.

Genom att fokusera på andningen kan du när som helst finna ditt inre lugn och stillhet under dagen.

KROPPSKANNING

En form av liggande meditation där vi skannar igenom hela kroppen och kommer i djup avslappning. Vi gör en resa genom kroppen där vi registrerar hur det känns/upplevs utan att ändra något. Om vi inte lägger märke till något så är det också okej. Den skiljer sig från traditionell avslappning genom att vi inte instruerar att slappna av i musklerna. Om någon muskel är spänd så registrerar vi bara det.

Vi lär oss att:

- Bli medveten om kroppen
- Rikta uppmärksamheten avsiktligt för att sedan släppa
- Se tankarna fara iväg för att sedan varsamt föra tillbaka uppmärksamheten till kroppen
- Rikta medkänsla och värme till kroppen genom vår uppmärksamhet
- Låta saker vara som de är

MEDITATION

Meditation betyder att betrakta. Man stillar sinnesrörelserna och knyter kontakt med en känsla av närvaro, här och nu. Ibland kallas meditation för "själen avslappning".

Man intar sin meditationsplats med vördnad. Kroppshållningen strävar efter värdighet, rak men inte stel den speglar ofta hur vi mår i vårt "Mind".

Vi intar en Öppen, accepterande icke dömande attityd till allt som dyker upp.

Meditation är inte en flykt från verkligheten utan ett sätt att möta verkligheten.

Att lära sig meditera är inte alltid en lätt uppgift utan kräver vilja, beslutsamhet och tålamod. Vanliga hinder är leda, otålighet, frustration och en känsla av att "slösa bort tiden". Men lyckas man hålla i träningen regelbundet får man ett kraftfullt verktyg på sin livsväg.

Längden på meditationen kan variera beroende på hur lång tid som finns till förfogande, allt från en minut till en timme.

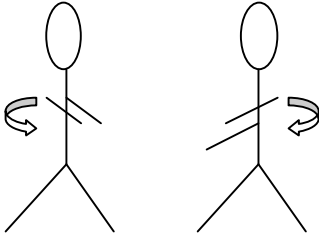
Den bästa tiden är den som blir av.

YOGAÖVNINGAR

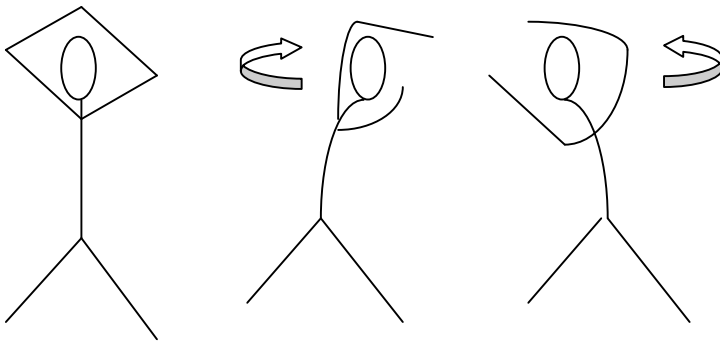
YOGA ÄR EN ENHET AV STILLHET OCH RÖRELSE

Upprepa övningarna ca 5-10 ggr. Vila mellan de olika övningarna.

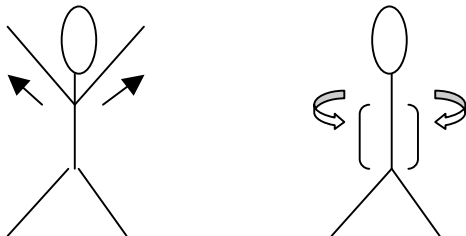
1. Stå upp, rak i ryggen och sväng/veva armarna i riktning nedåt, fram och tillbaka.



2. Stå upp rak i ryggen, böj upp armarna över huvudet och sätt i hop händerna, och böj dig sedan åt höger och sedan åt vänster.



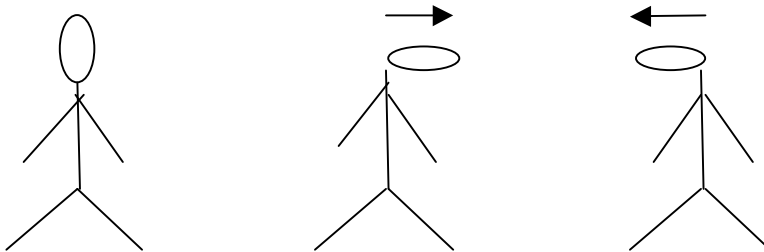
3. Stå upp, rak i ryggen, ha armarna uppåt, och åt sidan, som ett V. Ta sedan ner armarna och slå ihop dem.



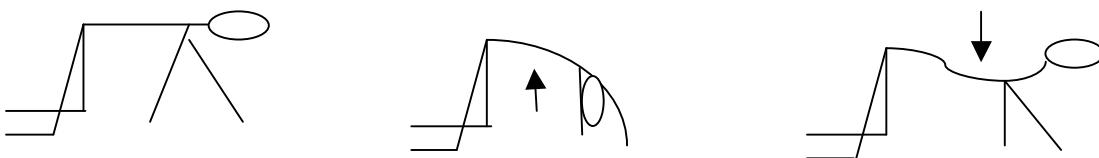
4. Stå upp, rak i ryggen, slå ihop händerna över huvudet. Böj sedan kroppen rakt fram med rak rygg. Gå sedan ner med händerna i golvet med ryggen som en båge, sedan böjer du upp kroppen igen.



5. Stå upp rak i ryggen, med huvudet rakt fram. Böj sedan huvudet åt höger, och sedan åt vänster.



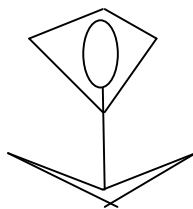
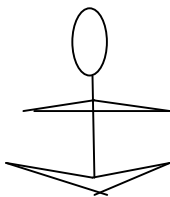
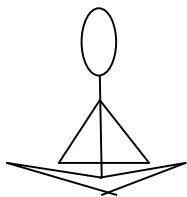
6. Stå på knä, med armarna i golvet, och rak rygg. Böj/skjut sedan ryggen uppåt, i en båge. Böj sedan ryggen nedåt, svanka.



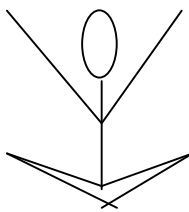
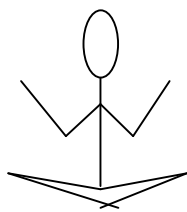
7. Sitt i Lotusställning, med benen i kors, eller med fötterna mot varandra. Ha armarna och händerna avslappnat i knäet, sätt sedan ihop händerna och lyft dem upp i höjd med bröstet.



8. Sitt i Lotusställning, med benen i kors, eller med fötterna mot varandra. Ha armarna nedåt med händerna ihop. Låt händerna fortfarande vara ihop, och lyft upp mot och i höjd med bröstet. Låt händerna vara ihop hela tiden och lyft sedan upp dem över huvudet.



9. Sitt i Lotusställning, med benen i kors, eller med fötterna mot varandra. Ha armarna ut mot kroppen i riktning uppåt, med armbågarna i höjd med midjan. Sträck sedan ut och upp armarna i form av ett V.



VARDAGLIGA MINDFULNESS ÖVNINGAR

ÖVA UPP DINA SINNEN GENOM ATT LÄGGA MÄRKE TILL DETALIERNAS

DETALJER I DIN OMGIVNING

Sätt dig bekvämt och fäst uppmärksamheten på någon liten detalj i din omgivning. Det kan vara formen på en stol, färgen på ett bord, bladet på en blomma, ett mönster på golvet etc.

Fokusera och notera allt du kan se, färg, form, yta, monster, sprickor etc.

Gå över till hörseln och notera först alla de ljud du har omkring dig. Välj ut ett av dem och fokusera på det.

Lyssna på ljudnivå, tonhöjd, ljudvariationer etc. Låt dig fyllas av ljudet.

Gå över till känselsinnet. Notera din upplevelse av det du sitter på eller låt någon lägga ett föremål i din hand medan du blundar. Undersök det med känseln utan att titta på det. När du är klar lämnar du tillbaka föremålet, fortfarande utan att titta. Uppgiften är sedan att identifiera föremålet bland ett antal liknande föremål.

Dags att gå över till luktsinnet. Slut ögonen och ta in de lukter som finns i luften. Det kan ta ett tag innan du kan identifiera och fokusera på en speciell lukt. Undersök den med ditt luktsinne.

Gör denna övning i olika miljöer, och lägg märke till hur dina sinnen blir allt känsligare desto mer du övar och tränar.

MATPROVNINGSÖVNING

Använd vinprovningstekniker då och då när du ska äta. Bind för dina ögon innan du får maten framsatt. Börja med att ta in de lukter som kommer från maten. Fortsätt sedan med att ta in en liten bit mat i munnen. Innan du börjar tugga så känner du på konsistens, värme, etc. Sedan börjar du tugga och uppleva de olika smakdelarna. Fortsätt tugga tills maten är helt sönderdelad. Upplev känslan när maten försvinner ner genom strupen.

Avsluta med att berätta vad det är som du har ätit.

Ta sedan bort bindeln och gör samma sak men nu med tillägg av synen.

LÖVIDENTIFIKATION

Låt deltagarna få varsitt löv och under 1 minut samla in så mycket information som möjligt. Samla ihop löven i en hög och låt varje deltagare leta på "sitt" löv.

Låt var och en berätta vad det var som gjorde att man kunde hitta tillbaka till "sitt" löv.

NYBÖRJAR SINNET

1. Under en veckas tid kan du ge dig uppgiften:

- Att upptäcka något nytt varje dag på vägen till jobbet
- Att välja en arbetskamrat varje dag och upptäcka något nytt hos henne
- Att välja en vanlig uppgift och hitta en ny aspekt på det

2. När du är ute i naturen – välj ut en aspekt varje gång och se på den med nybörjarsinnet.

Det kan vara: Himlen, molnen, stjärnorna, en gran, en sten etc.

VARDAGSTRÄNING

Vardagsträningen innefattar medveten närvaro i alla dagliga aktiviteter.

Vi försöker rikta vår uppmärksamhet på varje aktivitet, tanke och känsla som föregår, ögonblick för ögonblick.

Börja varje övning med att ta 3 andetag in och 3 andetag ut och nyfiket uppmärksamma "nuet".

Exempel på övningar kan vara:

- Borsta tänderna
- Diska
- Äta
- Tala i telefon
- Sätta på datorn, mm.

NÄRVARANDE I SITT LIV

I morse vaknade jag vrålhungrig. Vad gott det skulle bli med frukost!

Jag hade inte särskilt bråttom, och medan jag stod i duschen tänkte jag på den läckra frukosten jag snart skulle duka på bordet intill fönstret.

Så blev det. Jag satte mig bekvämt, höll upp en kopp te och spred ut tidningen.

Med ens fångades mitt intresse.

När jag en stund senare grep efter ännu en rostad macka såg jag till min häpnad att tallriken var tom. Jag hade ätit den goda frukosten utan att märka det.

Sensmoralen är klar: När du äter, ät! När du läser, läs!

Unna dig att vara närvarande i ditt eget liv!

Patricia Tudor Sandahi

DAGBOK ÖVER BEHAGLIGA HÄNDELSER

Gör dig medveten om en behaglig händelse medan den pågår. Använd dig av följande frågor som ett sätt att fokusera uppmärksamheten på detaljerna i upplevelsen medan den pågår. Skriv ner det som hände så snabbt som möjligt efteråt.

Vilken händelse var det?	Hur kändes det i din kropp, mer i detalj under denna händelse?	Vilka tankar eller bilder dök upp inom dig i samband med denna händelse?	Vilken sinnes_ stämning, vilka känslor och affekter väcktes i samband med denna händelse?	Vad tänker du på nu medan du gör dessa anteckningar?
Exempel På väg hem från mitt skift stannade jag upp och hörde en fågel sjunga.	En lätthet över ansiktet, märkte att axlarna slappnade av, att mungiporna dras uppåt.	- Det var fint. – Så ljuvligt (fågeln) - Vad skönt de är att vara utomhus.	Lättnad, Glädje	Det var en så obetydlig händelse men jag är glad att jag lade märke till den.
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

DAGBOK ÖVER OBEHAGLIGA HÄNDELSER

Gör dig medveten om en obehaglig händelse medan den pågår. Använd dig av följande frågor som ett sätt att fokusera uppmärksamheten på detaljerna i upplevelsen medan den pågår. Skriv ner det som händer så snabbt som möjligt efteråt.

Vilken händelse var det?	Hur kändes det i din kropp, mer i detalj under denna händelse?	Vilka tankar eller bilder dök upp inom dig i samband med denna händelse?	Vilken sinnesstämning, vilka känslor och affekter väcktes i samband med denna händelse?	Vad tänker du på nu medan du gör dessa anteckningar?
Exempel Står i kö på banken och någon tränger sig förbi mig.	Spänning kring ögonen, bet ihop käkarna, sedan sjönk axlarna på något sätt ihop.	- Jag borde säga ifrån – vissa människor tänker bara på sig själva.- Om jag inte vore så oansenlig skulle människor inte våga hunsa mig så där	Jag kände mig arg och utnyttjad. Sedan fick jag samvetsqual över att jag inte sagt ifrån.	Om något verkar orättvist lägger jag alltid skulden på mig själv.
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

S O A L

Ett redskap i vardagen

Den ORKA-modell (Observera – Registrera – Konstatera – Acceptera - men ej Värdera och Reagera), som Uneståhl utvecklade på 70-talet, har i denna kurs kompletterats med SOAL.

SOAL står för:

Stopp/stanna (t.ex. med andningsankaret)

Observera (med alla sinnen)

Acceptera (se nuläget (utgångsläget) som det är)

Låt de hända (t.ex. utifrån en målbild)