

Mindfulness og Empati – Kropsøvelser

Generelt

- Stå med en hoftebredde mellem fødderne.
- Fordel vægten mellem hæl, punktet under lilletåen og punktet under storetåen.
- Mærk forbindelsen mellem fod og gulv.
- Mærk åndedrættet.
- Husk forbindelsen mellem åndedræt og bevægelse.
- Når man står i nogle positioner så mærk ekstremiteterne (hænder, fødder og ansigt) og rygsøjlen.

Frit stræk

- Start som i "generelt".
- Mærk håndfladerne.
- Stræk håndfladerne mod loftet samtidig med at du bevarer kontakten med gulvet – det er et stræk i to retninger.
- Lav forskellige stræk hvor princippet hele tiden er at man strækker i to retninger.
- En ekstra opgave kan være at man samtidig har en del af sin opmærksomhed på åndedrættet.

Formål

- Man træner sin kropsbevidsthed – mærker kroppen.
- Får kroppen lidt i gang – enten som start eller midt i en time hvor man har siddet meget.
- Træner sin opmærksomhed i at være flere steder på en gang – det vi også gør i "inde/ude øvelserne".

Styret stræk

Arme, skuldre, ryg

- Start på samme måde som i "frit stræk".
- Lad hænderne mødes bag på ryggen.
- Løft dem så meget som muligt.
- Fald forover på let bøjedede ben – stadig med hænderne samlet.
- Lad armene søge så lang mod gulvet som muligt med hænderne samlet.
- Giv slip på hænderne og lad armene falde mod gulvet.
- Rul langsomt op. Slap af i arme og hoved. Hovedet er det sidste der kommer på plads.
- Gentag 3 – 4 gange.

Ben, hofte, ryg

- Tag højre ben frem og venstre tilbage.
 - Højre bens knæled skal være 90 grader.
 - Venstre ben er strakt fodballen er i gulvet.
- Armene hviler på højre knæ.
- Stræk armene op i luften.
- Kig efter hænderne.
- Mærk åndedrættet.
- Drej mod venstre så du står i en bredstående stilling.
- Hofteledene er åbne.
- Vær opmærksom på at knæene går lige ud over fødderne.
- Kom godt ned i knæene, pres knæene udad med armene, hold ryggen lige (strit ikke med numsen).
- Løft armene op mod loftet.
- Kig efter hænderne .
- Mærk åndedrættet.
- Drej endnu en gang mod venstre så det nu er venstre ben der er forrest og bøjet og højre der er bagerst og strakt.
- Gentag nu øvelsen bare med modsatte ben.

Formål

- Som i den foregående øvelse.
- Den udfordre mere ved at sætte kroppen i nogle ydrepositioner hvor det kan være fysisk hårdt at være. Det giver en tydelig forankring i kroppen.
 - Grounding
- I kombination med åndedrættet øver man at åbne sanserne og fokus. Man har ikke kun sit fokus på det der er hårdt, men også på kroppens andre impulser.

Stopdans

- Vælg noget musik der indbyder til dans hos målgruppen.
- I selve dansen vælges forskelligt fokus.
 - Lad benene, fødder, arme, hoved, hofte, numse, mave osv. føre.
 - Dans bløde, kantede, hurtige, langsomme, tunge, lette, flydende, bratte, store, små bevægelser.
 - Billeder: dans i vand, på brandvarmt sand, som om du har en flyverdragt på, i en lillebitte kasse osv.
 - I forhold til rummet: oppe, nede, mellem. Cirkler omkring sig selv: tæt på, lidt længere væk og helt ude i en stor cirkel.
 - Hvis nogen kender Rudolf Von Laban bygger ovenstående bl.a. på hans bevægelsesteori.
- Når musikken stopper:
 - Mærk åndedrættet.
 - Mærk fødder, hænder, ansigt.
 - Mærk sygsøjlen.
 - Lav elevatorøvelsen.
 - Mærk hvilken stemning du er i.
 - Mærk hele kroppens overflade.

Formål

- Energibooster – det er dejligt og sjovt at danse til god musik 😊
- Kropsbevidsthed
 - Man kommer ud af sin vante måske ubevidste bevægemåde ved de forskellige fokuser
 - I stoppene mærker man kroppen.
 - Træning af indre og ydre. Man danser rundt mellem hinanden – ofte meget optaget af hinanden. I pauserne mærker man indad, man mærker kroppen.

Klapperøvelse

- Stå op. Mærk fodsålerne.
- Klap på ydersiden af benene op til hofte og på indersiden ned. Dette gøres 3 – 4 gange og sluttes oppe ved hofterne.
- Bank med knyttede næver på ballerne. Man kan godt bruge lidt kræfter her.
- Klap herefter med løs hånd på maven.
- Nu klappes **med højre** hånd **på venstre** hånd. Man starter ved venstre hånd, klapper op over armen ud på brystet, hvorefter man skifter hånd så venstre hånd klapper på højre arm fra skulderen og ned. Det bliver en slags klappercirkel. Gentages 3 – 4 gange.
- Ansigtet:
- Lad håndfladerne mødes på midten af panden og lav nogle stryg udefter så rynkerne glattes ud et par gange.

- Masser midtpunktet i panden let med håndfladerne, tindinger og kæbe masseres med fingerspidserne. Lav til sidst nogle stryg ned over ansigtet.
- Ører: hiv op, til siden og ned eventuelt med lyd.

4 skridt dansen

- Find noget god musik, man kan gå til.
- Alle stiller sig i en rundkreds.
- Man gør sig klar som i "generelt".
- 4 skridt ind mod midten 4 skridt tilbage. Her kan man fylde på:
 - Hop på 1.
 - Drej rundt på tilbagevejen.
 - Klap på 1 og 3.
 - Klap hinanden i hænderne når man er inde i midten.
- Tag skridtene ud i rummet. Gå 4 skridt frem og 4 skridt tilbage.
- Bevægelse i hele rummet.
- Lav et møde når du går frem og klap med en (skiftende) partner på 4 i hinandens hænder.
- Find sammen 2 og 2. hold hinanden om livet. 4 skridt frem og 4 tilbage.
- Find sammen 4 og 4 - det samme.
- Find sammen i 2 grupper – stå overfor hinanden. Kig på den der står overfor.
- Find sammen med den der står overfor.
- Dansefatning. 4 skridt frem og 4 tilbage.

Formål:

- Have det sjovt.
- Få energien i vejret.
- Have opmærksomhed på hinanden.
- Have opmærksomhed på sig selv og rummet (ude/inde).
- Kropsbevidsthed.

Rygsøjlen

Stående

- Gå sammen 2 og 2.
- Den ene ruller langsomt ned over letbøjede ben.
- Den anden følger ryghvirvlerne med fingrene.
- Den der ruller mærker trykket fra den andens fingrer og ruller derefter.

Liggende

- Man ligger på ryggen med bøjede ben.
- Langsomt løftes bækkenet fra gulvet og derefter hele ryggen – hvirvel for hvirvel.
- Løft indtil du hviler på skulderblade og fødder.
- Rul langsom ned igen – hvirvel for hvirvel.

På alle 4 (katten)

- Stå på alle fire.
- Svaj ryggen fra halebenet og frem til halshvirvlerne.
- Krum fra halshvirvlerne og ned til halebenet.
- Gentag.

Pararbejde

- To og to sammen.
- Den ene stiller sig på alle fire. Den anden er ved siden af.
- Den der sidder, trykker forskellige steder på rygsøjlen.
- Den anden krummer og svajer ryggen lige præcis det sted hvor der kommer en impuls fra makkerens tryk.
- Efter hvert tryk kommer ryggen tilbage til en neutral position.

Rygsøjle og hale

- Find noget musik man kan bevæge sig til – gerne trommemusik.
- Forestil dig at du har en hale der fortsætter ryggen.
- Bevæg dig rundt til musikken med fokus på rygsøjlen.
- Man kan en gang imellem lige "sætte" sig på sin hale og holde en lille pause.

Formål

- Kropsbevidsthed.
- Fokus på rygsøjlen – centralkanalen.
- Grounding.