

MÆRKE KROPPEN

- at få oplevelse af egen krop

Formålet med 'Mærke kroppen'-øvelsen er, at deltagerne gennem en sanselse bliver bevidst om deres kroppe. *Grounding* – eller på dansk jordforbindelse – handler om at opleve en indre kropslig fordybelse og tyngde nedadtil i kroppen. *Grounding* handler ligeledes om at få en oplevelse af en indre og ydre balance samt stabilitet. At få en god kropsoplevelse er vigtig for personer med en kronisk sygdom, da det kan hjælpe med at opdage symptomer. Når deltageren øger sin bevidsthed om den nederste halvdel af kroppen, får han en øget fornemmelse for underlaget; jorden. At stå og sidde stabilt sættes ofte i forbindelse med at være realistisk og uden illusioner; at være forankret i virkeligheden. Øvelsen kan laves siddende, stående og liggende.



Minimum ti til 15 minutter



God gulvplads, så deltagerne kan sidde eller stå i en rundkreds
Eventuelt stille og afslappende musik



Individuel
Dialog i gruppen



Link til Det balancerende menneske
Mindfulness

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At mærke sin egen krop og genkende og forstå dens signaler.
2. Underviseren beder deltagerne om at sidde i en rundkreds eller rundt om bordet.

Underviseren fortæller, at øvelsen handler om at finde ro og mærke sin egen krop, og at kroppen er i fokus. Hun forklarer betydningen af at kunne mærke sin egen krop for at kunne reagere på reaktioner fra kroppen. Det kan være godt at lave grounding eller jordforbindelsesøvelsen, hvis deltagerne føler sig stressede, har åndenød, føler sig ude af balance og så videre. I de situationer kan fast grund under fødderne føles godt.

3. Grounding-øvelsen tales igennem med rolig stemme: "Sæt dig nu godt til rette på stolen. Du bestemmer selv, hvor du vil have dine hænder. Det kan være nemmere at gennemføre øvelsen, hvis du lukker øjnene. Træk nu vejret ind gennem næsen og dybt ned lungerne og pust langsomt ud gennem munden". Dette gentages et par gange. "Prøv at mærke, hvordan du har det i kroppen. Er den rolig eller urolig? Sidder du godt? Hvis ikke, så prøv at sætte dig lidt anderledes".
4. Lad deltagerne sidde lidt selv og mærke efter, inden øvelsen fortsætter.
5. Fortsæt med: "Prøv nu at sende tanker ned til dine fødder. Mærk føddernes kontakt til gulvet. Prøv at få fodballerne ned i gulvet. Pres tæerne lidt ned i gulvet. Hold presset... og slip det langsomt igen. Pres nu tæerne op imod skoene. Hold presset... slap af igen og lad tæerne falde tilbage til, hvor de har det bedst. Få nu igen tankerne tilbage på fodsålerne. Hvordan føles de? Prøv at gøre fødderne så tunge som muligt. For nogle af jer vil det hjælpe at tænke, at fødderne skal slå rødder lige som et træ". Lad deltagerne sidde lidt, inden øvelsen fortsætter. Husk at nævne åndedrættet ind imellem.
6. Fortsæt med: "Lad nu dine tanker bevæge sig op igennem underbenene. Hvordan føles de? Prøv om du kan få dem til at føles tunge. Træk vejret dybt ind og pust ud, samtidig med at du forestiller dig, at benene bliver trukket længere og længere nedefter, og bliver tungere og tungere. ►

7. Fortsæt med: "Lad nu dine tanker gå videre op til dine knæ. Mærk dine knæ. Spænder du i dem, er der uro eller føles de behagelige? Prøv ved hjælp af dit åndedræt at få en tyngde i knæene, så de trækker ned mod gulvet".
8. "Mærk nu lårenes kontakt til stolen. Lad tankerne fokusere på dine lår, lad dem flyde ud, så de føles tunge. Prøv at slippe spændinger i dem, hvis du kan mærke nogle. For nogle af jer kan det måske være en hjælp at bruge jeres åndedræt aktivt til at gøre lårene tungere og tungere for hver udånding".
9. "Lad nu tankerne gå til dine baller, mærk ballernes kontakt til stolen. Ryk dig eventuelt lidt på stolesædet, så du kan mærke kontakten bedre. Prøv igen at tænke på at blive så tung, at du bliver ét med stolen, og at du tænker tyngde nedad. Få en fornemmelse af at slå rødder ned gennem stolesædet helt ned til gulvet, igennem gulvet og ned i jorden. Prøv nu at rette dig lidt op, mærk spændingen i lænden, mellem skulderbladene, men bevar følelsen af at været godt forankret i jorden, at du er stabil. Træk vejret langsomt ind og ud. Lad skuldrene falde på plads. Få åndedrættet til at løbe hele vejen ned igennem ryggen, ballerne, lårene, knæene, underbenene, fødderne og videre ned gennem dine rødder. Pust ud og træk nu vejret ind samtidig med, at du tænker nede fra rødderne, op gennem fødderne, underbenene, lårene, knæene, ballerne og ryggen og puster ud". Lad deltagerne stille og roligt sidde og lave den øvelse lidt tid, inden øvelsen afsluttes.
10. Afslut med: "Vend nu dine tanker stille og roligt tilbage til rummet her, og når du er klar, åbner du dine øjne og bevæger dig lidt. Du kan eventuelt strække dig lidt".
11. Underviseren afslutter øvelsen med en kort dialog med deltagerne om deres oplevelse af øvelsen.
Hvor mange syntes, at det var vanskelig at fokusere på kroppens signaler?
Hvem syntes, at det hjalp til at finde en bedre stilling? Hvem kan bruge det i dagligdagen og på hvilken måde?