

MANUS 30 MINUTTERS GYMSALØKT: MINDFULNESS

Veileder til den som skal lede økten



www.robustungdom.no

Eksempel på bakgrunnsmusikk til øvelsene:

<https://m.youtube.com/watch?v=IE6RYpe9IT0>

Logistikk (oppmøte i gymsal):

1. økt: 08.30-09.30. 2. økt: 09.35-10.35. 3. økt: 10.50- 11.50. 4. økt: 12.30- 13.30. 5. økt: 13.40 -14.35

	Klasse A	Klasse B	Klasse C	Klasse D	Klasse E	Klasse F	Klasse G	Klasse H	Klasse I
1. ØKT	Lærer Gymsal 08.30	Lærer Gymsal 09.00							
2. ØKT	Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 09.35	Lærer Gymsal 10.05					
3. ØKT			Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 10.50	Lærer Gymsal 11.20			
4. ØKT					Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 12.30	Lærer Gymsal 13.00	
5. ØKT							Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 13.30

Nødvendig utstyr:

- Druer til alle og éngangshansker til utdeling
- Matter og pledd (én matte og ett pledd per elev)
- Musikk-kilde (PC, cd-spiller, mobil eller liknende)
- Høytaler
- Ekstra lader/batterier

Rigging (før elevene kommer):

- Arrangér mattene på gulvet med litt plass i mellom. Lærerens matte ligger foran (på langs/vannrett). Elevenes matter spres ut i rommet på tvers/loddrett (motsatt vei av lærerens). Når elevene ligger på matten vil de da ligge med føttene mot læreren. Legg ett pledd klart ved hver matte som eleven kan bruke hvis de fryser (det blir kaldt i gymsalen)
- Sørg også for at nødvendig utstyr er koblet opp på forhånd (lydkilde og høytaler)
- Demp lyset i salen
- (Heng eventuelt opp en "ikke-forstyrre-lapp" på gymsal-døren så man unngår at andre kommer inn og forstyrrer mens samlingen pågår)

Ta imot elevene:

- Når elevene ankommer be dem legge fra seg sko, yttertøy og mobiler før de finner seg en plass/matte. De kan sette seg med ansiktet mot lærerens matte. Gi beskjed om at teppene ikke skal røres før det gis beskjed om det, og at ingen må flytte på mattene

TID	ØVELSE MED BESKRIVELSE	FORMÅL
5 min	Introduksjon Hei, og velkommen til 20 minutter med mindfulness, eller nærværstrening, som er dagens tema. Du skal nå lære 4 enkle mindfulness-øvelser som du kan bruke i hverdagen for å stresse ned. Mindfulness handler om å være tilstede i øyeblikket og vie hele oppmerksomheten din til her og nå. Vi mennesker er skapt sånn at vi kan tenke flere tanker på en gang. Ofte, helt ubevisst tenker vi SAMTIDIG PÅ ting som HAR hendt (kanskje i stad, i går, eller for flere år siden) og på ting som SKAL skje (etterpå, i morgen). Dette kan stresse oss. Hvis vi klarer å være mer tilstede og ha tankene der vi er – på det vi gjør, kan vi oppleve mer ro og avslapning, og mindre stress og irritabilitet. Derfor skal dere lære om dette. DIN eneste oppgave denne økta er å være stille, følge meg og det som blir sagt. Lukke munnen og lytte med ørene. 30 minutter går utrolig fort så bruk dette som en mulighet til å koble helt ut og slappe av. Dette er DIN tid. Glem alle andre og fokuser på deg selv. Vi skal starte med en liggende pusteøvelse så NÅ KAN DU kan legge deg ned på ryggen. Ta gjerne et teppe over deg hvis du vil.	Presenter temaet, sette rammer, og avklare forventninger
10 min	Øvelse 1: DYP PUST - liggende pusteøvelse Kjenn at du ligger godt, med bena litt fra hverandre så hoftene får slappet av. Armene ligger ned langs siden, med litt avstand fra kroppen. Håndflatene vender opp mot taket, og hodet hviler tungt mot gulvet så nakken slapper av. Lukk øynene og kjenn at du er trygg. Det er lettere for kroppen å slappe av når du har øynene igjen. Så retter du oppmerksomheten på pusten. Pust inn gjennom nesa, og ut gjennom munnen. Bare observer først. Kjenn hvordan lungene fylles med oksygen på innpust og tømmes på utpust. Ta noen dype pust her, mens du kjenner at kroppen slapper mer og mer av. Gi slipp på hver eneste lille muskelcelle i kroppen, og kjenn at kroppen hviler tungt mot matten. Så vil jeg at du legger en hånd på brystet og en hånd på magen, mens du fortsetter å puste dypt og rolig med øynene igjen. Hvor kjenner du bevegelse? Kanskje kjenner du at det er brystet som beveger seg når du puster? Kanskje kjenner du også noe bevegelse nede i magen? Eller kanskje begge steder? Jeg vil at du skal fokusere på bevegelsen nederst i magen. Neste gang du puster inn gjennom nesen, tenker du at du skal fylle kroppen med så mye luft at det kjennes helt ned i magen, slik at hånden på magen hever seg. Og når du puster ut kjenner du at lungene tømmes HELT for luft og magen synker ned. Fortsett sånn. Pust sakte inn, med mye luft, og pust all luft ut når du kjenner at kroppen vil det.	Øve på tilstedeværelse gjennom avspenning og dyp pust

	Kjenn at magen fylles som en ballong som blåses opp. For hvert utpust slapper du mer og mer av. <i>(Legg inn en trigger med ringing fra din mobiltelefon. La det ringe og lat som ingenting,</i> <i>FORTSETT å puste og stenge lyden fra telefonen ute. Fokuser på pusten, og la ringingen bare være noe som skjer i bakgrunnen. Noe som ikke er viktig, og som du ikke bryr deg om.</i> <i>Slå av ringingen og la elevene få ta to-tre dype pust til uten at du sier noe).</i> Så kan du legge armene tilbake på matten, og begynne så smått og bevege litt på fingre og tær... Gjøre små bevegelser med armer og ben... Vekke hodet og nakken ved å forsiktig vri hodet fra side til side. Så kan du lukke opp øynene og strekke deg så lang du er. Gjerne gjespe om det kjennes riktig ut. Kom rolig opp i sittende stilling. <i>"Hvordan var dette, klarte du å slappe av og koble ut?"</i> <i>"Og hva skjedde med deg når mobilen begynte å ringe?"</i> <i>"Var det vanskelig å fokusere på pusten da?"</i> <i>Det var en del av oppgaven og en forstyrrelse jeg la inn med vilje.</i> <i>Slike forstyrrelser er noe vi ofte opplever i hverdagen</i> <i>Det kan være en god ting om vi blir mer bevisst på slike forstyrrelser så vi selv kan velge når vi skal multitask og ikke. Et varsel på mobilen kan ofte vente til vi er ferdig med det vi gjør.</i>	
5 min	Øvelse 2: 5, 4, 3, 2, 1 – grounding teknikk Neste øvelse heter 5, 4, 3, 2, 1 grounding teknikk. Her skal du bruke alle sansene dine til å bli mer "jordet" eller "forankret i øyeblikket". Sitt gjerne i skredderstilling eller på knærne. Armene hviler på knærne. Slapp av i skuldrene. Bruk sansene og registrer følgende: 5 ting du ser rundt deg (gi elevene litt tid, be dem se rundt seg og registrere) 4 ting du føler akkurat nå (Lukk øynene og kjenn godt etter) 3 ting du hører (gi litt tid, be dem lukke øynene og lytte godt etter 3 lyder) 2 ting du lukter (gi litt tid, be dem holde øynene lukket) 1 ting du smaker (gi litt tid, be dem kjenne etter i munnen) <i>Dette er en øvelse du kan gjøre hvor som helst (som i klasserommet, før du legger deg, på bussen, eller som en time out i en stressende hverdag. Og spesielt i situasjoner du synes er ubehagelig som for eksempel på fly, hos tannlegen, før en konkurranse eller en prøve).</i>	Øve på tilstedeværelse gjennom grounding teknikk og bruk av sansene

1-2 min	Øvelse 3: VEKSELVIS NESEPUSTING – stabiliserende pust ved stress I neste øvelse skal du øve på en pusteteknikk som er veldig gunstig ved stress. Denne teknikken stimulerer den delen av nervesystemet som er ”kroppens brems pedal”. Den får hjertet til å slå saktere og pulsen til å bli roligere. Sitt i skredderstilling (eller i en annen behagelig stilling) for eksempel på knærne, med venstre arm hvilende på venstre kne. Høyre hånd løftes opp til ansiktshøyde. Steng (lett) av høyre nesebor med høyre tommel og pust sakte og dypt inn gjennom venstre nesebor. Steng deretter venstre nesebor med høyre lillefinger mens du puster sakte ut gjennom (motsatt) høyre nesebor og tømmer lungene for luft. Gjenta. Lukk øynene og fokuser på pusten. Dette gjøres i ett minutt. Denne øvelsen hjelper deg med å finne balanse og ro, og kan gjøres dersom du føler deg stresset, har mye å gjøre, ikke får sove, er redd eller trenger å slappe av og gire ned.	Lære verktøy som stimulerer nerve-systemet til å roe ned kroppen
5 min	Øvelse 4: MINDFUL EATING – spis med sansene I den siste øvelsen skal du øve på å bruke sansene dine når du spiser. Veldig mange gjør flere ting samtidig som de spiser: Skroller på mobilen for eksempel, chatter med folk, ser på tv eller pc, forter seg å spise fordi man skal rekke noe annet, eller spiser samtidig som man er på vei et sted. Det er viktig å ta seg god tid når man spiser, tygge godt og ikke stresse rundt måltidet. Da har magen og fordøyelsen det best. Du får én drue. Alle skal spise en drue på likt. Druene deles ut nå. (<i>Del ut én drue til hver</i>). Ikke spis ennå. Den skal studeres og spises sakte, helst med øynene lukket). Instruksjoner: - Før du tar druen i munnen, se på den. Hvilken farge har den, hvilken form, tekstur? Er den jevn? Glatt? Har den flekker eller prikker? - Hva lukter den? - Ta druen i munnen og spis den sakte mens du kjenner etter: Hvordan er størrelsen? Liten? Tar det stor plass i munnen? - Hvordan er temperaturen? Kjennes det kaldt? Varmt? - Etter den er svelget, hvordan kjennes det i munnen da? Hvordan er smaken? Søtt? Bittert? Surt? Har du spist mat på denne måten før? Måltidene er en veldig god anledning til å trene på mindfulness og roe ned i en hektisk hverdag. Prøv gjerne dette neste gang du skal spise. Fokuser på maten og ikke på så mye annet. Jeg håper du har lært litt mer om hva mindfulness er, og at du kan ta med denne lærdommen og bruke den i hverdagen. Spesielt når du føler deg stresset og trenger å roe ned. Tusen takk for veldig bra innsats, og ha en riktig fin dag videre.	Øve på tilstedeværelse gjennom å spise med sansene