Øvelse 9

TJEK UD

- Nærværs- og refleksionsøvelse til at gå hjem på

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen er, at deltagerne får tid og ro til at reflektere over, hvad de tager med sig hjem fra kurset.

Konceptet/Idéen med øvelsen

Øvelsen skal medvirke til at skabe en oplevelse af nærvær, opmærksomhed, og væren til stede i nuet. Gennem en gennemgang af kroppens kontakt med gulvet, stolesædet og ryglænet skabes en oplevelse af tyngde, som øger kropsbevidstheden. Sammen med fokus på åndedrættets rytme skabes kropslig opmærksomhed.
Idéen med at bruge denne øvelse som 'tjek ud' er, at deltagerne får ro og lejlighed til at reflektere over dagens kursus, og hvad de tager med sig hjem. Øvelsen er en nærværsøvelse, der er inspireret af mindfulness tankegangen og skal ikke forveksles med meditation.

Tidsramme: Ca. 6 minutter

Trin for Trin beskrivelse

Gruppe eller 1:1 deltager/sundhedsprofessionel

Kan bruges som afslutning af hvert møde, hvis der er tid til det

Øvelse 9 – Tjek ud

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen for deltagerne f.eks. ved at sige:
   "Denne øvelse skal give jer tid og ro til at reflektere/tænke over det, vi har været i gennem på kurset her de sidste x timer/dage".
   "Øvelsen varer ca. 6 minutter".

2. **Indledning: Underviseren siger:**
   "I skal sætte jer godt til rette i stolen med fødderne i gulvet, så I er så afslappede som muligt. I kan lave øvelsen enten med jeres øjne åbne eller lukkede. Hvis I gerne vil have øjnene åbne, kan I lade dem hvile på et punkt foran jer f.eks. på gulvet, eller hvad der nu føles rarest".

3. **Afspænding: Underviseren siger:**
   "Start med at mærke dine fødder på gulvet og med små bevægelser mærke gulvet under fødderne".
   Lad deltagerne gøre det i ca. 20 sek.

   "Nu skal du med hver udånding lade dine fødder synke lidt mere ned i underlaget og mærke, at det støtter dig".
   Lad deltagerne sidde i ca. 30 sek.

   "Mærk nu bagsiden af dine lår og baller mod stolesædet. Det kan måske hjælpe dig at lave små bevægelser".
   Lad deltagerne gøre det i ca. 20 sek.

   "Med hver udånding falder du dybere ned i stolesædet og mærker, at stolesædet støtter dig".
   Lad deltagerne sidde i ca. 30 sek.

   "Mærk nu ryggen mod ryglænet. Det kan måske hjælpe dig at lave små bevægelser".
   Lad deltagerne gøre det i ca. 20 sek.

   "Nu skal du med hver udånding falde til i ryglænet og mærke, at det støtter dig".
   Lad deltagerne sidde i ca. 30 sek.

   "Mærk nu dit åndedræt og være opmærksom på både indånding og udånding. Du skal følge den rytme dit åndedræt har og ikke prøve at styre eller ændre det".
   Lad deltagerne sidde ca. 20 sek.

4. **Underviseren siger:**
   "Tænk nu tilbage på de sidste x timer/dage og læg mærke til, hvad der har gjort særligt indtryk på dig. Det er ok, hvis der dukker flere ting op".
   Lad deltagerne sidde i ca. 1 ½ min.

5. **Sig:** *"Forestil dig, at du kommer hjem til dig selv: Er der noget fra kurset, du har lyst til at prøve af, eller noget du har fået lyst til at gøre anderledes? "*
   Lad deltagerne sidde i ca. 1 ½ min.

6. **Afslutning: Underviseren siger:**

   "Nu skal du vende tilbage i dit eget tempo..."

   "Bevæg tæerne lidt – og så fødderne".

   "Bevæg fingrene – og så armene".

   "Ret ryggen og sænk skuldrene".

   "Åbn øjnene, hvis du har haft dem lukket".

   "Tag en dyb indånding og pust ud gennem munden".

   "Og igen: Tag en dyb indånding og pust ud gennem munden".

   "Og sidste gang: Ånd ind og pust ud".

Variation af øvelsen

Der kan evt. afsættes et par minutter til, at deltagerne kan skrive deres 'erkendelser' ned på papir lige efter øvelsen.