

Yoga og mindfulness

Her finder du inspiration til øvelser, som du kan bruge hjemme, når du føler, at du har behov for at blive mere nærværende eller at falde til ro og slappe af.

Nærværsøvelse

Start med at sætte dig godt til rette.

Du kan både sætte dig et sted indenfor eller ude i naturen.

Start med at lade fødderne hvile godt i gulvet eller jorden under dig. Du kan evt. lukke øjnene og lægge opmærksomheden ned ved fodsålerne og kontakten med underlaget under dig.

Jordforbindelse. Har du lyst, så kan du skubbe fødderne lidt nedad i underlaget og mærke det fundament, der er til stede lige nu.

Lad opmærksomheden glide lidt længere op til dine ben og fornemmelsen af at give slip på begge dine ben lige nu.

Du kan lade tyngdekraften gøre sit arbejde og lade benene give lidt efter.

Mærk kontakten med stolen eller bænken, eller det du sidder på, og bevæg opmærksomheden videre til skuldre og nakke, og prøv at give lidt slip her.

Lad begge arme synke lidt nedad.

Mærk dine hænder, lad dem hvile i skødet lige nu.

Tag imod de sansefølelser, der kommer til dine håndflader og fingerspidser lige nu.

Temperatur eller fugtighed.

Læg mærke til dit åndedræt.

Fornem en indånding og en udånding, og hvordan dit åndedræt skaber en bevægelse i kroppen, uden at du behøver at lave om på det.

Giv lidt plads til at mærke hele kroppen – som helhed – lige nu og bare sid her og træk vejret. Har du lyst, kan du bevare denne kontakt med kroppen, når du om lidt rejser dig op og afslutter denne øvelse. Du kan tage et par ekstra åndedrag og rejse dig, når du er klar.



Øvelsen findes også som lydfil på linket (brug evt. QR-koden):

<https://mentalsundhed.kk.dk/viden-og-vaerktoejer/vaerktoejer/guidede-meditationer/meditationsguides-naervaer-i-naturen> – der er flere lydfiler med forslag til nærværsøvelser inspireret af naturen.

Afspændingsøvelse

Afspændingsøvelser, som fx en guidet kropsscanning, kan hjælpe dig med at lære at lytte til din krop og slappe mere af.



På hjemmesiden for Dansk Center for Mindfulness kan du bl.a. finde lydfiler, der guider dig i kropsscanning (bodyscan).

Lydfilerne finder du via QR-koden eller linket:

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oefvelser/#c127490> – der er flere kropsscanninger (bodyscans) og meget mere.

Flere online øvelser i yoga og mindfulness



På REHPAs hjemmeside finder du programmer med hensynstagende yoga og guidet afspænding

REHPAs yogaprogram:

<https://www.rehpa.dk/rehpa-forloeb/video/yoga/>