Find vej fra kaos og stress til indre ro & klarhed

Er du væltet omkuld af livet?

Føler du dig hvirvlet rundt i en orkan af følelser, så du er frit flyvende uden et fast holdepunkt?
Måske er din krop knuget af sorg, det føles som om dit hjerte er ved at briste, eller din mave er fyldt med uro.

Farer du afsted med "120 i timen" uden at mærke dig selv, så du først stopper op, "når du rammer muren", og er helt flad?

Eller er du stresset, og kan ikke finde ro nogen steder for tankemylder, hjertebanken og søvnløshed?

Er du ekspert i at se og opfylde andres behov, men glemmer at tage dig af dig selv og give dig selv omsorg, så du ofte ender udbrændt og tør for energi?

Drømmer du om, at kunne finde ro og hvile i dig selv også når bølgerne går højt? Og være i kontakt med det du føler uden at blive væltet omkuld?

Har du brug for at mærke din styrke, så du føler, at du kan bære dig selv og dit liv lige nu? Være stærk uden at gøre dig hård.

Vil du gerne arbejde helt bevidst med at kunne mærke dig selv, være i kontakt med din krop og fylde dig selv op med god energi og ro?
Så du er robust, og har noget at give af, også når livet viser tænder.

Så har du her en guide, der med 9 enkle øvelser viser dig, hvordan du, når du har brug for det, kan hjælpe dig selv med at finde vej ind i ro, overblik og overskud selv om du står midt i kaos og stress.

Prøv de her 9 fantastiske, enkle og meget kraftfulde øvelser.
De virker hver gang.
Du behøver bare at lave dem.
Din krop kender vejen, helt uden du behøver at tænke over det.

Jeg har brugt øvelserne til alle slags mennesker i behandlinger, samtaler og på hold gennem de sidste 20 år.

Til mennesker, der har været virkeligt svære steder i deres liv, og jeg har altid oplevet, at øvelserne gav ro og kortere eller længere perioder med fred indeni.

Øvelserne ændrer din tilgang, når du har det svært, så du får mere plads indeni til at mærke ro, samtidig med du mærker f.eks. sorg eller angst eller når du står midt i kaos, og livet gør ondt.

Hvad der er endnu mere vigtigt og velgørende, så hjælper de her 9 kraftfulde og blide øvelser dig med at være sammen med dig selv, når og imens, du har det svært.

At være med dig selv, når du har allermest brug for det.

Øvelserne hjælper dig til at drage omsorg for dig selv, og finde fodfæste, når du er væltet omkuld af livet, og har allermest brug for kærlighed og omsorg.

Du bliver næret med god energi til krop og sjæl

Du tænker måske, at det er alt for egoistisk at bruge tid på dig selv, når det føles som om verden ramler om ørerne på dig.
Og det forstår jeg godt.

Men jeg ved af egen erfaring, at hvis du ikke drager omsorg for dig selv, så har du til sidst ikke mere at give af til andre og heller ikke energi til at at skabe dig et godt liv, som du er glad for at leve og elsker at stå op til.

Sådan her bruger din vejviser fra kaos til ro

Prøv alle øvelserne af og find ud af hvilke øvelser der taler lige til dig.
Du kan lade dig guide af min stemme af en indtalt online version ved alle øvelser, eller du kan vælge at læse øvelsen og guide dig selv. Eller gøre begge dele.

De øvelser du mærker, er velgørende og nærende for dig, dem der giver dig følelsen af at få vand, når du er tørstig - dét er dine øvelser.

De 9 øvelser

- 3 øvelser hvor du finder ro med dit åndedræt
- 3 øvelser hvor du finder ro med dine fødder
- 3 øvelser med "grounding" hvor du finder ro ved at mærke den konkrete fysiske kontakt mellem din krop og den virkelige verden

Lad dig guide
Ved hver øvelse er der en indtalt online version, så du bare kan give dig hen i øvelsen og lade dig guide.
Du kan downloade øvelserne til din hjemmeskærm på telefonen eller abonnere på min podcast kanal.

3 øvelser med dit åndedræt

Træk vejret og find ro!

Lidt om åndedrættet

Når der er kaos indeni, når din krop er i stress, eller stærke følelser truer med at opsluge dig, så er dit åndedræt din bedste ven.

Dit åndedræt - den bevægelse det laver i din krop - er et roligt sted, hvor du altid kan holde fast.

Du trækker altid vejret, uanset hvad der sker indeni eller udenfor dig.

Når du bliver opmærksom på, hvordan du trækker vejret, bliver dit åndedræt dybere af sig selv.

Når du trækker vejret dybere, så påvirker det dit nervesystem, så du bliver mere rolig, og får bedre overblik.

Så bare du trækker vejret bevidst, får du mere ro i kroppen og i dit hoved.

Åndedrættet er et af de første steder, der bliver påvirket, når du er stresset.

Dit åndedræt bliver stift og anstrengt.
Det føles som om du ikke kan trække vejret frit
eller
som om du ikke kan trække vejret ordentligt igennem.

Hvis du holder dine følelser tilbage, eller du ikke magter, at mærke dine følelser
 - bevidst eller ubevidst -
kan det være svært at trække vejret helt ned i maven.

Følelser mærkes for det meste i maven og brystet og halsen.
Lige dér hvor åndedrættet bevæger sig.

Derfor er dit åndedræt som skabt til at berolige dig med sin bløde bevægelse
 lige dér, hvor følelserne ofte kommer til udtryk i din krop.

Når du ånder ind strækker muskler og bindevæv i kroppen sig.
Når du ånder ud, giver din krop automatisk lidt slip.

Den mekanisme er altid sådan,
og du kan bruge den til at hjælpe dig med at bløde op i kroppen,
og give plads til dine følelser.

Det er meget ofte sådan, at vi spænder imod ubehagelige følelser,
for at få dem til at gå væk,
og holder vejret, når vi er i oprør.

At spænde imod og holde tilbage, gør det indre oprør endnu kraftigere,
og får det til at føles mere voldsomt, end det måske behøver at være.

At blive bevidst om at du trækker vejret, er at blive bevidst om, at du lever.

At du lever her og nu, med alt hvad det "her og nu" rummer af glæder og sorger.

Dit åndedræt er et meget konkret udtryk for, at du er i live,
og hører til i livet. Dit åndedræt minder dig hele tiden om,
at du er i live lige nu.

1

3 dybe åndedrag

Hvornår hjælper øvelsen dig:

Lav øvelsen hver gang du føler kaos, uro eller stress indeni

Når det hele går for stærkt, og du har brug for at "nulstille" dig selv

Når du føler dig overvældet f.eks. af angst, kaos, sorg, stress

Vil du guides?
Klik her & lyt

Hvad gør 3 dybe åndedrag godt for:

- Du stopper op og samler dig, i stedet for at fortsætte videre ind i kaos
- Du ændrer fokus
- Du finder ro et par minutter
- Du begynder på en frisk fra et nyt og mere roligt stede indeni

Hvor ofte skal du lave øvelsen:

- 3 gange hver dag i 4 uger for at få en vane med at søge ro, når du er ude af dig selv. Sæt evt. en alarm på din telefon
- 6 gange om dagen i en uge når du er meget presset. Sæt en alarm på din telefon
- Resten af dit liv, når du har brug for at finde ro i enhver situation.

Du kan læse øvelsen her

Stop op lige dér hvor du er lige nu.
Mærk at du trækker vejret.

Du ved, at du trækker vejret - men lige nu - mærk det!

Mærk hvordan det føles i næsen, når luften bevæger sig ind i næseborene eller i munden, hvis du trækker vejret dér.

Mærk fornemmelsen af åndedrættet ned gennem svælget og halsen - måske en lidt tør/ kølig fornemmelse?

Hvordan det føles i brystkassen, når du trækker vejret. Bevæger brystkassen sig? Er brystkassen stiv eller blød?

Hvordan føles det i maven? Maveskindet og musklerne der bevæger sig ind og ud i takt med dit åndedræt?

Mærk fornemmelsen i kroppen hele vejen fra næseborene ned i maven - eller så langt ned som dit åndedræt nu en gang kommer lige nu - når du trækker vejret ind.

Og hvordan det føles den modsatte vej fra maven op gennem kroppen og ud gennem næsen og munden.

Gentag åndedrættet 3 gange

Hvordan har du det nu?

Vil du guides så klik her.

2 Læg dig ned og træk vejret

Hvornår hjælper øvelsen dig?

Når du har brug for at finde ind i dyb ro

Når du har brug for en pause, fra det du står i lige nu

Når du har brug for at fylde dig selv op med energi

Når din krop har brug for at slappe af

Vil du guides?
Klik her & lyt

Hvad gør øvelsen godt for?

- Øvelsen får dig til at trække vejret i maven. Dybt åndedræt "taler" direkte ind i dit nervesystem med RO.
- Øvelsen giver "grounding" og en fornemmelse af at holde om og være der for dig selv. Det giver ro og ny energi.
- Øvelsen inviterer dig til at give slip og bare være til.

Hvor ofte skal du lave øvelsen?

- Lav øvelsen dagligt når du har det svært, og føler at livet rammer dig.
- Lav øvelsen hver dag i 4 - 6 uger for at få en vane med at slappe af og "lade op" også når livet viser tænder
- Lav øvelsen 2 - 3 gange om ugen i 3 - 6 mdr. for at holde din "jordforbindelse" og kontakten til dig selv.

Du kan læse øvelsen her

Lig dig ned på ryggen.

Bøj dine ben så fødderne står på gulvet eller læg store puder under dine knæ.

Lig en pude under dit hoved.

Læg dine hænder på maven lige ved navlen. Mærk hvordan dine hænder føles mod maven.
Tyngden. Kolde eller varme? Spændte eller afspændte?

Mærk at du trækker vejret.

Den bløde bølgende bevægelse i maven og brystet. Mærk hænderne på maven og hvordan de hæver og sænker sig, i takt med at du trækker vejret.

Lig stille i ca. 10 minutter og bare mærk dine hænder og maven der bevæger sig.

Når du opdager, at du tænker på noget andet, så vend tilbage til fornemmelsen af dine hænder og bevægelsen i din mave.

Mærk at du trækker vejret. Den bløde bølgende bevægelse i maven og brystet.

Måske er bevægelsen lidt hurtig og stiv i begyndelsen. Det er det OK! Bare lad det være som det er. Lig mærke til hvad der sker i din krop undervejs.

Hvordan har du det nu?

Vil du guides så klik her.

3

Vær til stede ét sted. Træk vejret

Hvornår hjælper øvelsen dig?

Når du tænker på alting på en gang, og har brug for at få ro i dit hoved

Når du er midt i kaos, og har brug for at blive mere rolig, så du ikke bliver væltet omkuld af dine følelser

Når du har brug for en længere pause, og finde overskud til at være i det du står i lige nu

Når du vil øve dig i at holde din opmærksomhed ét sted af gangen for at blive mindre stresset

Vil du guides?
Klik her & lyt

Hvad gør øvelsen godt for?

- Du mærker, at du kan give dig selv ro og samle din opmærksomhed, så du ikke stresser dig selv
- Du oplever, at du ikke nødvendigvis behøver at tænke i 1000 forskellige retninger - det kan du selv påvirke
- Øvelsen giver ro af sig selv, fordi dit åndedræt bliver dybere når du retter din opmærksomhed imod det.

Hvor ofte skal du lave øvelsen?

- Lav øvelsen hver dag i mindst 2 måneder for at få en varig effekt
- Lav øvelsen 2 gange om dagen i perioder hvor du er presset

Du kan læse øvelsen her

Sæt dig ned på en stol.

Mærk dine fødder mod gulvet. Mærk din bagdel mod stolen. Lad dine hænder hvile på lårene.

Mærk din ryg og forsøg at lade ryggen være rank men ikke stiv.
Lig mærke til dit ansigtsudtryk, som du oplever det indefra.

Mærk din din mave.

Hvordan din mave bevæger sig når du trækker vejret.
Hvordan bevæger din mave sig mens du ånder ind?
Hvordan bevæger maven sig mens du ånder ud?

Bliv ved med at mærke, hvordan din mave bevæger sig når du trækker vejret, imens du inde i dig selv siger:
"Ånde ind" på indåndingen.
"Ånde ud" på udåndingen.

Du kan også ligge dine hænder på maven.

Tænker du på noget helt andet?
Det er ikke noget problem!

Bare vend tilbage til at mærke hvordan din mave bevæger sig, når du trækker vejret.

Sig inde i dit hoved: "Ånde ind" på indåndingen og "Ånde ud" på udåndingen.

Vær opmærksom på dit åndedræt i mindst 10 minutter.

Vil du guides så klik her.

Dine fødder giver dig fodfæste i livet

3 øvelser hvor du finder ro med dine fødder

Dine fødder giver dig ro

Dine fødder er meget følsomme, fordi de hele tiden skal mærke det underlag du går og står på, så du ikke mister balancen.

Derfor giver dine fødder øjeblikkeligt kontakt til virkeligheden.

Både helt konkret og psykisk ved at trække din opmærksomhed tilbage til "lige nu", hvis du er fortabt i erindringer eller bekymringer.

Du kan også bruge dine fødder til at holde balancen psykisk.

Dine fødder giver en fysisk følelse af at stå fast, finde et ståsted, at være rodfæstet.

Når du mærker dine fødder, kan du være i stærke følelser og stress uden at miste fodfæste.

Når du mærker dine fødder, bliver din hjerne afstresset.

Det bliver lettere og lettere bare at mærke dine fødder og finde ro, jo flere gange du laver øvelserne.

På PILOGA hold er det en fast del af timen, at mærke hvordan du står på dine fødder.

Ligesom alle meditationer på mine mindfulness hold begynder med at mærke fødderne mod underlaget.

1

Stå på dine fødder

Hvornår hjælper øvelsen dig?

Hvis du er presset og har brug for - her og nu - at finde ro, så du kan få overblik

Hvis du føler dig væltet omkuld, af det der sker i dit liv, og har brug for at føle dig rodfæstet for at kunne være i det

Hvis du skal træffe hurtige beslutninger uden at gøre det i 100% panik.

Hvis du har brug for at stå fast

Vil du guides? Lyt her.

Hvad gør øvelsen godt for?

- Øvelsen giver dig ro og grounding på kort tid
- Du kan lave øvelsen i alle situationer - den kræver ikke andet udstyr end dine fødder

Hvor ofte skal du lave øvelsen?

- Lav øvelsen 2 - 3 gange om dagen i 5 - 10 min., hvis du er presset eller virkeligt har brug for at stå fast
- Lav øvelsen 2 gange om ugen i 5 - 10 min. for at få en vane med at finde ro og være i din krop
- Lav øvelsen 1 gang om ugen i 3 måneder for at få en vane med at mærke dine fødder og den ro det bringer med sig

Gør øvelsen endnu bedre:

Tag dine strømper af - du mærker mere intenst med bare fødder

Stå med bare fødder ude på græsset eller et andet sted i naturen. Det afstresser din hjerne.

Du kan læse øvelsen her

Rejs dig op lige nu hvor end du er.
Begynd med at ligge mærke til dine fødder.

Mærk fornemmelsen af dine fødder mod gulvet.

Hvordan står de? Hvordan er vægten fordelt på højre fod og venstre fod?
Er dine fødder kolde, varme, trætte eller svære at mærke?

Lig nu vægten over på højre fod.

Mærk den trykker tungt ned mod gulvet.

Gå tilbage mærk begge fødder.
Er der forskel på højre og venstre fod?

Lig vægten over på venstre fod.

Mærk trykket på hele fodsålen.
Gå tilbage og mærk begge fødder.

Mærk dine fodsåler mod gulvet. Lig mærke til hvordan gulvet føles.
Er det blødt, hårdt, koldt, varmt?

Hvordan står du nu? Hvad mærker du indeni?

Læg vægten på skiftevis højre og venstre fod 8 - 10 gange for at "vække" dine fødder.

Hvordan har du det nu? Hvordan er der i dit hoved?
Hvad mærker du i din krop?

Vil du guides så klik her.

2

Stå solidt plantet

Hvornår hjælper øvelsen dig?

Når du er stresset, presset, ude af dig selv og vil finde et åndehul af ro i kaos
Når dine tanker myldrer afsted i alle retninger, og sender bølger af uro igennem dit system.

Når du er i kaos og angst, kan du føle dig let og gennemsigtig. Øvelsen giver dig rodfæste og kontakt til din krop

Vil du guides?
Lyt her.

Hvad gør øvelsen godt for?

- Øvelsen giver dig grounding og rodfæster dig i virkeligheden.
- Øvelsen giver ro i hovedet helt automatisk, fordi du skal bruge meget af din hjerne til at bruge din krop.
- Øvelsen centrerer dig i din krop, fordi du spænder op i musklerne dybt inde i kroppen.

Hvor ofte skal du lave øvelsen?

- Lav øvelsen akut, når du skal finde ro for at være der hvor du er og måske træffe svære beslutninger.
- Lav øvelsen hver morgen for at begynde din dag med at finde ro og komme til stede dybt inde i dig selv.
- Lav øvelsen 1 - 2 gange om ugen for at få en vane med hele tiden at være til stede i og sanse din krop

Du kan læse øvelsen her

Begynd med at stå på begge fødder og bare mærk, hvordan dine fødder står på gulvet.

Står du mere på den ene fod end på den anden?

Er der mere vægt på hælene eller på forfoden?

Kan du mærke dine fødder mod gulvet?

Fordel vægten så du står nogenlunde lige meget på begge fødder.

Begynd med at ligge vægten frem på højre forfod.

Lig vægten videre over på venstre forfod.

Ud på ydersiden af venstre fod. Tilbage på venstre hæl.

Så over på højre hæl.

Ud på ydersiden af højre fod. Og igen frem på forfoden.

Cirkulér vægten rundt på fødderne. 3-5 gange den ene vej og så den anden vej.

Du skal kunne holde balancen hele tiden og føle dig tryg. Dine fodsåler er solidt plantet på gulvet.

Lig mærke til hvordan du har det lige nu?

Er der mere ro i hovedet? Kan du bedre mærke dig selv?

Hvad føler du lige nu?
Hvad mærker du i kroppen?

Vil du guides så klik her.

3

“gå meditation”

Gå med opmærksomhed idine fødder

Hvornår hjælper øvelsen dig?

- Når du har brug for at gøre dig selv rolig og slippe dine tanker et stykke tid
- Når du har brug for et pusterum, en pause og vende opmærksomheden ind i dig selv igen
- Når du helt bevidst vil arbejde med at være nærværende lige nu og mærke din krop.

Vil du guides?
Lyt her.

Hvad gør øvelsen godt for?

- Når du går bruger du begge sider af din hjerne. Det giver for det meste lidt mere klare tanker.
- Når du bruger din krop på en rolig måde, er det lettere at rumme store, svære følelser. Du bliver mere samlet og centreret i dig selv.
- Dine fødder får mange sanse informationer, og bruger en stor del af din hjerne energi. Det får hoved, tanker og krop til at hænge mere sammen og tankestrømmen bliver langsommere.
- At gå mindfult giver en følelse af at have fodfæste og kunne bevæge dig på samme tid
- Dine fødder rører ved jorden når du går. Det giver jordforbindelse - grounding - kontakt til virkeligheden lige nu.

Hvor ofte skal du lave øvelsen?

- Hver dag især når du har det svært eller er stresset. Vælg et bestemt stykke vej gerne i fri natur.
- En gang imellem når du føler behov for at mærke dig selv og være i kontakt med det du laver, imens du laver det.

Du kan læse øvelsen her

Uanset om du har sko på, bare fødder eller strømpesokker,
går i din stue, på dit kontor, kontorgangene, går til bussen eller i naturen……

Uanset hvad der er sket, og hvordan du har det indeni, hvad du føler, går og grubler over, eller mærker i din krop f.eks. smerter, uro mm.

Stop op og ret lige nu opmærksomheden mod dine fødder.
Mærk dine fodsåler og hvordan de har kontakt til det underlag de står på dvs. skosålerne, gulvet, jorden, græsset, sandet osv.

Begynd nu at gå med din opmærksomhed nede i fodsålerne. Gå langsommere end du plejer, så du kan nå at mærke efter.

Mærk hvordan trykket forandrer sig på fødderne. Hvordan kontakten til underlaget forandrer sig, for hvert skridt du tager.
Bliv ved med at rette opmærksomheden mod dine fodsåler og fornemmelsen af hvordan de føles når du går.

Hvis du mister koncentrationen og begynder at tænke på noget andet - så er det ikke noget problem!

Du begynder bare forfra med at rette opmærksomheden mod dine fodsåler, og hvordan de føles, når du går. Igen og igen og igen.

Bliv ved nogle minutter, 10 minutter eller en hel gåtur.

Hvordan har du det lige nu? Hvordan er der i din krop?

Hvordan er der i dit hoved?

Vil du guides så klik her.

"Grounding" Slå rødder i virkeligheden!

3 øvelser hvor du finder ro ved at mærke verden!

"Grounding"

Grounding eller "jordforbindelse" er helt enkelt:
at mærke og blive opmærksom på, hvordan det føles lige dér, hvor din krop rører ved verden f.eks. gulvet, stolen, koppen, madrassen, puden, græsset, sandet osv., osv.

Alle de steder hvor din krop rører ved noget, giver dig mulighed for at mærke grounding.
Grounding giver dig en tydelig følelse af at være virkeligt til stede i verden.

Grounding er ikke mystik.

Dybe tryk på din hud giver en tydeligere følelse af dig selv, din afgrænsning og en fornemmelse af at høre til i verden og i dig selv.

Grounding giver ro.

Hvis du f.eks. er angst eller føler dig utryg, som giver en fornemmelse af at kroppen let og luftig og urolig.
Eller hvis du er stresset, og dit hoved kører afsted i overgear, med alt det du skal nå, gøre, være - som for det meste er noget du skal ude i fremtiden om en time, dag osv.

Grounding giver dig rodfæste i svære situationer i livet og i dig selv.
Du kan grounde dig indeni ved at "røre" ved eller være i kontakt med dine følelser og tanker og det du mærker i din krop.

Det giver rodfæste i dig selv.

På alle mine hold arbejder vi med grounding i en eller anden form.
Det kan være bare at mærke, hvordan din krop ligger ned på madrassen?

Er der forskel på, hvordan højre side af din krop hviler og venstre side?
Det siger noget om hvor meget du spænder i din krop.

Hvis du er stresset eller presset kan det være svært at give slip og slappe af - for hvad sker der så?

At give slip kan føles som at miste kontrol.

Måske har du mest lyst til at trække dig væk fra din virkelighed lige nu, så du spænder op, og trækker dig væk fra underlaget - det kan være stolen, madrassen, sofaen osv.

At blive bevidst om hvordan din grounding er, kan i mange tilfælde sige noget om, hvordan du er til stede i dit liv, og hvordan du føler dig tilpas i livet.

Kan du give dig selv lov til at give slip, synke ned, "grounde" og forbinde dig med underlaget, jorden, livet.

Det er en stor oplevelse for mange at mærke grounding.
For nogen føles det, som om det er første gang i deres liv , at de giver sig selv lov til at slappe af og forbinde sig selv med underlaget.

At lade sig bære i tillid til at de bliver båret. En tillid du også kan læne dig ind i livet med.

På PILOGA mindful movement og Dance of Life og på mindfulness hold arbejder vi på forskellige måder med grounding.

Grounding kan også være en del af individuelle sessioner med kropsterapi.
Hvis du gerne vil arbejde med kropsterapi, kan du i første omgang booke en gratis "Fra kaos til Ro" session.

Grounding når du sidder.....

Hvornår hjælper øvelsen dig?

Når du har brug for at bringe dig selv tilbage til virkeligheden lige nu, hvis du er opslugt af store følelser f.eks. angst, stress, kaos, sorg.

Når du har brug for at holde fast i virkeligheden

Når du har brug for at finde ro i enhver situation.

Når du har brug for at holde fast i dig selv, mærke efter i dig selv og blive i det du selv oplever

Vil du Guides? Lyt her.

Hvad gør øvelsen godt for?

Øvelsen får din krop til at slappe af. Det gør også dit hoved mindre hektisk.

Dine følelser bliver mindre voldsomme, når du slapper af , fordi der bliver plads til dem i din krop.

Du stiller skarpt, på det du mærker helt konkret lige nu, det der er virkeligt og håndgribeligt. Det gør mange oplevelser mindre kaotiske, mindre dramatiske.

Hvor ofte skal du lave øvelsen?

Lav øvelsen hver gang du sætter dig ned, hvis du er presset, og har svært ved at mærke dig selv.

Lav øvelsen 3 gange om dagen i 6 - 8 uger kombineret med 3 dybe åndedrag. Du vil opleve, at det bliver en vane at mærke din krop og være i kontakt med den.

Du kan læse øvelsen her

Sæt dig på en stol.

Tag dine sko af hvis du kan.
Mærk fornemmelsen af dine fødder mod gulvet.
Er gulvet hårdt? Blødt? Koldt? Varmt? Er overfalden jævn? Bulet?

Mærk hvordan det føles, der hvor dine tæer rører ved gulvet. Ydersiden af dine fødder og dine hæle.

Forsøg at give slip og lade dine fødder synke ned på gulvet. Bare lade dine fødder hvile på gulvet afslappede og tunge - så godt som du kan.

Tag en dyb indånding og lad dine fødder synke helt ned på gulvet.

Mærk nu din bagdel mod stolen....
Fornemmelsen af om stolen er hård? Blød?

Synker du ned på stolen?
Eller sidder du og spænder lidt op, så din bagdel ikke sidder helt ned på stolen?
Hvordan føles det, hvis du slipper, og bare sidder tungt og afslappet på stolen?

Mærk fornemmelsen af din ryg mod ryglænet? Hvordan føles ryggen mod ryglænet?

Bare mærk fornemmelsen af alle de steder hvor din krop rører ved noget helt konkret og fysisk.

Forsøg at slappe af og synk helt ned på stolen.
Mærk fornemmelsen af hele din krop, som du sidder her.

Vil du guides så klik her.

Hold fast og giv slip

Hvornår kan øvelsen hjælpe dig?

Hvis livet har væltet dig omkuld og du du har det træls og er opslugt at følelser og tanker der fører dig i retning af at have det dårligere og dårligere.

Når du har brug for at mærke din styrke og kraft og være fuldt ud til stede i dig selv.

Når du har brug for an pause for at hvile dig og samle din energi f.eks. hvis du er fuld af kaotiske følelser og tanker.

Vil du Guides?
Lyt her

Hvad gør øvelsen godt for?

Øvelsen giver dig fornemmelsen af at give slip og hvile i tillid også selv om du ikke ved hvad der sker om 5 min., 5 dage, 5 uger.

Øvelsen får dig til at mærke virkeligheden lige nu. Du mærker gulvet, din krop, gulvet, tæppet osv. lige nu. Og forbinder dig med virkeligheden lige nu.

Øvelsen sænker dit stress niveau helt af sig selv. Når du ligger dig ned bliver du automatisk mindre stresset.

Hvor ofte skal du lave øvelsen?

Lav øvelsen hver morgen i din seng. Det giver en rolig start på dagen og fornemmelsen af at give slip og følge det flow der er.

Lav øvelsen hver dag på et gulv i 4 - 6 uger for at øve dig i at mærke din krop og i at give slip. Det hårde tryk gør det lettere at mærke, hvor du er spændt, og mærke når du giver slip. Du får kontakt til dig selv og din afgrænsning.

Du kan læse øvelsen her:

Når du ligger fladt ned på ryggen.....

Lig mærke til fornemmelsen af din krop mod gulvet, madrassen, sofaen, græsset, sandet eller hvor du nu ligger.

Lig mærke til hvilke dele af din krop der har god kontakt til underlaget? Hvor har din krop ingen kontakt til underlaget?

Spænder du op nogen steder, hvor du måske egentligt godt kunne give slip?

Forsøg at give slip i kroppen og lad den synke helt ned mod underlaget.

Mærk fornemmelsen af at give slip.
Hvordan føles det? Får du mere kontakt? Kan du slippe eller bliver din krop ved med at spænde, selv om du vil give slip?

Prøv at tage en dyb indånding og på udåndingen giv slip og måske forestil dig, at du smelter ned mod gulvet.

Føles det ok at give slip?
Hvis ikke så lad kroppen spænde op og stol på, at det er ok.

Hvis det gør ondt i ryggen og smerten får dig til at spænde op, så bøj benene og stil fødderne på gulvet eller endnu bedre læg store puder under dine knæ.

Lig mærke til om højre side af din krop og venstre side af din krop ligger ens ned mod underlaget.
Hvis siderne ligger meget forskelligt, så lig dig til rette, så højre og venstre side føles nogenlunde ens.

Og nu: Spænd dine fødder. Knyt fødderne og lig mærke til hvordan det føles når du spænder. Slip spændingen og lig mærke til fornemmelsen af at give helt slip i fødderne.

Bøj i anklerne så dine fødder peger op mod loftet og mærk spændingen på forsiden af dine lår. Slip spændingen..

Lad fødderne hvile og lige mærke til hvordan det føles på forsiden af dine underben.

Stræk anklerne så du peger storetæerne så langt væk fra ansigtet som du kan, så du mærker spænding på bagsiden af dine underben.

Slip spændingen. Lad dine fødder hvile. Slip spændingen helt og lad dine underben synke helt ned på gulvet.

Pres bagsiden af dine knæ og lår ned mod madrassen. Mærk spændingen i lårene. Du kan også klemme knæene ind mod hinanden.

Mærk spændingen i lårene.
Slip spændingen. Lad dine lår give slip ned mod underlaget. Slip spændingen helt. Hvordan føles dine lår nu?

Spænd i balderne, så kommer op at ligge på to hårde muskelknolde. Du kan også spænde i bækkenbunden. Mærk spændingen i og omkring dit bækken.

Slip og lad dit bækken synke helt ned på gulvet.
Tag en dyb indånding og på udåndingen giv slip og lad dit bækken synke helt ned på gulvet.

Svaj i din ryg. Stik maven op mod loftet, så din ryg svajer væk fra gulvet som en flitsbue. Mærk spændingen i din ryg. Det må ikke gøre ondt.

Slip spændingen. Slip spændingen helt og lad din ryg synke ned mod madrassen. Tag en dyb indånding. Ånd ud og giv helt slip.

Spænd i maven og pres ryggen ned mod madrassen.
Mærk spændingen i maven.
Hold spændingen og mærk hvordan det føles at spænde i maven.
Slip spændingen.
Tag en dyb indånding og på udåndingen giv slip i maven.

Tag en dyb indånding så du mærker din brystkasse bliver helt fyldt med luft.
Hold vejret. Mærk fornemmelsen af at holde vejret. Slip spændingen.

Tag en dyb indånding. Ånd ud og giv slip, så du mærker at brystkassen bliver helt blød.

Knyt din hænder, bøj i armene. Spænd i armene alt hvad du kan. Slip spændingen. Tag en dyb indånding. Ånd ud og giv slip i armene.

Træk skuldrene op til ørerne og pres baghovedet ned mod madrassen. Mærk spændingen øverst i skuldrene og nakken - pres ikke for hårdt. Slip spændingen. Lad hovedet gå tilbage på plads og lad skuldrene synke ned.

Tag en dyb indånding og giv helt slip i skuldrene, nakken og halsen på udåndingen.

Pres tungen op i ganen og mærk spændingen i halsen. Slip presset igen og mærk halsen bliver blød og afspændt.

Bid tænderne blødt sammen, klem læberne dammen. Rynk næste, pres øjnene sammen. Rynk brynene. Klem næsen sammen. Knyt hele ansigtet sammen. Slip spændingen. Tag en dyb indånding og giv helt slip i ansigtet.

Løft øjenbrynene op i panden.
Mærk spændingen i panden og hovedbunden.
Slip spændingen. Tag en dyb indånding og ånd ud og giv slip.

Ret opmærksomheden mod hele din krop fra dit hoved ud i hele kroppen helt ud i fingerspidserne, helt ud i tæerne. Tag en dyb blød indånding helt ned i bunden af maven og på udåndingen giv slip og synk ned mod madrassen.

Hvordan føler du dig tilpas indeni?
Hvordan er det i din krop? I dit hoved? Hvordan ligger din krop?

Begynd og bevæg dine fingre og tæer. Ret opmærksomheden udad, men bliv ved med at mærke din krop, mens du går videre med din dag.

Vil du gerne guides, så klik her.

Grounding visualisering

Hvornår hjælper øvelsen dig?

Når du føler dig alene og ude af dig selv.

Når du føler dig død indeni.

Når du har brug for at mærke at livet støtter dig, og at du har din plads i livet, som ingen andre kan fylde ud.

Når du har brug for at mærke dyb ro og føle dig forbundet med noget større, mere universelt end dig selv.

Hvad gør øvelsen godt for?

Øvelsen giver dig en tydelig fornemmelse af din egen krop og af at høre til

Øvelsen giver dig kontakt til livet her og nu og kontakt til virkeligheden

Øvelsen giver din krop tyngde og afspænding, som for det meste giver en fornemmelse af at fylde og optage plads i verden

Hvor ofte skal du lave øvelsen?

Lav øvelsen 1 gang om dagen i perioder, hvor du har det svært, føler dig alene, eller føler dig død indeni

Lav øvelsen lejlighedsvist, når du har brug for energi og for at give dig selv omsorg og næring.

Lav øvelsen lejlighedsvist, når du har brug for at føle dig forbundet med noget større og mere universelt.

Du kan læse visualiseringen her

Visualisering er en god hjælper i forhold til at afspænde din krop og finde ro.

Øvelsen fungerer bedst direkte på et gulv, på en madras eller et tæppe, hvor trykket og kontakten til underlaget er tydeligt.
Hvis du har smerter, og ikke kan ligge på et hårdt underlag, kan du sagtens ligge på din seng eller en sofa.

Lig dig ned på gulvet, på græsset, en madras eller din seng.

Mærk fornemmelsen af din krop der hviler ned mod underlaget, og underlaget der trykker mod din krop.

Træk vejret dybt og roligt.
På udåndingen forestil dig og mærk, at du giver slip i kroppen, og synker dybere og dybere med mod underlaget.

Bliv ved med at trækker vejret dybt og roligt.
På udåndingen bare lad din krop at give slip.

Mærk fornemmelsen af at gulvet bærer din krop, og at du trygt kan give dig hen til gulvet og lade dig bære.

Give slip i fuld tillid til at underlaget bærer dig - så godt som du kan.
Forestil dig nu, at der vokser rødder ud fra bagsiden af din krop og ned i jorden.

Rødderne er helt perfekte, og passer lige til dig. De har den perfekte tykkelse, længde og farve. Og går kun så langt ned i jorden, som passer lige til dig.

Rødder der vokser ud af dine hæle, dine lægge, bagsiden af dine lår, bagsiden af dit bækken - dine balder. Rødder der vokser ud af din ryg, dine skuldre og dit baghoved.

Forestil dig, at rødderne er åbne, og kan optage næring fra jorden.
Mærk eller sans fornemmelsen af at din krop får næring fra jorden. Hvordan jorden giver liv til dig og din krop.

Mærk fornemmelsen af at være forbundet med liv på jorden - træer, planter, vand. Fornem eller forestil dig en uendelighed af liv. Mærk, fornem eller forestil dig liv i dig selv.

Mærk forbindelsen mellem dig og jorden.
Dig og alt det liv der er i og på jorden, og at du er forbundet med livet, og er levende.
Bliv i kontakten så længe du har brug for.

Mærk fornemmelsen i din krop og i dig selv. Bevæg hænder og fødder og åben øjnene.

Vil du guides så klik her.

Det var de 9 øvelser jeg igen og igen har oplevet, fører dig fra kaos og indre uro til ro og klarhed.

Din krop er skabt til at gøre rejsen fra kaos til ro igen og igen og finde mere og mere ro, uanset hvad livet byder på lige nu. Du behøver ikke en gang tænke over det eller finde en løsning.
Din krop kender vejen mellem bevægelse og ro.

Tag dig tid til at finde lige de øvelser der passer til dig.
En af mine yndlingsøvelser er f.eks grounding på stol.
Det er utroligt hvad det kan gøre, i en sitution hvor jeg føler mig ubehageligt tilpas, hvis jeg retter opmærksomheden mod selve følelsen af at sidde og kontakten til stolen.

Men det mest interessante lige nu er:
Hvilken øvelse er din yndlingsøvelse?

Du kan printe øvelsen ud, hvis du har det bedst med at læse øvelsen og guide dig selv. Du kan downloade øvelsen til din hjemmeskærm på telefonen, så du altid har lige den bedste øvelse for dig lige ved hånden.

Hvis du mærker, at øvelserne er en god start, men du har brug for at blive holdt fast og få lidt mere hjælp er du altid velkommen til at booke en gratis "fra kaos til ro" session med mig.

Sessionen varer 40 minutter, hvilket giver os god til til at finde frem til, hvordan du arbejder bedst med øvelserne.

Alle øvelserne er i en eller anden form faste bestanddele på alle mine hold, hvor du altid får en gratis prøvetime, inden du binder dig til et forløb.

Men især på PILOGA mindful movement og Mindfulness forløb arbejder vi altid med at være til stede i kroppen og trække vejret bevidst.

Jeg håber af hele mit hjerte, at du har fået, den hjælp du har brug for, for at finde din vej fra kaos til ro.

Min krop har været med mig på hele min rejse gennem livet.

Derfor bærer den på sin vis hele erindringen om mig. Min krop er også forbundet med naturen. Den er lavet af de samme materialer som et træ, en plante, havet osv.

Den samme krop, som jeg har brugt en stor del af mit liv på at trimme, veje, måle - på sin vis undertrykke - har været den største vejviser til at få det bedre med mig selv, mit levede liv og i sidste ende komme hjem til mig selv.

For det er i min krop, jeg har kunnet mærke mig selv og komme i kontakt med og fordøje og slippe de følelser, jeg har undladt at føle i det øjeblik de opstod. Jeg har mange gange ikke været klar over, præcist hvad jeg følte eller mærkede, for der var ingen, der havde lært mig hvordan.

Længe efter de opstod har sanseoplevelser fra de gange livet har gjort ondt, vist mig vejen til hvor rod og kaos opstod i mit liv.
Og vejen til hvordan jeg selv kan ændre på det ved at mærke efter i min krop.

Det er i den samme krop, jeg har kunnet mærke, hvad vil jeg, hvad brænder jeg for, hvad føles rigtigt og godt for mig, hvad der nærer mig, og får mit lys til at skinne.
En dybere sanset oplevelse af: "Hvem er jeg? Hvad vil jeg med mit liv "

Som på mange måder ligger milevidt, fra de tanker jeg kunne have om, hvem jeg er.
Idag føler jeg mig hjemme i min krop, at jeg fylder den ud, og er til stede i den. Min krop er min vejviser til at leve mit liv i overensstemmelse med mig, og mærke når jeg ikke gør.

For tro mig din krop taler hele tiden til dig, og den har kontakt til den milde, vilde og naturlige del af dig, der hviler i dyb ro, og bare er, som den er.

God rejse ned og ind i din krop - ned og ind i ro.

KH Rikke

Rikke Benn, psykomotorisk terapeut.
Psykoterapeut & Coach
Certificeret mindfulness instruktør

www.stress-af.dk