

## NÆRVÆRS-ØVELSE

# ØVELSE: Vær tilstede

Valgfri

### Formål

At deltagerne får tid til at indstille sig på det, de skal i gang med: at være til stede på sidste modul af Lev Livet. De får mulighed for at lægge tankerne fra sig og på en afslappet måde komme til stede i nuet.

### Om øvelsen

Øvelsen er en nærværs-øvelse, der er inspireret af mindfulness-tankegangen<sup>1</sup>. Gennem en gennemgang af kroppens kontakt med gulvet, stolesædet og ryglænet og en opmærksomhed på åndedrættet skabes en øget kropsbevidsthed.

### Forberedelse

Sæt stole op i rundkreds - inklusive en stol til underviseren.  
Print øvelsesbeskrivelsen.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren beder deltagerne sætte sig på en stol i rundkredsen.
2. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen for deltagerne:

*Denne øvelse skal give jer tid til at lande, så I kan indstille jer på det, vi skal i gang med - at være til stede i nuet. Øvelsen varer 4-5 minutter.*

3. Indledning - underviseren siger:

*I skal sætte jer godt tilrette 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, for eksempel på gulvet eller hvad der nu føles rarest.*

4. Afspænding - underviseren siger:

*Start med at mærke dine fødder på gulvet og med små bevægelser mærke gulvet under fødderne.*

(lad deltagerne gøre det i cirka 20 sekunder).

*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 cirka 30 sekunder).

*Mærk nu bagsiden af dine lår og baller mod stolesædet. Det kan måske hjælpe dig at lave små bevægelser*

(lad deltagerne gøre det i cirka 20 sekunder).

*Med hver udånding falder du tilbage i stolesædet og mærker, at stolesædet støtter dig*

(lad deltagerne sidde i cirka 30 sekunder).

*Mærk nu ryggen mod ryglænet. Det kan måske hjælpe dig at lave små bevægelser*

(lad deltagerne gøre det i cirka 20 sekunder).

*Nu skal du med hver udånding falde tilbage i ryglænet og mærke, at det støtter dig*

(lad deltagerne sidde i cirka 30 sekunder).



<sup>1</sup>Øvelsen er hentet fra Steno Diabetes Center Copenhagen august 2022  
- <https://www.sdcc.dk/fagfolk/materialer/dialogvaerktoejer/Sider/Ulighed-i-sundhed.aspx>

- ◀◀ Mærk nu dit åndedræt og vær opmærksom på både indånding og udånding. Du skal følge den rytme, dit åndedræt har, og ikke prøve at styre eller ændre det. Registrer og anerkend de følelser og tanker, der opstår undervejs, og vend derefter opmærksomheden tilbage til åndedrættet

(lad deltagerne sidde et til to minutter på denne måde).

**5. Afslutning** - underviseren taler langsomt og 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.*

### MATERIALER



- Øvelsesbeskrivelsen printes fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis der ikke er plads til en rundkreds i lokalet, bliver deltagerne siddende ved deres borde, men rykker lidt ud fra bordkanten.