

# Oppmerksomt nærvær for barn og unge

Øvelseshefte og nøkler til gjennomføring  
for voksne som arbeider med barn og unge

## Oppmerksomt nærvær for barn og unge

Stressmestring og selvregulering  
Emosjonell og sosial utvikling



MED  EXTRA-MIDLER



**Regionsenter for barn og  
unges psykiske helse**

Helseregion ØST og SØR

**NFON Oppmerksomt nærvær Norge**  
[www.nfon.no](http://www.nfon.no)

Øvelsesheftet er en del av et utviklingsprosjekt

i regi av

NFON • RBUP • ExtraStiftelsen prosjekt Stressmestring i skolen



# Innhold

## Forord 2

## Innledning 4

Om øvelsesheftet 4

Hva er oppmerksomt nærvær 4

«Femkanten» – en modell for å trene oppmerksomt nærvær 6

Litt om forskning på området 8

## Nøkler til gjennomføring 8

Først deg selv 8

Det som er felles

– når vi trener oppmerksomt nærvær 9

1 Ta pause. Skifte «gir» 9

2 Vende oppmerksomheten innover 9

3 Kontakt med flere kompetanser samtidig 10

4 Diktet «Gjestehuset»

– en metafor for holdningen vi søker 10

Generelt om tilpasning av øvelser for barn og unge 11

Spontan eller planlagt trening 12

Tips til hvordan du leder øvelsene 13

Ytre rammer og forberedelse 14

Tid til erfaringsdeling og spørsmål 14

Forholdsregler når du øver med barn og unge 15

## Øvelsesdelen 16

1 Fem grunnøvelser som trener én og én kompetanse 17

1.1 Hvile i kroppen 17

1.2 Kontakt med pusten 18

1.3 Lytte til hjerte 19

1.4 Bli klar over din naturlige kreativitet 19

1.5 Bli bevisst oppmerksomheten 20

2 Øvelser som trener flere kompetanser samtidig 21

2.1 Lande her og nå 21

2.2 Kroppsskanning 23

2.3 Oppmerksomhet på pusten 24

2.4 Indre forankring. Hvilken kompetanse har du lettest tilgang til? 25

2.5 Elevatorøvelsen. Forbinde hodet og kroppen 28

2.6 Hjerteøvelse. Øve vennlighet overfor seg selv og andre 28

2.7 Gå med oppmerksomt nærvær Indre og ytre oppmerksomhet 29

2.8 Sansebevissthet, inne og ute 30

2.9 Bevegelsessekvens 30

2.10 Enkelt yogaprogram. Indre oppmerksomhet i bevegelse 32

3 Aktiviteter og øvelser som styrker relasjonskompetanse 34

3.1 Skuldermassasje, to og to 34

3.2 Bevege seg stille mellom hverandre 36

3.3 Bevege hverandre langsomt. Språkløs kommunikasjon 36

3.4 Bevege hverandre langsomt. Jeg/du-balanse og grenser 38

3.5 Speildans 38

3.6 Levende maskin. Et samarbeidsprosjekt 39

3.7 Tømmerflåten 39

4 Eksempler på oppmerksomt nærvær i lek og fysisk aktivitet 40

4.1 Jordingsøvelse. Massere egne legger og føtter 40

4.2 Sentreringsøvelse. Kontakt med rygg og ryggstøyle 41

4.3 Stoppdans. Stopp og frys bevegelsen. Lytt innover 41

4.4 «People to people» – kreativ dans med kroppskontakt 42

4.5 Bevegelse i ulikt tempo. Gire opp og gire ned 42

## Litteraturliste 44

## Linker 45

# Forord

Dette øvelsesheftet i oppmerksomt nærvær (ON) for barn og unge er beregnet for deg som til daglig arbeider med barn og unge, og som gjerne vil formidle noe om dette til de du møter i din hverdag. I heftet finner du øvelser og nøkler til gjennomføringen.

Øvelsesheftet er i hovedsak utarbeidet ved hjelp av overskudd fra konferansen «Mindfulness for barn og unge» i Oslo i november 2012. Norsk forening for oppmerksomt nærvær, NFON, var ansvarlig for konferansen sammen med Regionsenter for barn og unges psykiske helse, RBUP Øst og Sør. Da det viste seg at konferansen gikk med overskudd, ble det besluttet å investere noen av midlene til å utarbeide et hefte som beskriver nærværøvelser som egner seg for barn og unge. Hensikten var å inspirere flere til å ta i bruk øvelser i oppmerksomt nærvær i barnehager, skoler, helsestasjoner og familier. Jeg ble spurt om å være faglig ansvarlig for arbeidet. Til det har jeg fått god hjelp fra mine danske kolleger fra foreningen Børns livskundskab; Helle Jensen, Katinka Gøtzsche og Charlotte Weppenaar Pedersen. Fra januar til september har vi møttes fire ganger, raust utvekslet øvelser, og delt kunnskap og erfaring med hverandre. Takk til dere tre! Kursheftet bygger på dette samarbeidet.

Takk til Anne Grethe Brandtzæg som har vært en viktig bidragsyter og samarbeidspartner. Erfaringene fra prosjektet Stressmestring i skolen / Extrastiftelsen er innarbeidet i dette øvelsesheftet. Anne Grethe har vært med på å skrive «Nøkler til gjennomføring», og hun har bidratt med å kvalitetssikre innholdet i heftet. Prosjektet har også bidratt til finansieringen av heftet.

Takk også til Michael de Vibe for raushet og vennlighet, for samarbeid og veiledning gjennom flere år. Han har vært en viktig støtte og inspirator i prosessen rundt å utforme dette heftet.

Takk også til Arild Bjørndal, direktør ved Regionsenter for barn og unges psykiske helse, RBUP Øst og Sør, for at han har åpnet dører for nærværbaserte tilnærminger i møte med barn og unge innenfor denne arenaen.

Takk til alle andre jeg har møtt på min vei som har bidratt med inspirasjon og kunnskap. Heftet ble første gang publisert i oktober 2013. I denne utgaven er den nye femkanten med, og det er gjort noen små tekstlige justeringer. Innholdet er ellers det samme.

Øvelsesheftet ligger på NFONs hjemmesider, og er tilgjengelig for alle interesserte. Det kan fritt kopieres, men dersom deler av det brukes i andre publikasjoner, skal det tydelig framgå hvor dette er hentet fra.

Heftet brukes på kursrekken «Oppmerksomt nærvær i møte med barn og unge» som arrangeres av RBUP Øst og Sør over åtte dager i løpet av et år. Den første kursrekken, 2013–2014, ble arrangert i samarbeid med prosjektet Stressmestring i skolen/ Extrastiftelsen.

PS! Hvis øvelsene skal fungere optimalt for barn og unge, bør du som formidler øvelsene selv ha praktisert oppmerksomt nærvær en stund og gjort dine egne erfaringer med hvordan treningen virker. Husk at barna gjør det du gjør, ikke det du sier. Vil du hjelpe dem til å samle seg og forholde seg vennlig til seg selv og hverandre, må du selv være modellen de kan speile seg i. Lykke til!

Oslo, mai 2014 *Anne Sælebakke*

## Om NFON – Norsk forening for oppmerksomt nærvær

NFON er en ideell organisasjon for fagpersoner med interesse for oppmerksomt nærvær i yrkesutøvelse og eget liv. Foreningen ble startet av en gruppe interesserte fra hele landet i februar 2010, og har per i dag nærmere 600 medlemmer. NFONs formål er å

- Tilby kunnskapsbasert informasjon om oppmerksomt nærvær til fagpersoner som arbeider med formidling av oppmerksomt nærvær i sitt arbeid.
  - Fremme forståelse for de holdninger og intensjoner som ligger til grunn for oppmerksomt nærvær.
  - Tilby kollegial støtte, erfaringsutveksling og gjensidig veiledning
  - Arrangere kurs og konferanser om oppmerksomt nærvær for foreningens medlemmer
  - Være en kilde til saklig informasjon og inspirasjon for allmennheten
- På foreningens hjemmeside, [www.nfon.no](http://www.nfon.no) har alle som ønsker det tilgang til oppdatert informasjon om oppmerksomt nærvær. Medlemmer vil ha tilgang til egne sider med en oppdatert kunnskapsbase, nyheter fra foreningen og oversikt over relevante kurs og konferanser. Som medlem får du rabatt og vil ha prioritet ved påmelding til kurs i regi av NFON, og på foreningens årlige retreat. Foreningen har to Facebook grupper, en av dem er «NFON barn&unge». Her kan medlemmer utveksle erfaringer, dele informasjon om litteratur, forskning og aktuelle kurs og konferanser.

## Om prosjektet Stressmestring i skolen / Extrastiftelsen

Prosjektet er treårig med utprøving av oppmerksomt nærvær og stressmestring i ungdomsskole og videregående skole. Det er finansiert av Extrastiftelsen gjennom Mental Helse, og er gjennomført av Anne Grethe Brandtzæg, Helen Staubo og Anne Sælebakke.

## Om forfatteren

**Anne Sælebakke** har gjennom mange år engasjert seg i barn og unges helse og balanse i vår tid. Først som skolefysioterapeut og lærer i Kongsberg kommune. Senere med kommunikasjons- og forandringsarbeid for barn og unge, foreldre og lærere, arbeidsliv og organisasjoner. Siden slutten av åttitallet har hun fått regelmessig undervisning og veiledning i oppmerksomt nærvær ved Vækstcenteret i Danmark, og har undervist andre i nærversbaserte tilnærminger siden nittitallet. Hun tok initiativ til og var ansvarlig for konferansen «Mindfulness for barn og unge» i Oslo 2012. For tiden er hun leder i NFON.

# Innledning

## Om øvelsesheftet

Øvelsesheftet er for det meste skrevet i «vi»-form. «Vi» er i denne sammenhengen jeg som skriver dette, samt de jeg har samarbeidet med i denne prosessen. Der det er naturlig skriver jeg i «jeg»-form.

Det kunne vært flere øvelser, det kunne vært færre, og det kunne vært andre. Disse er hentet fra våre erfaringer og våre lærere. De er ment som inspirasjon for deg som leser, og et utgangspunkt å bygge videre på innenfor den arenaen der du befinner deg, enten det er barnehage, skole eller helsevesen. Vi håper også at materialet kan fungere som et basismateriale, en slags rettesnor å bygge videre på, som kan danne grunnlag for mer spesifikke pedagogiske opplegg for en avgrenset målgruppe, for eksempel i barnehage, i grunnskole eller i videregående skole. Øvelsene kan med fordel brukes som en del av opplegget ved emosjonell og sosial læring, styrking av relasjonskompetanse, empati og forståelse for andre.

Øvelsene slik de er beskrevet, egner seg best for barn fra ca. ti år og oppover, inkludert voksne. I beskrivelsen finner du også forslag til hvordan den enkelte øvelse kan forenkles, varieres og tilpasses til yngre barn. Vi har forsøkt å bruke et språk i teksten som egner seg overfor barn og unge. Den del av øvelsesteksten som er skrevet med kursiv kan leses direkte opp om ønskelig. Det vil likevel være behov for at du tilpasser språket til den gruppa du forholder deg til, og den arenaen dere befinner dere i. Dette vil falle lettere for deg etter hvert som du kan høste av dine egne erfaringer med øvelsene. Din egen nærværspraksis vil også gjøre det lettere for deg å tydeligere merke hva barna trenger i ulike situasjoner, hva det er tid for NÅ.

## Hva er oppmerksomt nærvær

Oppmerksomt nærvær (ON), på engelsk «Mindfulness» handler om å øve seg i å være til stede med virkeligheten slik den er, her og nå. Det innebærer å legge inn pauser og gire ned i hverdagen. I pausen øver du deg i å være bevisst det du kjenner i deg selv akkurat nå, og anerkjenne det som det er, før du velger om du skal gjøre noe med det. Til hjelp har du fra naturens side med deg ressurser som kan styrkes og trenes opp; din bevissthet og evnen til å være våken, muligheten for å være empatisk og vennlig fra hjertet, evnen til å hvile i deg selv, være selvberoende. Det opprinnelige svenske ordet «selvberoende» vil heretter bli brukt som et samlebegrep på det å hvile i seg selv, være selvregulerende, selvansvarlig og indrestyrt.

Michael de Vibe forklarer det slik: Begrepet «oppmerksomt nærvær» er satt sammen av tre viktige elementer: «Oppmerksom» er oppmerksomhet på øyeblikket her og nå. «Nær» – være nær seg selv og nær sine medmennesker og den livssituasjonen man er i. «Vær» – være, ikke bare gjøre. Dette er iboende muligheter alle har i seg. Å trene

oppmerksomt nærvær er å derfor å gi rom for å utvikle indre ressurser av betydning for å forholde seg både til seg selv og til hverandre med respekt, vennlighet og empati.

Den moderne interessen for mindfulness skjøt fart på slutten av 70-tallet. Jon Kabat-Zinn oppdaget betydningen av å lære pasienter med stressproblematikk, smerte, angst og depresjoner enkle mindfulnessøvelser. Sammen med sine kolleger ved University of Massachusetts Medical School, USA, utviklet han modellen MBSR, «Mindfulness Based Stress Reduction». Den er et åtte ukers kurs for voksne, med svært gode resultater i forhold til stressmestring og selvregulering. Det ble starten på en bølge av interesse for dette feltet, først i helsevesenet med tilhørende forskning, siden innenfor arbeidsliv og organisasjoner, og etter hvert også i utdanningsfeltet.

I tillegg til den positive effekten på stressmestring og selvregulering, har erfaring og forskning vist at systematisk nærværstrening over tid også har gunstig effekt på konsentrasjons- og læringsevne, samt på kvaliteten i våre relasjoner og i våre gjøremål. Treningen bidrar til at vi oppdager automatiske og uhensiktsmessige tankemønstre og holdninger, og gjør at vi i større grad kan velge hvordan vi takler de utfordringene livet byr på. Alle har mulighetene i seg. Ressursene kan gjenoppdages og styrkes gjennom hele livet. Imidlertid er det en forutsetning at den det gjelder selv ønsker dette, og at en kvalifisert lærer i ON er tilgjengelig.

Pedagogiske fagmiljøer er i startfasen med å oppdage hvilken ressurs ON er i forhold til å skape et godt lærings- og utviklingsmiljø:

- a Skape nødvendige pusterom og girskifte i en intens hverdag.
- b Bidra til å fokusere og konsentrere seg.
- c Bidra til barn og unges dannelse og personlige utvikling.
- d Styrke emosjonell og sosial utvikling, relasjonskompetanse.

Å gi rom for oppmerksomt nærvær kan altså bidra til å skape etterlengtet motvekt og balanse i forhold til ytre fokus og høyt tempo. Dette er av stor betydning for et godt lærings- og utviklingsmiljø, for hvordan vi forholder oss til oss selv og hverandre. Denne type trening og innstilling viser seg å ha positive følger for mennesker i alle aldre, også for barn og unge. Etter vår mening burde det derfor være like selvfølgelig at barn i barnehage og skole får hjelp til å utvikle sine indre ressurser, som at de lærer om personlig hygiene, trening og kosthold, og ferdigheter som lesing, skriving og matematikk.

Interessen er derfor voksende for mange som arbeider med barn og unge, også her i Skandinavia. Det viste konferansen på Fornebu i november 2012, med 470 deltakere fra Danmark, Sverige og Norge. Den danske modellen «Femkanten», som vi velger å beskrive øvelsene ut fra, ivaretar både det individuelle og det relasjonelle aspekt ved å trene oppmerksomt nærvær. Se neste avsnitt.

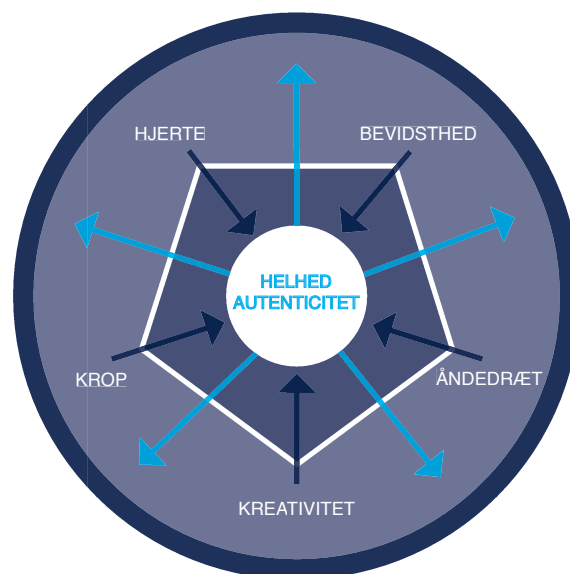
## «Femkanten» – en modell for å trene oppmerksomt nærvær

Det finnes mange metoder og modeller for å trene det oppmerksomme nærværet. MBSR, som er utviklet for voksne, er den mest kjente.

Hva er så en hensiktsmessig pedagogisk tilnærming når det gjelder oppmerksomt nærvær overfor barn og unge? Feltet er ennå nytt. Vi som har arbeidet med å samle disse øvelsene, mine danske kolleger i Børns livskundskab og jeg, har vært opptatt av temaet gjennom mange år. Vi har erfaring med ulike metoder og modeller. Det de ulike tilnærmingene har felles er betydningen av å senke tempoet og ta pauser. I pausen øves indre oppmerksomhet på ulike måter, spontant eller planlagt, i stillhet eller i bevegelse, i samspill og kommunikasjon. Vi vet også at det allerede finnes interesse, gode ideer, øvelser og erfaringer blant dere som arbeider med barn og unge.

I systematiseringen og formidlingen av øvelsene i dette heftet har vi valgt å støtte oss til Dr.philos. Jes Bertelsens modell «Femkanten», også kalt Pentagrammet.

**Femkanten** – fem naturlige kompetanser



Modellen gir et helhetlig bilde av fem naturlige kompetanser vi alle har muligheter til å utvikle:

- 1 *Kropp*. Evnen til å hvile i og være i kontakt med kroppen.
- 2 *Pust*. Muligheten for å være i kontakt med og følge pusten.
- 3 *Hjerte*. Kunne lytte til hjertet, øve opp sin evne til vennlighet og empati.
- 4 *Kreativitet*. Bli klar over den kontinuerlige strøm av spontane impulser og kreativitet i kropp, sinn og sanser.
- 5 *Bevissthet*. Bli bevisst oppmerksomheten.

Å ta i bruk og trene disse medfødte mulighetene gir tilgang til deg selv, til ditt vesens kjerne, til å være den du innerst inne er, så helt og fullt som mulig. Modellen er både et kart og et slags kompass som



viser retningen du kan innstille oppmerksomheten innover på. De ulike kompetansene gir deg tilgang til å merke og forbinde deg med ulike sider av deg selv. Se pilene som peker innover. Og desto mer du øver, jo mer hel og solid blir forbindelsen mellom deg selv og andre. Se pilene som peker utover.

Hver for seg er disse fem kompetansene allerede vektlagt på ulike måter i moderne pedagogikk og psykologi. Det gjelder betydningen av kroppsbevissthet, jordforbindelse og sentrering, åndedrettet som stabiliserende faktor, utviklingen av empati og vennlighet fra hjertet, kreativitet som ressurs, og evnen til å fokusere og utvikle sin oppmerksomhet. I Jes Bertelsens modell vektlegges betydningen av å øve indre kontakt ved hjelp av de enkelte kompetanser, samt trene seg i å merke flere kompetanser samtidig. Dette gir grunnlag for en større bredde og styrke i personligheten. Den indre følelsen av å være meg blir helere og mer solid. Dette er av stor betydning for utviklingen av emosjonell og sosial intelligens.

Femkanten har vist seg å være både nyttig og lett forståelig å støtte seg til i formidlingen av oppmerksomt nærvær til barn og unge. At pilene peker både innover og utover understreker betydningen av både indre og ytre oppmerksomhet, så helhetlig som mulig. Vi øver ikke oppmerksomt nærvær bare for å få det bedre med oss selv. Vi gjør det også for å bidra med vårt beste til fellesskapet, til våre omgivelser.

Vi har også erfart at femkanten som modell gir rom for både presisjon i nærværøvelsene, og fleksibilitet i hvordan de settes sammen og utføres. Dette synliggjør at det er flere veier, ulike måter å trene oppmerksomt nærvær på, og at det er viktig å starte der du er, gjennom den ressursen du har lettest tilgang til. Når oppmerksomheten vendes innover, er det for noen lettest å merke kroppen. For andre er det pustens bevegelser, følelsene i hjertet, impulsstrømmen i sinnet eller selve bevisstheten. Med trening utvides repertoaret og kontakten til de andre mulighetene. Videre er det en fordel at de fem naturlige kompetansene er lett gjenkjennelige både innenfor pedagogisk og psykologisk tenkning. Det gjør det enklere å integrere elementer av nærværstrening inn i det arbeidet du allerede gjør med barn og unge. Du skal bare huske å sette ned tempoet litt, samtidig som du inviteres til indre oppmerksomhet og til å merke en eller flere kompetanser samtidig.

Modellen er derfor nyttig å støtte seg til når du vil legge inn trening av det oppmerksomme nærværet i det du allerede gjør med barn, enten det er i barnehage eller skole. Når målet er å utvikle det oppmerksomme nærværet, våre iboende ressurser for å være helt og fullt den vi ER, er de fem naturlige kompetanser inngangsporter til deg selv, og til å ha deg selv med i møte med andre.

For utfyllende lesning om femkanten anbefaler vi spesielt bøkene «Et essay om indre frihet» av Jes Bertelsen og «Empati – det der holder verden sammen» av Helle Jensen, Peter Høeg, Jes Bertelsen, Jesper Juul, m.fl. Videre Helle Jensens bok «Nærvær og empati i

skolen». Se litteraturlisten. Øvelsene i den siste boken bygger på det samme dansk/norske samarbeidet som dette heftet gjør. Se forordet.

## Litt om forskning på området

Oppmerksomt nærvær i forhold til barn og unge er et ungt fagområde i rivende utvikling. Før 2011 var det et fåtall publiserte studier på området. Siden er det kommet flere, og det forventes at antallet vil øke. Vi har derfor valgt å ikke ta med forskningsresultater i dette heftet. Det vi kan referere til i dag er kanskje ikke like interessant i morgen. Vi anbefaler heller interesserte lesere å følge med på NFONs hjemmeside, [www.nfon.no](http://www.nfon.no), og ellers gjennom publiserte fagartikler.

## Nøkler til gjennomføring

### Først deg selv

Vi er sosiale vesener og formes i samspill med og ved speiling av hverandre. Likevel er det av betydning for vår helse og balanse, for evnen til kommunikasjon og samhörighet, at vi kjenner oss selv og har oss selv med i møte med andre. Dette er sentralt når vi ønsker å lære barn og unge noe om oppmerksomt nærvær.

Selv om det er barn og unge du gjerne vil formidle oppmerksomt nærvær til, er nærværstrening i første omgang et personlig prosjekt som du bør øve for din egen del. Det er viktig at du gjør dine egne erfaringer med treningen før du gir det videre.

For de fleste av oss er det krevende å sette av tid til øvelser. En start kan være å øve spontant og uformelt som en del av det du allerede gjør i hverdagen din. Da øver du deg i å ha deg selv med i dine gjøremål og i møter med andre. Profesjonelt kan du øve spontant for eksempel i møte med enkeltmennesker, i veiledning og i undervisning. Hvis du vil videre i din utvikling på dette feltet, kommer du ikke unna å sette av tid til mer planlagte øvelser etter hvert. Å sette av fem minutter en gang om dagen er et fint sted å starte. Du kan bruke øvelsene du finner her, eller melde deg på et kurs. Dette vil være med på å styrke din relasjonskompetanse og danne grunnlaget for å formidle oppmerksomt nærvær til barn og unge.

Relasjonskompetanse i forhold til barn og unge defineres som: «Den voksnes evne til 'å se' det enkelte barn ut fra dets egne premisser og avstemme egen atferd etter det, uten å legge fra seg lederansvaret og ansvaret for relasjonens kvalitet, samt evnen til å være autentisk i kontakten.» (Juul & Jensen 2002.) Å trene oppmerksomt nærvær er altså å øve opp denne kompetansen hos deg som voksen. Det er å lære deg selv å kjenne slik at du kan lytte til andre og avstemme din atferd uten å miste deg selv, uten å gi fra deg ansvaret.

Uavhengig av hvilke øvelser du velger og hvor ofte du gjør øvelsene med barna, er dette det beste du kan tilby dem, nemlig deg selv i kon-

takt med dem og med deg selv. Med deg selv som utgangspunkt bidrar du til en rolig og trygg stemning som gjør det lettere å gjennomføre øvelsene. Her ligger også nøkkelen til å ta vare på deg selv i en travel dag i barnehage eller skole. Pusterommet er både for deg og for barna.

Se gjerne den danske dokumentarfilmen «*Ro til at lære – ro til at være. Arbejde med nærvær i børnehaven*». Den viser på en god måte betydningen av den voksnes nærvær i møte med barna. Filmen er gratis tilgjengelig. Se link til filmen bakerst i heftet.

Se også NFONs retningslinjer for god undervisningspraksis i oppmerksomt nærvær, [www.nfon.no](http://www.nfon.no). Her legges det vekt på betydningen av at du selv trener regelmessig det du vil formidle til andre, og regelmessig mottar veiledning og undervisning i temaet.

## Det som er felles – når vi trener oppmerksomt nærvær

Trening i oppmerksomt nærvær, med støtte i Jes Bertelsens modell femkanten, bygger på tre grunnprinsipper: pausen, indre oppmerksomhet, og kontakt med flere kompetanser samtidig. Ved å huske dette kan du anvende dem på ulike måter, hver for seg eller samtidig, i løpet av din hverdag med barn og unge. I beskrivelsen av øvelsene finner du eksempler på dette. Å ta i bruk flere kompetanser er grunnlaget for å utvikle bredden og helheten i personligheten; kunne stå trygt og solid i deg selv i møte med andre, bidra til fellesskapet med det beste du har. Det som er felles for alle øvelsene, er:

### 1 Ta pause. Skifte gir

Det som før var naturlige pauser og overganger mellom aktiviteter, fylles nå av gjøremål, informasjon og elektronisk kommunikasjon. Første prinsipp for å øve oppmerksomt nærvær er derfor at tempoet settes ned med jevne mellomrom ved hjelp av kortere eller lengre pauser. Pausen kan være spontan og uformell ved å gjøre det du allerede gjør langsommere og mer bevisst, som å «skifte gir». For eksempel ved å bevege deg langsommere eller spise saktere, kombinert med indre oppmerksomhet. Pausen kan også være planlagt ved å sette av tid til å øve den indre oppmerksomheten over flere minutter. Pausen og girskiftet danner rammen for treningen av oppmerksomt nærvær.

### 2 Vende oppmerksomheten innover

I pausen vender du oppmerksomheten innover. Hensikten er å bli klar over det som akkurat nå foregår i deg, uten å gripe inn eller dømme det, uten å reagere eller handle på det. Du forsøker å møte det med nysgjerrighet, åpenhet og respekt. Og du minner deg selv om at uansett hva som oppstår, er det godt nok. Det er ingen prestasjon i dette,

ikke noe du skal kritisere, vurdere eller endre. I pausen øver du deg rett og slett i en vennlig og anerkjennende innstilling til deg selv, til at du er den du er. Den du er og det du kjenner er godt nok.

### **3 Kontakt med flere kompetanser samtidig**

Når du vender oppmerksomheten innover, trenger den noe å holde seg fast i, forankre seg i. Før vi vet ordet av det vil den uansett glippe og følge tanker og impulser. Femkanten beskriver fem naturlige kompetanser vi har, som gir oss tilgang til oss selv; kroppen, pusten, hjertet, kreativiteten og bevisstheten. I pausen vender du altså oppmerksomheten innover, og forsøker å knytte den / forankre den i en eller flere kompetanser samtidig eller vekselvis. Jo flere av dem du er i kontakt med samtidig, jo helere, tydeligere og mer utfylt blir den indre følelsen av å være deg. Og hver gang du oppdager at du holder på med noe annet, for eksempel bekymre deg om noe som kommer etterpå, eller gremmes over noe som skjedde i går, kjenner du litt på det før du vennlig og rolig flytter oppmerksomheten tilbake til det du holdt på med, nemlig å øve kontakt med en eller flere av de naturlige kompetanser, og være her og nå. Vi starter imidlertid treningen med å øve en og en kompetanse. Og blir klar over hvilke kompetanser som er lett tilgjengelige, og hvilke som er mer utilgjengelige. Slik har vi også bygget opp dette øvelsesheftet. Så utvider vi øvelsene til å merke flere samtidig, etter hvert også de som i utgangspunktet var mer utilgjengelige for oppmerksomhet.

### **4 Diktet «Gjestehuset» – er en metafor for holdningen vi søker**

Diktet «Gjestehuset» er skrevet av den persiske dikteren Rumi på 1300-tallet. Han beskriver i poetiske bilder den holdningen vi trener i oppmerksomt nærvær; være til stede og godta livet som det er, akkurat nå. La tanker, stemninger og inntrykk komme og gå, uten å dømme dem eller stenge dem ute, men heller ikke la dem overta styringen av «huset» vårt. Dette er en veldig uvant innstilling for oss, men den er av stor betydning for vår psykiske helse. Vi er raskt i gang med enten å forsøke å avvise det som oppstår i oss, for eksempel en bekymring, eller vi blir «tatt av den», og glemmer at vi egentlig øver oss i å være her og nå. Kunsten er å la gjestene komme og gå, på en vennlig og gjestfri måte. Ønske alle velkommen, ta imot dem med vennlighet, for så å la dem passe seg selv. Rumi sier det slik (oversatt fra engelsk av Michael de Vibe):

Å være menneske er å være et gjestehus.  
Hver morgen en ny ankomst.  
En glede, en depresjon, en smålighet, et øyeblikks nærvær kommer  
som en uventet gjest.  
Ønsk dem velkommen og ta imot dem alle!  
Selv om de er en flokk med skuffelser, som kraftfullt feier huset ditt  
tomt for møbler.  
Gi likevel hver gjest en ærbødig behandling.  
Han renser deg kan hende for å ta imot nye gleder.  
Den dystre tanken, skammen, ondskapen, møt dem ved døren  
leende, og inviter dem inn.  
Vær takknemlig for alle som kommer, fordi enhver er blitt sendt  
som en veiviser langt borte fra.

Jeg har god erfaring med å presentere dette diktet også for barn og unge. Det kan være en befrielse å se på tanker og følelser som «gjester», og ikke som sannheter om seg selv. I denne innstillingen ligger noe av nøkkelen til forståelsen om hvorfor trening i oppmerksomt nærvær virker så positivt på vår evne til selvregulering, helse og velvære. Mye tyder på at vi kan trene oss opp til å bli mer lykkelige, mer fornøyde og snillere med oss selv og hverandre.

## Generelt om tilpasning av øvelser for barn og unge

Vår erfaring er at det ikke er så stor forskjell på øvelsene vi anvender overfor barn og overfor voksne. Essensen og grunnprinsippene er de samme. Det er du som fagperson eller som forelder som må finne de gode tidspunktene for å introdusere temaet for dine barn. Her må du bygge på din egen erfaring med nærværstrening og ditt eget skjønn og situasjonsfornemmelse overfor barna du er sammen med. Timingen er veldig viktig. Overganger og mellomrom kan være fine øyeblikk for å introdusere treningen.

Vi kan ikke garantere at språket og begrepene i alle øvelsene passer barn helt ned til tiårsalderen, men essensen i alle øvelsene passer de fleste, også mindre barn. Du som voksen må vurdere din målgruppe og situasjonen dere er i, og hvilke ord og uttrykk som skal brukes. Dette er en av grunnene til at det er så viktig at du selv har erfaring med øvelsene, så du lettere kan tilpasse språket og finne de ordene som passer.

Det er viktig at barn og unge får forklaring og forståelse for hva nærværstrening er, slik at de skjønner hvorfor dette angår dem. Bruk gjerne eksempler fra den alder og livssituasjon de er i, for eksempel fra relasjonsproblemer som oppstår i klassen eller barnehagen. Forståelse og egen erfaring kan være motivasjonsfaktorer for å ta dette i bruk på egenhånd når de trenger det. For eksempel ved å forsøke å finne tilbake til seg selv og roe seg ned etter å ha «mistet seg selv» i en krangel, i en skuffelse eller lignende. «Gjestehuset» er et eksempel

på en metafor som kan forklare barn hva dette handler om.

Energinivået og aktivitetstempoet svinger i løpet av en dag, også for barn. Det vil være enklere å introdusere en pause med indre oppmerksomhet når barna allerede er litt på lavgir. For eksempel når de er veldig urolige, eller gruer seg for en prøve for eksempel.

I utgangspunktet er barn og unge nærmere seg selv og sin væren enn oss voksne. Hvor blir det så av tilstedeværelsen, undringen og leken senere i livet? Nærværstrening med barn og unge handler derfor ikke om å lære dem noe nytt, men om å hjelpe dem til å beholde kontakten med seg selv og sine indre ressurser, i møte med seg selv og andre, og i møte med livets krav og forventninger.

Oppmerksomt nærvær kan trenes spontant, og det kan trenes i en planlagt pause. Se neste punkt. Generelt vil vi si at jo mindre barna er, jo kortere øyeblikk kan en forvente å holde deres oppmerksomhet.

## Spontan eller planlagt trening

Spontan trening, som også kalles uformell trening, er å gjøre det du allerede gjør langsommere og mer bevisst, når du for eksempel beveger deg fra et sted til et annet. Det kan også være å stoppe opp og ta en mikropause i naturlige overganger og mellomrom mellom aktiviteter og gjøremål. Oppgaven er alltid å bli bevisst øyeblikket og lede oppmerksomheten innover gjennom en av de fem mulighetene du har, for eksempel kroppen eller pusten.

De fem grunnøvelsene egner seg godt som holdepunkter, også kalt ankerfester, for oppmerksomheten i en spontan pause. Etter hvert som barna er blitt kjent med de ulike naturlige kompetansene de har, kan de for eksempel selv velge å forankre oppmerksomheten i den ressursen som de liker best.

I en skolehverdag er det ikke alltid lett å finne tid til de lange øvelsene. Den uformelle og spontane formen passer derfor godt inn i en pedagogisk kontekst. Den tar uansett ikke mye tid, tvert imot. De ett til tre minuttene som avsees til å lande litt og samle seg før en oppgave starter, viser seg ofte å skjerpe oppmerksomheten på det som kommer etterpå, roe gemytter og gjøre en mer læringsparat. Med mindre barn er det uansett mest hensiktsmessig med hyppige og korte pauser. Se eksempler på dette i filmene fra det danske nettstedet [www.personafilm.dk](http://www.personafilm.dk). Se fullstendig link bakerst i heftet.

Den planlagte nærværstreningen, som også kalles formell trening, krever at det settes av litt mer tid til å gjøre øvelser, for eksempel fra fem til femten minutter. Det er helt nødvendig for å kunne erfare hva trening i oppmerksomt nærvær gjør med den enkelte. Dette er på mange måter grunntreningen som en høster av i hverdagen når en plutselig trenger å roe seg ned, hente seg inn eller lignende.

Spontan og planlagt nærværstrening befrukter hverandre gjensidig. Det er en fordel å veksle mellom dem. Og det er helt i orden å begynne med det som du som voksen er mest fortrolig med. I forhold til barn og unge må tidsaspektet hele tiden vurderes i forhold til alder,

modenhet og motivasjon.

Øvelsene i dette heftet er beskrevet som planlagte, formelle øvelser som tar minimum tre til fem minutter. Elementer fra de fleste øvelsene kan med letthet anvendes i den spontane treningen, spesielt fra de fem grunnøvelsene, der en trener kontakt med én og én av de naturlige kompetansene.

## Tips til hvordan du leder øvelsene

Det er viktig at du har prøvd ut øvelsene selv, slik at du er fortrolig med hvordan de kan virke. Det anbefales å introdusere øvelsene først overfor barn du har et godt forhold til, slik at situasjonen er mest mulig trygg både for deg og for barna.

Grunnholdningen vi øver er som tidligere nevnt det å være vennlig og ikke-dømmende både overfor deg selv og overfor andre. Når du leder øvelser, går du foran med et godt eksempel ved at du bruker ord og vendinger som bidrar til aksept og anerkjennelse av hvordan ting oppleves. Gjør det lekende og lett. Det er ikke et stort alvor over dette. Unngå å lede mot en bestemt tilstand som oppfattes som ideell og som et mål. Når vi øver, skal vi ikke ha noe mål eller prestasjon for øye, men heller at det er et pusterom og en pause for å balansere gjøren og væren. Det er en trening i å bli oppmerksom på deg selv, på hvordan du har det og hva som skjer i deg når du gjør øvelser. Da vil du oppdage at du kan flytte din oppmerksomhet fra for eksempel det å tenke tanker, til å merke følelser, kropp og andre impulser. Legg vekt på at dette ikke er noen prestasjon som de blir målt på, men at det er en pause. Oppmerksomheten kan trenes, og vi kan ikke mislykkes i disse øvelsene.

For å skape en god ramme for treningen kan du for eksempel bruke uttrykk som:

- Nå skal vi ha et pusterom. / Nå tar vi en pause, dere.
- Ingenting forventes av deg. / Du skal bare være her / være deg selv.
- Du skal ingenting / ingen steder akkurat nå.
- Det er en pause, en frison, et slags laboratorium. / Ikke noe er rett eller galt.
- Alle har det. Alle kan det. Du har alt du trenger: en kropp, et hjerte, du puster, du er kreativ og du har evnen til å være bevisst.
- Du gjør så godt du kan, og det er godt nok.

Noen formuleringer er mer aktuelle i oppstarten enn senere, som for eksempel: «Hvis noe av det jeg sier ikke passer for deg eller føles ubehagelig, behøver du ikke å følge det jeg sier. Du trenger ikke å høre på meg engang. Du kan gjerne sitte i egne tanker til øvelsen er over, hvis det er det beste for deg.»

I starten vil det i de formelle øvelsene være naturlig å ha mye instruksjon og lite stillhet, mens det etter hvert vil være naturlig med mer stillhet. Når du instruerer øvelser, ikke gå fortere fram enn at du selv er med. For eksempel hvis du ber elevene om å legge merke til

fotsålene mot gulvet, så gjør det samme selv. Pass på å snakke/lese i et passende tempo, og bruk god nok tid på avslutningsfasen slik at overgangen ikke blir for brå. Sjekk at stemmevolumet er passe høyt, slik at du er sikker på at alle får med seg det du sier.

## Ytre rammer og forberedelse

Ved formelle øvelser er det viktig å sette av nok tid slik at det å skulle gjøre øvelser ikke blir et stressmoment i seg selv. I starten er det viktig at øvelsene ikke er for lange. Start i det små. Dersom barna eller elevene har sittet lenge og er urolige, kan det være godt å gjøre en aktiv øvelse først. Flere av øvelsene i dette heftet er basert på bevegelse og lek, noe som kan være et godt alternativ til stille øvelser.

En generell anbefaling er korte øvelser som gjennomføres ofte og regelmessig (Terjestam, 2010). Øvelsenes varighet kan variere fra ett til fem minutter. I barnehage og skole kan det være hensiktsmessig å skape forutsigbarhet ved at øvelsene foregår på et fast tidspunkt. I klasser kan det være en ide å starte timene med en kort øvelse, slik at det blir en form for rutine som elevene blir vant til. Ungdom kan etter hvert være med på å mene noe om hva som er gode tidspunkter for slike pauser.

En grunnleggende struktur for formelle øvelser kan være tredelt. Først introduksjon til øvelsen, så selve øvelsen og deretter deling av erfaringer og spørsmål i forhold til øvelsen. Introduksjonen skal skape en god ramme og motivasjon for treningen. Derfor vil det være viktig å formidle hensikten med øvelsene og hvorfor vi gjør dette. Vær oppmerksom på at ikke alle liker slike øvelser, og ha respekt for det.

Praktiske tips er å be alle om å slå av elektronisk utstyr (eller på lydløst), og legge mobiler bort fra kroppen. For å unngå forstyrrelser utenfra kan det tapes et ark på døren om dette. For å skape stemning kan det for noen og i noen situasjoner være passende å tenne et lys og sette stolene i sirkel. Hvis dere gjør øvelser liggende på gulvet, er det viktig å være oppmerksom på om det er gulvkaldt. Hvis man fryser, vil det være vanskelig å konsentrere seg om øvelsen.

## Tid til erfaringsdeling og spørsmål

Det er viktig og nødvendig å sette av tid til deling av erfaringer og spørsmål. Noen ganger trengs mer tid, andre ganger mindre. Gode spørsmål til barna kan være «Hva merket du når du gjorde øvelsen?», «Merket du om noe var annerledes etter øvelsen?». De bestemmer selv hva de vil si og hva de vil holde for seg selv. Når noen deler sine erfaringer, trener de andre på å lytte åpent uten å avbryte eller kritisere. For ungdom kan det være en ide å skrive ned sine erfaringer.

Når det gjelder opplevelser og erfaringer, så er alt gyldig. Ta det imot som det er uten å stille spørsmål ved gyldigheten av utsagnet. Din oppgave som voksen er å være lyttende og anerkjennende. Tanker, følelser, indre bilder og kroppsforannelser tas imot som de



er. Dersom du opplever at noen har behov for noe mer, for eksempel en samtale med deg eller helsesøster, så følger du det opp.

## Forholdsregler når du øver med barn og unge

For at barn og unge skal kunne slippe seg inn i nærværet, er trygghet viktig. Først og fremst er din egen indre trygghet av stor betydning. Den smitter over på barna. Derfor er det så viktig at du selv har øvd og gjort egne erfaringer, før du begynner å øve med barn og unge. Kanskje spesielt for ungdom kan det være «rart» når den voksne begynner å instruere slike øvelser, med et annet stemmeleie enn han/hun til vanlig benytter. Det kan oppleves for nært. For noen kan det oppleves vanskelig å gjøre slike øvelser. Ta derfor et skritt om gangen, start i det små, forklar hva som er hensikten og gjør det lekende og lett uten press. Gjør det til en oppdagelsesferd.

En konkret ting du kan gjøre for å skape trygghet er å fortelle om hensikten med å øve oppmerksomt nærvær, og forklare selve øvelsen før dere gjør den. Hvis dere skal gjøre en formell øvelse, kan du si at de kan velge om de vil ha øynene halvåpne eller lukket. Den første gangen kan du si at det kan være uvant å være stille sammen, men det venner vi oss til etter hvert. Noen kan være vare på kroppslider. Derfor kan det være en idé å si noe om at det er helt i orden hvis kroppen lager noen lyder når man gjør øvelser.

Å gjøre øvelser liggende kan oppleves som sårbart. Hvis du ønsker å introdusere en liggende øvelse, kan du la det være et valg om de vil sitte eller ligge. Når det gjelder ungdom, får mange lite søvn, og kan oppleve å bli trette av øvelser. Det er en naturlig reaksjon som det er nyttig at du og de kjenner til. For noen vil trettheten gå over etter en liten stund, mens det for andre tar lengre tid.

Eventuell motstand mot å gå inn i øvelsen kan ha sine grunner og må respekteres. Til et visst punkt bør derfor øvelsene være frivillige, det vil si den delen som handler om å vende oppmerksomheten innover og merke de ulike kompetansene. Men selve pausen, rammen rundt øvelsen, bør respekteres av alle. Pusterommet er uansett av betydning, selv om oppmerksomheten er fanget i å lese, dagdrømme eller holde på med annen stille aktivitet mens resten av klassen øver nærvær.

Fra tid til annen skjer det at et barn under en øvelse kommer i kontakt med vonde følelser eller opplevelser, og kanskje begynner å gråte. Dette er en naturlig del av å komme tettere på seg selv og den indre tilstanden som er der i øyeblikket. Det er uansett ikke farlig at det skjer, men det er viktig at du som voksen møter det på en ordentlig måte. Og er det gjentakende og åpenbart at barnet har noe vondt å bære på, er det viktig at du vet hvem du skal kontakte videre slik at barnet får hjelp.

# Øvelsesdelen

Øvelsene vi foreslår virker best når de gjøres regelmessig, gjerne daglig, eller en til flere ganger i uken. Det er viktig å variere øvelsesutvalget. Som tidligere nevnt er det viktig at du som vil formidle disse øvelsene til barn og unge, selv er fortrolig med øvelsene og har erfaring med dem.

Du må selv prøve deg fram med lengden av øvelsene overfor din aldersgruppe. Vi har sagt noe generelt om dette tidligere. Hvis noen av øvelsene her virker litt for lange, kan du med enkle grep forkorte dem. Eksempler på hvordan dette kan gjøres, finner du på slutten av hver øvelse.

Øvelsesdelen er delt i fire deler. I første del beskrives enkle grunnøvelser som trener én og én de fem naturlige kompetansene. Disse er utviklet i samarbeid mellom Jes Bertelsen og foreningen Børns livskundskab. I andre del finner du nærværøvelser som trener flere kompetanser samtidig. Øvelsene i første og andre del er ment å styrke evnen til indre oppmerksomhet, til å forholde seg til seg selv med respekt og vennlighet, og å utfolde og utvikle sin personlighet. I tredje del finner du øvelser og aktiviteter som trener både indre og ytre oppmerksomhet, og spesielt fremmer respekt, forståelse og empati for andre. Her legges grunnlaget for å utvikle relasjonskompetanse og forståelse for fellesskapet. I den siste delen finner du eksempler på hvordan trening i oppmerksomt nærvær kan bli en naturlig del av lek og fysisk aktivitet i hverdagen med barn og unge. I de fleste beskrivelsene av øvelser finner du først noen ord om hensikten, og på slutten noen ord om hvordan den aktuelle øvelsen kan forenkles og varieres. Den del av teksten som er skrevet med kursiv i øvelsene kan du støtte deg til når du gjør øvelsene med barna, inntil du finner dine egne ord.

Språket og ordvalget i øvelsene er forsøkt tilpasset barn fra ca ti år og oppover. Det vil likevel være nødvendig å tilpasse det noe for din målgruppe og den situasjonen dere befinner dere i.

Det kunne vært andre øvelser, vi har valgt disse øvelsene. Vi håper det kan inspirere deg til å utvikle dette øvelsesmaterialet videre i din hverdag med barn og unge. Mulighetene er uendelige. Essensen er pause og girskifte i overganger, mellomrom eller midt i en aktivitet. I pausen øves indre oppmerksomhet ved hjelp av de naturlige kompetansene: kropp, pust, hjerte, kreativitet og bevissthet. Det som også er felles for treningen er at det ikke er noe spesielt du skal kjenne eller merke. Det viktigste er AT du merker, og at du øver på å forholde deg vennlig og aksepterende til at det er som det er. Husk bare å øve det selv samtidig som du gir det til andre. Lykke til!

# 1 Fem grunnøvelser som trener én og én kompetanse

Dette er korte og enkle øvelser som er gode å starte med. De er utviklet av Jes Bertelsen i samarbeid med foreningen Børns livskundskab. Øvelsene gir deg erfaring med å trene én og én av de naturlige kompetansene. Etter hvert er det naturlig å øve flere kompetanser samtidig. Hver for seg er de fine å henvise til i den spontane og uformelle treningen. Ved at barn og unge blir kjent med disse ressursene i seg, blir de til indre holdepunkter de kan kontakte i pausen. Det gjelder enten de trenger å roe seg ned, hente seg inn eller skjerpe sitt fokus. Det blir også tydelig for dem hvilke kompetanser som er tilgjengelige, og hvilke som trengs å styrkes. Derfor er det viktig at du som leder øvelsene varierer dem.

## 1.1 Hvile i kroppen

Å hvile avslappet og oppmerksomt i kroppen er en av de medfødte kompetanser vi har, og evnen kan trenes opp. Avspent konsentrasjon er en god tilstand for læring og utvikling. Når vi er oppmerksomme og lytter innover til kroppen, gir den oss informasjon om hvordan den har det. Å være i kontakt med seg selv innebærer derfor kontakt med kroppen. Tilstedeværelse i kroppen gir en følelse av bakkekontakt og sentrering. Denne enkle øvelsen har til hensikt å fordele oppmerksomheten i hele kroppen og hvile oppmerksomheten der.

*Sett deg godt til rette i stolen. Merk hvordan stolen støtter kroppen din, og hvilke deler som er i kontakt med underlaget. Kjenn kroppens tyngde mot stolen, og hvordan stolen og gulvet tar imot vekten av deg.*

*Legg spesielt merke til setet. Med din oppmerksomhet følger du nå ryggspylen fra halebeinet og helt opp i nakken. Merk ryggens krumninger og hvordan den holder deg oppreist.*

*Flytt så oppmerksomheten til hodet. Merk ansiktet: panna, tinningene, området rundt øynene, kjeven, leppene og nakken. Merk hvordan hodet sitter på toppen av ryggspylen. Beveg gjerne litt på hodet og plasser det slik det er naturlig for deg.*

*Fra hodet lar du oppmerksomheten vandre nedover til skuldrene og til armene. Legg merke til hvordan du har plassert armene dine, og hvordan de er i kontakt med andre deler av kroppen. Legg spesielt merke til hendene og fingrene dine.*

*Legg så merke til brystet og hjerteområdet. Og magen.*

*Fra setet lar du oppmerksomheten gå nedover i beina dine.*

*Kjenn lårene, leggene og helt ned i føttene. Legg spesielt merke til kontakten mellom føttene og gulvet. Kjenn hvordan gulvet møter føttene dine og hvordan føttene berører gulvet.*

*Til slutt forsøker du å fordele oppmerksomheten til både hodet, føtter, hender og ryggstøyle; samtidig eller vekselvis. Du kjenner det du kjenner, og det er godt nok.*

*Forenkling:* Nevne færre kroppsdeler. Eventuelt endre rekkefølgen hvis du tror det blir enklere. Kortere tid.

*Variasjon:* Lengre tid. Ta med flere kroppsdeler. Endre rekkefølgen, for eksempel begynne med føttene og avslutte med hodet. Eller starte i periferien, hender, føtter og hode. Og avslutte i sentrum med kontakt til ryggstøylen.

## **1.2 Kontakt med pusten**

Sinnsstemning og pust påvirker hverandre gjensidig. Er du avslappet og tilfreds, er pusten dyp og rolig. Er du urolig eller stresset, blir pusten kortere og raskere. Når du blir oppmerksom på pusten, merker du hvordan du har det. Å hvile oppmerksomheten i pustens bevegelser kan virke stabiliserende på sinnsstemningen. Denne øvelsen har til hensikt å styrke kontakten med pusten.

*Sett deg godt til rette.*

*Legg merke til pustens bevegelser slik de er akkurat nå, mens du puster inn og puster ut.*

*Legg så merke til hvordan innpust og utpust får kroppen din til å bevege seg. Hvor merker du bevegelsen tydeligst? I magen, i brystet, i nesa, eller andre steder?*

*Bli oppmerksom på tempoet i pustens bevegelse. Puster du langsomt, eller puster du raskt? Er pustebevegelsen jevn eller ujevn? Legg merke til om pusten har forandret seg siden du begynte å bli oppmerksom på den. Uansett er det du kjenner godt nok som det er.*

*Bli oppmerksom på pausen mellom utpust og innpust, og mellom innpust og utpust. Forsøk å hvile oppmerksomheten i pausene. Pust inn – pause – pust ut – pause osv. Fortsett med dette i et par minutter.*

*Forenkling:* Ha færre elementer med. Begynne med bare å legge merke til bevegelsene pusten lager. For små barn kan dette gjøres ved at de kan ligge på ryggen og plassere et kosedyr eller lignende på magen, og følge gjenstandens bevegelse i takt med pusten.

*Variasjon:* Legge merke til pustens bevegelse først i nesen i en kort stund. Deretter i brystet en kort stund og så i magen. Variere tidsaspektet.

### 1.3 Lytte til hjertet

Hjertet er ikke bare en muskel og en pumpe. Det er også et senter for følelser med hjertekvalitet, som for eksempel vennlighet, takknemlighet og medfølelse. For noen er bevissthet om hjertet og hjertefølelser lett tilgjengelig fra starten av treningen. For andre kommer det mer naturlig etter å ha øvd seg en stund i å rette oppmerksomheten innover mot kroppen og pusten. Erfaring og forskning viser at når hjertet slår roligere, faller kropp og sinn lettere til ro. Hensikten med denne øvelsen er å øve seg i å lytte til hjertet.

*Sett deg godt til rette på stolen.*

*Legg begge hendene mot hjerteområdet. Merk kontakten mellom den innerste hånden og brystet. Merk området omkring hjertet. Kjenn hvordan brystet hever og senker seg. Prøv om du kan merke hjerteslagene med hendene dine. Kan du høre hjertet slå?*

*Merk så hjertet innenfra. Hva kjenner du? Kan du merke en stemning? Er det en følelse der? Kan du merke noe fysisk? Er temperaturen annerledes eller den samme som i resten av kroppen? Andre ting du legger merke til?*

*Hvis du ikke merker noe særlig i hjerteområdet, er det helt fint. Du skal ikke kjenne noe spesielt, bare godta det som er der. Det viktigste er at hjertet får din oppmerksomhet og din vennlige innstilling, det er bra nok slik det er akkurat nå.*

*Forenkling:* Ha færre av elementene med, kun holde på hjertet for eksempel, eller bare merke det innenfra. Kun kort tid, to–tre minutter. Instruksjonen kan også gå rett til hjertefølelsene ved å tenke på en man er glad i. Det kan både være en venn eller et kjæledyr.

*Variasjon:* Dvele i lengre tid, fem–ti minutter. Inkludere tanken på en du er glad i. Merke hva det gjør med hjerteområdet.

### 1.4 Bli klar over din naturlige kreativitet

Det er naturlig for mennesker å være spontane, kreative og ha idéer. Å bevisstgjøre seg sine indre impulser og sin spontanitet i hverdagen er å gi medfødt kreativitet mer rom. Den gir seg også uttrykk i drømmer, lek og spontane ytringer. Når vi i pausen blir klar over impulsene, uten å handle på dem, er vi i kontakt med denne ressursen. Denne øvelsen har til hensikt å bli klar over og styrke naturlig spontanitet og kreativitet.

*Sett deg godt tilrette i stolen.*

*De neste minuttene inviterer jeg deg til å legge merke til hva som skjer i din kropp og i ditt sinn. Det handler om å bli klar over de mange impulser som hele tiden dukker opp i deg. Din oppgave er å*

*forsøke å møte dette med åpenhet, nysgjerrighet og aksept. Prøv å legge merke til dem uten å behøve å gjøre noe med dem.*

*Legg merke til kroppen. Sitter du godt? Hvordan merkes kroppen innenfra akkurat nå? Er den tung eller lett? Varm eller kald? Prikker det noe sted? Kjenner du noe smerte? Legg merke til alt som rører seg i kroppen. Kjenn etter om du kan ta imot det du merker slik det er akkurat nå.*

*Legg merke til hvilken stemning du er i, og om den endrer seg underveis. Får du lyst til å gjøre noe? Bare legg merke til dette, med undring og nysgjerrighet.*

*Vend oppmerksomheten mot tankene dine. Legg merke til hvordan det hele tiden oppstår nye tanker. Og hvordan noen stadig vender tilbake. La dem komme og gå, som skyene på himmelen.*

*Legg også merke til om det oppstår idéer, om det kommer bilder og fantasier, og hva du får lyst til å gjøre.*

*Prøv å være åpen overfor alt som oppstår: sansninger, følelser, tanker, idéer, bilder, ønsker. Oppdag om du får lyst til å gjøre noe, og se om du kan la være. Prøv å bare kjenne på lysten til å gjøre noe uten å følge denne. Og når du merker at du blir oppslukt av inntrykk eller impulser, vender du tilbake til det i deg som oppdager og ser det som oppstår.*

*Fortsett med dette et par minutter.*

*Forenkling:* Ha færre elementer med. Bruke kortere tid. Bevissthet om den kreative impulsen kan enkelt legges inn ved å ta en spontan pause midt i for eksempel en samtale, eller i en bevegelse. I pausen lytter du innover til hvor ideene til ordene eller bevegelsene kom fra, uten å forvente noe svar.

*Variasjon:* Lengden på øvelsen.

## **1.5 Bli bevisst oppmerksomheten**

Vi er alle født med evnen til våken bevissthet, enten vi er klar over det eller ikke. Oppmerksomheten er som en lysstråle. Det vi retter den mot, det blir vi bevisst. Når vi øver kontakt med de fire første kompetansene, øver vi også evnen til å være oppmerksomme. Vi forankrer oppmerksomheten i kontakt med kroppen, med pusten, med hjertet, med den naturlige kreativitet. Denne øvelsen handler om å oppdage eller bli bevisst selve oppmerksomheten. Vi er da i kontakt med og styrker den delen av vår bevissthet som er klar over seg selv. Dette kan gjøres på flere måter, for eksempel ved å legge merke til pausen mellom tankene.

*Sett deg godt til rette.  
Hold øye med hva som skjer inni deg.*

*Kan du «se» på tankene dine?  
Følg en tankerekke fra begynnelse til slutt.  
Kan du finne pausen mellom tankene?*

*Fokuser på denne pausen en liten stund.*

*Forenkling:* Denne øvelsen er ofte enklere for mindre barn fra f.eks. fire–fem år, enn for større barn og for voksne. Enklere enn dette kan det nesten ikke gjøres.

*Variasjon:* Merke pausen i åndedrettet i stedet, mellom innpust og utpust, mellom utpust og innpust. For noen er dette lettere enn å finne pausen mellom tankene.

En annen mulighet er å be dem undersøke hvor oppmerksomheten er. Hva fyller oppmerksomheten din nå? Er det tanker, en stemning, noen kroppssansninger eller lyder? Bare legg merke til det slik det er uten å gjøre noe med det.

## 2 Øvelser som trener flere kompetanser samtidig

I denne delen har vi samlet øvelser som trener kontakten med flere kompetanser samtidig, for eksempel både kropp og pust, kropp, pust og hjertet, og andre kombinasjoner. Inspirasjonen til øvelsene kommer fra mange kanter. Øvelse 2.2 er skrevet ned av Anne Grethe Brandtzæg. De andre er skrevet ned av meg. Disse øvelsene har det til felles at de stimulerer og styrker helheten i kontakten innad, øker toleransen for ulike indre tilstander, og bedrer evnen til å kunne hvile i seg selv med vennlighet og aksept med livet slik det er akkurat nå.

Det kan være naturlig å snakke sammen etter noen av øvelsene, sette ord på egne erfaringer og hvilken kompetanse en har lettest tilgang til.

Tidsrammen på øvelsene kan varieres fra tre minutter opp til tjue minutter.

### 2.1 Lande her og nå

Hensikten med denne øvelsen er å roe seg ned, samle seg og komme til stede her og nå, og øve kontakt med og toleranse for egen indre tilstand. Den styrker kroppsbevissthet og kontakt med både periferien av kroppen, dvs. de deler som er lengst vekk fra sentrum, hender og føtter og hodet. Og med sentrum av kroppen omkring ryggstøyle og mage.

*Sett deg godt til rette. Bruk litt tid på å finne en så god stilling som mulig.*

*Legg merke til hvordan kroppen din kjennes og hvordan du føler deg. Registrer at du puster. Enten du liker det du kjenner eller ikke, forsøk om du kan godta det sånn som det er, akkurat nå. Det du merker er uansett godt nok.*

*Ta kontakt med føttene dine. Er de tydelige eller ikke så tydelige å kjenne? Varme eller kalde? Tunge eller lette? Legg merke til kontakten de har med gulvet. Beveg gjerne litt på føttene og tærne for å merke dem tydeligere.*

*Legg så merke til lår, sete og rygg, og forbindelsen til stolen.*

*Hvordan er kontakten med denne delen av kroppen?*

*Hva kjenner du? Det du merker er godt nok.*

*Skuldrer og armer. Hvordan kjennes de? Legg merke til hvordan du har plassert armene, og hvilken kontakt de eventuelt har med hverandre og med resten av kroppen.*

*Legg spesielt merke til hender og fingrer. Beveg gjerne litt på dem for å kjenne dem bedre. Merk nakken og hodet ditt, og hvordan du har plassert det. Endre stilling hvis det føles naturlig.*

*Kjenn ansiktet. Beveg litt på det hvis du vil kjenne det tydeligere.*

*Legg merke til at du puster, og hvordan pusten lager små eller store bevegelser i kroppen, mens du puster inn og puster ut.*

*Hvor i kroppen er pustens bevegelser tydeligst akkurat nå?*

*Godta pusten som den er, den er bra nok.*

*La tanker og inntrykk komme og gå, som skyene på himmelen.*

*Det er ingenting du trenger å ta deg av akkurat nå. Si til deg selv at nå er jeg HER. Alt annet kan vente til denne pausen er over.*

*Merk så HELE kroppen igjen, fra toppen av hodet, helt ned til tærne, ut i fingertuppene, og kontakten med underlaget.*

*Hva kjenner du? Og hvordan føles det å være deg her og nå?*

*Uansett hva du merker og hvordan du føler deg, forsøker du å godta det sånn som det ER, akkurat nå.*

*Variasjon og forenkling:* I forhold til barn kan øvelsen med fordel gjøres enda kortere ved å ha færre deler av kroppen med, for eksempel kun oppmerksomhet i ytterkanten av kroppen, hender og føtter. Oppmerksomhet på pusten kan eventuelt droppes helt. Tidsaspektet kan varieres fra å ta to–tre minutter i starten av en time eller i overgangen mellom aktiviteter, til fem–sju minutter med mer tid til å lande her og nå, når det er behov for det.

## **2.2 Kroppsskanning**

Kroppsskanning er en reise med bevisst nærvær gjennom hele kroppen.

Øvelsen kan starte både i føttene og i hodet. Denne starter i hodet.

Hensikten er å bli oppmerksom på kroppen, enten den er ansent



eller avslappet. Vi skal ikke kjenne noe spesielt, men bli oppmerksom på det som ER. Øvelsen fremmer også en indre opplevelse av kroppen og av oss selv, til forskjell fra ytre oppmerksomhet og fokus, og bidrar til å fordele oppmerksomheten rundt i kroppen.

*Sett deg eller legg deg godt til rette. Bruk litt tid på å finne en god stilling.*

*Legg merke til omgivelsene dine, og hvordan du har det akkurat nå. Legg så merke til HELE kroppen, og hvilke deler som er i kontakt med underlaget.*

*Kjenn at du puster. Hvor i kroppen er pusten tydeligst akkurat nå? Følg noen åndedrag hele veien inn og hele veien ut.*

*Uansett hva du merker og hvordan du føler deg, forsøk å godta det sånn som det er, akkurat nå.*

*Vi starter med hodet. Merk hele hodet. Kjenn kontakt med underlaget, hvis du ligger. Kan du merke innsiden av hodet? Så toppen av hodet, panna, øynene, ørene, munnen, tunga.*

*Kanskje oppdager du spenninger som det er lett å gi slipp på.*

*Da gir du slipp på dem. Er de vanskelige å gi slipp på, godtar du dem som de er. Det er ingen stor sak.*

*Legg merke til nakken. Hvordan kjennes nakken?*

*Er den i kontakt med underlaget? Den kjennes som den gjør.*

*Merk skuldrene og skulderbladene og armene. Kjenn hvordan du har plassert dem, hvordan de er i kontakt med underlaget og eventuelt i kontakt med kroppen. Merk overarmene, underarmene, hendene og helt ut til fingertuppene.*

*Merk hele ryggen, og kontakten med underlaget. Kan du merke pustens bevegelser bak i ryggen? På innpust kan du gi ytterligere oppmerksomhet til ryggen, på utpust kan du gi deg hen til det du merker. Rett oppmerksomheten mot ryggspylen, og kjenn om du kan merke den fra halebeinet og helt opp til bakhodet.*

*Ryggspylen kjennes som den gjør, og det du kjenner er godt nok. Kjenn øvre del av ryggen, brystryggen, og nedre del, korsryggen.*

*Flytt oppmerksomheten til brystkassa. Hva kjenner du her? Hvor mottakelig er brystkassa for din oppmerksomhet.*

*Kan du merke om den hever og senker seg i takt med pusten?*

*Kjenner du det fysiske hjertet ditt der inne? Hjerteslagene?*

*Det er godt nok det du kjenner.*

*Legg merke til mellomgulvet. Kan du merke pustens bevegelser i området? Er det behagelig eller kanskje ubehagelig? Registrer det du kjenner og aksepter det.*

*Merk magen din med alle de indre organene. Kanskje er det lett,*

*kanskje vanskelig. Hvor tilgjengelig er magen for din oppmerksomhet? Kan du merke om den hever og senker seg i takt med pusten? Aksepter det du kjenner. Det er uansett godt nok.*

*Merk underlivet og bekkenbunnen. Baken og hoftene.*

*Hvordan kjennes dette området?*

*På innpust kan du gi ytterligere oppmerksomhet til bunnen av kroppen.*

*På utpust kan du gi deg mer hen til det du merker.*

*Legg merke til beina dine, og kontakten med underlaget.*

*Lårene. Knærne. Leggene. Føttene. Helt ut til tærne. Hva merker du?*

*Beina dine kjennes som de gjør, og det er godt nok.*

*Merk så HELE KROPPEN. Og kontakten med underlaget.*

*Følg pusterytmen, hele veien inn – hele veien ut. Kanskje kan du merke både hele kroppen og pusterytmen samtidig, eller vekselvis.*

*Hvil i kroppen. Hvil i pusterytmen, gjør det som passer for deg.*

*La alt bare VÆRE som det ER.*

*Nå nærmer denne øvelsen seg slutten. Innstill deg på det, åpne øynene og beveg deg langsomt ut av hvileposisjonen du har vært i.*

*Forenkling og variasjon: Øvelsen kan forenkles og forkortes ved å ha færre detaljer med, for eksempel merke hele beinet, i stedet for å dele opp i de ulike delene. I den korte kroppsskanningen er det kun fokus på pusten i innledningen og avslutningen av øvelsen. Dette kan reguleres ettersom hvor gamle barna er. En variasjon vil derfor være å ha pusten med underveis i hele kroppsgjennomgangen, eller kutte den helt ut. Tidsaspektet er også mulig å variere, avhengig av hvor lenge du dveler ved hver kroppsdel. Kontakten med følelsene i hjertet kan eventuelt inkluderes i tillegg.*

Kroppsskanning kan også gjøres som en indre fantasireise, med invitasjon til å oppdage bilder, farger, lyder osv. på reisen gjennom kroppen. Dette passer godt for mindre barn.

## **2.3 Oppmerksomhet på pusten**

Denne øvelsen har til hensikt å styrke kontakten med pusten. Når du legger merke til pusten, får du kontakt med hvordan du har det. Å hvile oppmerksomheten i pusten, virker stabiliserende på sinnsstemningen.

*Sett deg godt til rette med ryggen rett, på en behagelig måte.*

*Sett begge føttene flatt på gulvet, og kjenn fotsålene som berører underlaget. Legg merke til baken og lårene mot stolsetet.*

*Kjenn hendene som hviler i fanget.*

*Legg merke til at du puster, og hvordan du føler deg. Kanskje er det vanskelig å kjenne etter, kanskje er det lett. Det er som det er*

*akkurat nå. Legg merke til det du kjenner, og vit at det er bra nok.*

*Legg merke til pusten som går inn og ut gjennom nesene. Legg merke til luftstrømmen, og se om du kan følge pustens bevegelse, inn og ut, fra øyeblikk til øyeblikk. Hva kjenner du? Pust som du pleier. Du trenger ikke forandre på noe. Det er bra nok som det er.*

*Flytt oppmerksomheten til brystområdet. Kjenn hvordan pusten beveger brystkassen. Kanskje er det mye bevegelse, kanskje er det lite. Merk hva du kjenner, og det er bra nok.*

*Det er helt vanlig å begynne å tenke på noe annet. Om du oppdager at oppmerksomheten flytter seg til tanker som dukker opp, legg merke til hva tankene handler om. Når du er klar, vender du oppmerksomheten vennlig tilbake til pusten og kroppen.*

*Flytt oppmerksomheten til mageområdet. Kjenn hvordan pusten beveger magen. Er det lett å merke, eller ikke så lett? Det er som det er i magen akkurat nå. Du gjør det på din måte, og det er mer enn bra nok.*

*Hvis du legger merke til følelser, for eksempel ubehag eller spenninger, se om du kan legge merke til dem slik de er nå. Det du kjenner er helt i orden.*

*Nå kan du la oppmerksomheten følge pusten hele veien fra nesene og ned i magen og ut igjen. Hvis det passer bedre for deg, kan du finne et annet sted i kroppen hvor det er godt å hvile oppmerksomheten din akkurat nå. Uansett hvor i kroppen du lar oppmerksomheten hvile, vil pusten bringe med seg surstoff og energi til alle kroppens celler, så hele kroppen puster. Gjør det på den måten som er lettest for deg nå.*

*Vi skal nå avrunde øvelsen. Du kan røre på fingrer og tær. Strekke deg litt. Og når du er klar, åpne øynene og vende oppmerksomheten tilbake til rommet.*

## **2.4 Indre forankring.**

### **Hvilken kompetanse du har lettest tilgang til?**

Det er ulikt hvilken av de naturlige kompetansene vi har lettest tilgang til, særlig som nybegynnere. Denne øvelsen inviterer derfor til å undersøke hva som er lettest tilgjengelig akkurat nå. Er det kroppsbevisstheten, oppmerksomhet på pusten, kontakt med hjertet? På slutten av øvelsen velger man fokus på det som er enklest og mest naturlig å forankre oppmerksomheten i.

Øvelsen virker samlende og bidrar til balanse. Den bidrar også til å øve opp kontakt med flere kompetanser enn den som er lettest tilgjengelig.

Sett deg godt til rette. La ryggen være noenlunde rett, og la begge føttene ha kontakt med gulvet. Øynene kan være åpne eller lukket. Legg merke til HELE kroppen og kontakten med underlaget. Legg også merke til at du puster – og hvilken stemning du er i. Uansett hva du merker og hvordan du føler deg akkurat nå, forsøk å godta det sånn som det er. Det er ingenting du behøver å ta deg av eller endre. Det er godt nok som det er.

Vi skal nå undersøke ulike måter å forankre oppmerksomheten på, i kontakt med kropp, pust og hjerte. Og legg merke til hva som passer best for deg.

#### Kroppsbevissthet

Vi starter med oppmerksomhet på kroppens **ytterpunkter**. Legg merke til føttene dine og kontakten med underlaget. Kan du merke tærne? Krum og strekk tærne litt. Kan du merke føttenes overflate? Kan du merke dem innenfra? Det du kjenner er godt nok! Merk hender og fingrer. Legg merke til hvordan du har plassert dem. Knytt og strekk hendene litt. Kan du merke overflaten? Kan du merke dem innenfra? Du kjenner det du kjenner – og det er godt nok!

Merk nakken og hodet. Endre hodets stilling hvis du trenger det. Kjenn toppen av hodet. Panna. Øynene. Munnen. Beveg eventuelt litt på ansiktet for å kjenne det bedre. Godta det du kjenner, sånn som det er.

Forsøk å merke de fem ytterpunktene samtidig, føttene, hendene, hodet, eller veksle mellom dem. Registrer hvordan det er for deg å hvile i kontakt med kroppens ytterpunkter.

Nå retter vi oppmerksomheten inn mot kroppens **sentrum**. Legg merke til kontakten med stolen gjennom lår, sete og rygg. Rygg-søylen går hele veien fra halebeinet og opp til øverst i nakken. Kjenn om den er tydelig for deg. Merk magen din. Legg merke til om kontakt med kroppens sentrum er et godt sted for deg å forankre oppmerksomheten.

#### Oppmerksomhet på pusten

Legg merke til at du puster, og hvor i kroppen pustens bevegelser er tydeligst akkurat nå. I magen? I brystet? Gjennom nesen? Luftveiene? Følg noen åndedrag, hele veien inn og hele veien ut. Legg også merke til pausen mellom utpust og innpust, og mellom innpust og utpust. Hvordan er det for deg å forankre oppmerksomheten i pusten? Godta at det kjennes som det gjør.

#### Kontakt med hjertet

Flytt oppmerksomheten til brystområdet. Hvor lett er det å kjenne brystkassa? Aksepter det som det er. Kan du merke det fysiske hjertet? Hjerteslagene? Det kjennes som det gjør, og det er godt nok.

*Tenk på en du er glad i, en i familien, en god venn eller et dyr du holder av. Hva skjer i hjerteområdet?  
Hvis det kommer varme følelser, kan de spre seg ut i kroppen?  
Godta at det kjennes som det gjør. Legg så merke til hvordan det er for deg å være i kontakt med hjertet ditt.*

*Velge forankringsmåte*

*Velg deg nå det stedet som var enklest og mest naturlig for deg å feste oppmerksomheten i. Var det i kontakt med kroppen, ytterpunkter eller sentrum? Eller var det enklest å hvile i kontakt med pusten? Eller foretrekker du å la oppmerksomheten være fokusert i hjertet? Du kan også kombinere kontakten med pusten, kroppen og hjertet, hvis det faller deg naturlig.*

*Når du øver deg i å bevare kontakten med deg selv, utvikler du et indre anker. Når du oppdager at du tenker på noe annet, er det ingen stor sak. Se litt på det du ble så opptatt av, før du lar det passe seg selv, som skyene på himmelen, og mykt vender tilbake til ditt indre anker.*

*Vi nærmer oss avslutningen på denne øvelsen. Når du er klar for det, åpner du øynene, hvis de har vært lukket, og vender tilbake til rommet med din oppmerksomhet. Husk at du når som helst kan vende oppmerksomheten innover og finne ditt indre anker.*

*Variasjon og forenkling:* For de fleste nybegynnere i nærværstrening er det lettest å bare ha oppmerksomhet på én av de naturlige kompetanser av gangen, den de har lettest tilgang til. For noen er det kroppen. For andre er det pusten, eller kanskje hjertet som er lettest tilgjengelig for oppmerksomheten. Ved å introdusere alle tre, og la dem velge seg den indre forankringen som er mest tilgjengelig her og nå, oppdager de at det ikke er noen fasit på hva de skal kjenne. De begynner med den ressursen som gir lettest og mest naturlig kontakt innover, og utvider med de andre etter hvert.

Når øvelsen er kjent, kan instruksjonen fokusere mer på å merke to til tre kompetanser samtidig.

Kontakt med den naturlige kompetansen som er lettest tilgjengelig, for eksempel kroppens ytterpunkter, vil være et godt utgangspunkt for å øve i å ha seg selv med ut i verden, gjennom å trene oppmerksomt nærvær spontant og uformelt i hverdagen.

## **2.5 Elevatorøvelsen. Forbinde hodet og kroppen**

Denne øvelsen kommer fra Jes Bertelsen. Den har til hensikt å flytte oppmerksomhet og fokus fra hodet og ned i kroppen og opp igjen. Videre er hensikten å forbinde hodet og kroppen, det mentale og det instinktive, tanker og idéer – med livskraft og livsenergi. Bevisstgjør pusten.

Øvelsen bidrar til å styrke forbindelsen mellom hodet og kroppens omtrentlige tyngdepunkt. Øvelsen kan virke balanserende, gi ro og fordypelse. Motvirker stress.

Innledende øvelse:

*Gjør deg først kjent med de to kroppsområdene som skal forbindes ved hjelp av åndedrettet.*

*Ta kontakt med området midt inne hodet, bak panna.*

*Flytt så oppmerksomheten til kroppens tyngdepunkt, rett under navlen.*

*Øv deg så i å bevege oppmerksomheten mellom de to kroppsområdene.*

Selve øvelsen:

*Ta kontakt med området midt inne i hodet. Mens du puster inn flytter du oppmerksomheten fra hodet til under navlen. Du tar altså heisen fra hodet og ned i magen. Pust ut nede i magen.*

*Når du er klar for nytt innpust, er du tilbake i hodet med oppmerksomheten, og tar på nytt heisen ned på innpust.*

*Variasjon og forenkling:* For små barn er det nok å snakke om hodet og magen, og det å ta heisen ned, hoppe opp til hodet igjen, og ta heisen ned osv. For større barn og voksne som er blitt kjent med øvelsen, kan fokus også ligge på å ta heisen tilbake samme veien, på utpust. Denne øvelsen kan stå alene og gjøres i inntil fem minutter. Og den kan integreres i noen av de andre øvelsene som er beskrevet her, være en del av den indre forankringen på åndedrettet.

## **2.6 Hjerterøvelse.**

### **Øve vennlighet overfor seg selv og andre**

En grunnleggende holdning i oppmerksomt nærvær er vennlighet overfor seg selv og andre, samt en aksepterende innstilling til det man i pausen opplever. Denne holdningen kan støttes og utvikles gjennom å praktisere hjerterøvelsen. Den kan gjøres på mange måter. Poenget er at man gjennom mental fokusering sender vennlig oppmerksomhet, gjerne i form av tanker eller formulerte ønsker til personer vi ønsker vel. Denne øvelsen er et eksempel på hvordan dette kan gjøres. Hensikten er å styrke kontakten til hjertet, øve vennlighet overfor seg selv og andre.

*Sett deg godt til rette. Forsøk å la ryggen være noenlunde rett, og la begge føttene ha kontakt med gulvet. Øynene kan være halv-åpne eller lukket.*

*Merk kroppen din mot underlaget. Kjenn at du puster, og legg merke til hvordan du føler deg akkurat nå. Registrer og aksepter det som det er. Følg noen åndedrag hele veien inn, pause, hele veien ut, pause.*

*Rett så oppmerksomheten mot brystkassen og hjerteområdet. Kan du merke pustens bevegelser i dette området? Uansett hva du merker, prøv å la oppmerksomheten være i hjerteområdet nå, og følg så godt du kan pustens bevegelser i dette området. Kjenn etter om du kan merke det fysiske hjertet ditt. Kanskje kjenner du at det banker? Aksepter at det kjennes som det gjør.*

*Tenk på noen du er glad i, en i familien, en god venn eller et dyr du er glad i. Du kan gjerne forestille deg et bilde av vedkommende. Behold kontakten med hjertet eller hjerteområdet mens du tenker på eller ser for deg den du er glad i. Hva merker du? Aksepter det du kjenner og føler. Det er godt nok som det er.*

*La eventuelle varme følelser som oppstår bre seg ut i hele kroppen. Ut i hendene, ned i magen, ut i føttene og opp i ansiktet. Hvis ikke følelsene er så tydelige, kan du fokusere på tanken eller bildet av vedkommende – og merk hjerteområdet sånn som det er.*

*Tilslutt kan du forestille deg at den varmen og det overskuddet du eventuelt har i deg fra denne øvelsen sprer seg som ringer i vannet til de som er rundt deg.*

*Variasjon og forenkling:* Etter hvert som du blir mer vant til disse øvelsene, kan du bruke færre ord. For barn kan første del av øvelsen forkortes, slik at fokus raskere kommer til hjertet. Øvelsen kan etter hvert utvides med fokus på hengivenhet, takknemlighet og medfølelse, både innad i forhold til å være den du er, og utad overfor mennesker som har betydd mye for deg. Øvelsen kan med fordel avsluttes med en intensjon om at de gode følelsene du har kjent kommer andre mennesker til gode, ved at du møter dem med vennlighet, aksept og omtanke.

## **2.7 Gå med oppmerksomt nærvær.**

### **Indre og ytre oppmerksomhet**

Å gå er like alminnelig som det å puste, det går nesten av seg selv, vi tenker ikke over det og legger sjelden merke til hvordan vi går. Å gå langsomt og forankre oppmerksomheten i selve bevegelsen bringer oss mer til stede i oss selv, og det roer ned sinnet. Hensikten med denne øvelsen er å bevisstgjøre noe som i utgangspunktet er helt selvfølgelig og automatisert. Den kan gjøres både innendørs og utendørs.

*Vi begynner med å gå i sakte tempo.*

*Legg merke til gåbevegelsens tre stadier: løfte opp foten, føre den fram og sette den ned. Oppmerksomheten kan enten hvile i denne bevegelsen eller i de skiftende sansefølelsene i fotsålen når vi går. Legg samtidig merke til åndedrettet. Blikket er rettet framover, vi følger foten med vårt indre blikk. Samtidig legger vi merke til vår indre holdning, hvordan sinnet reagerer på øvelsen. Hendene kan henge ned langs sidene, samles på ryggen eller foran kroppen.*

*Variasjon og forenkling:* Gående nærværstrening er en formell øvelse

som passer å gjøre i for eksempel fem–ti minutter. Samtidig er det en naturlig aktivitet å trene uformelt i løpet av dagen, for å samle seg på vei til eller fra en noe. En forenkling vil være å bare ha oppmerksomheten i føttene og i bevegelsen.

## 2.8 Sansbevissthet, inne og ute

Alle sansene er som porter mellom den indre og den ytre virkeligheten. Både inne og ute er det utallige muligheter for å bruke sansene i forhold til omgivelsene, og samtidig lytte og merke innad; hvordan har du det med å være der du er, se det du ser, lukte det, høre det, smake det, føle det.

Rosinøvelsen, kjent fra MBSR programmet, er et godt eksempel på en slik øvelse. Oppgaven er å møte rosinen med alle sansene: se den og merke den i hånden, lytte til den, lukte på den, legge den i munnen og tygge et par ganger og merke smaken, svelge den. Alt skjer i stillhet og med indre oppmerksomhet.

Å lytte intenst etter lyder, kan være en fin måte å trene oppmerksomheten på. Hvilke lyder er det å høre akkurat nå? I kroppen? I rommet? I huset? Utenfor? Enda tydeligere hvis vinduet står åpent, eller ute i naturen. Hvis barna er vant til å merke seg selv gjennom de fem kompetanser, så kan du samtidig be dem merke at de puster, mens de lytter, osv. Hvilken stemning setter dette deg i?

Ute på tur i naturen innbyr til å legge inn girskifte; gå langsommere, lytte, se og merke. Husk bare det som er felles: pause kombinert med indre oppmerksomhet og flere kompetanser samtidig. Så kan du selv spinne videre på disse idéene.

## 2.9 Bevegelsessekvens

Denne bevegelsessekvensen består av enkle øvelser som gjøres stående og krever lite plass. Noen av øvelsene er hentet fra qigong. Øvelsene gir et avbrekk, en pause i det dere ellers holder på med, for eksempel i klasseværelset. Programmet er bygget opp nedenfra og går opp gjennom hele kroppen. Hensikten er både å få i gang sirkulasjonen og energiomsetningen, og samtidig lytte innover og merke hva kroppen trenger, og hva bevegelsene og aktiviteten gjør med opplevelsen av kroppen og den indre følelsen av å være meg. Hva er forskjellen i indre tilstand, våkenhet og konsentrasjon, før og etter? Det er viktig å gjøre øvelsene rolig og bevisst, kunne være vennlig tilstede med oppmerksomheten mens bevegelsene utføres. Dette stimulerer det indre muskellaget. Det er musklene som ligger rundt alle ledd, og har som oppgave å støtte og holde kroppen samlet.

- *Innledning: Sittende. Merk kontakten føttene har med gulvet. Kjenn resten av kroppen og hvordan du føler deg akkurat nå. Reis deg opp, og finn en behagelig måte å stå på. Forsøk å finne en balansert holdning.*



- *Merk først hva du trenger: Strekke deg litt – slippe til pusten – riste litt løs – myke opp skuldrene – el.l.*
- *Opp og ned på tå. Først langsomt både opp og ned. Så med et slipp på vei ned. Merk rystelsen gjennom hele kroppen når du slipper deg ned på hælene. La det skje. Sett eventuelt lyd på idet du slipper deg ned.*
- *Styrke beina. Fest hendene i siden. Samle beina tett. Bøy hofter og knær, som om du «setter deg ned», med hele foten i gulvet. Skyv hoften fram og ryggen bakover, så du blir stående i en svai stilling. Ansiktet peker framover. Stå litt, og merk hvor det presser på. Reis langsomt opp igjen. Gjenta til sammen tre ganger.*
- *Rotere hoften. Fortsett med hendene i siden. Strake bein i skulderbreddes avstand. Lag en stor sirkel med hoften ved først å føre den ut til høyre, så rett fram, over til venstre, bakover og over til høyre igjen. Gjenta til sammen tre omganger, store gode bevegelser. Overkroppen er avslappet og følger naturlig med. Gjenta tre ganger motsatt vei.*
- *Dreie ryggspylen. Armene henger ned langs siden. Føttene i skulderbreddes avstand. Drei ryggen omkring sin egen akse, fra side til side. Armene er tunge og avslappede og slenger bare med. Her kan det være godt å kjøre opp tempoet litt.*
- *Bøye ryggen framover, virvel for virvel. Skuldrer, armer og hode følger med. Gi etter i knærne også. Heng tungt mot gulvet. I denne stillingen rister du løs på armer og skuldrer, hode og nakke. Hele overkroppen kan riste med. Husk å gi etter i knærne! Rull langsomt opp, virvel for virvel. Gjenta et par ganger til.*
- *Øvelse for skuldrer og armer. La armene henge langs siden. Knytt og sprik med fingrene, mens du langsomt løfter strake armer ut til siden og opp over hodet. Strekk fingrene og armene godt mot taket. På samme måte fører du armene ned igjen. Gjenta eventuelt.*
- *Skuldrene. Sett fingrene på skuldrene og lag store sirkler med albue. Først framover, så bakover.*
- *Nakken. Legg hodet mot høyre skulder, og merk strekken på venstre side. Gjør det samme mot venstre. Gjenta to ganger til hver side.*
- *Ansiktet. Lukk øynene og lag grimaser med ansiktet. Beveg tunga inne i munnen, som om du pusser tennene med den. Strekk den godt ut til sist.*

- *Avslutning. Klapp lett over hele kroppen. Stå så stille og merk hele deg nå. Sett deg rolig ned på stolen din igjen. Legg merke til hvordan kontakten er med gulvet og med stolen, og med hele kroppen. Er pusten annerledes enn i starten? Hvordan føler du deg nå?*

*Variasjon og forenkling:* Øvelsene kan gjøres samlet eller hver for seg. Dersom bevegelsessekvensen forkortes, anbefaler jeg at du alltid tar med innledningen og avslutningen. Å lytte innover og merke seg selv i starten og slutten av en bevegelsessekvens sikrer nærværskvaliteten i øvelsen, og deltakerne blir mer klar over hva øvelsene gjør med deres kontakt med seg selv, med kroppsbevissthet og pust. En del av instruksjonen kan være å minne om å følge hver bevegelse vennlig og oppmerksomt underveis. Sekvensen kan eventuelt avsluttes ved at barna beveger seg stille mellom hverandre, og øver både indre og ytre oppmerksomhet. Se nærmere beskrivelse i øvelse 3.2.

Ryggøvelsen i denne sekvensen kan godt byttes ut med at to og to hjelper hverandre å få kontakt med ryggsøylen. Se øvelse 4.2

## **2.10 Enkelt yogaprogram. Indre oppmerksomhet i bevegelse**

Dette yogaprogrammet er inspirert av Ylva Elneby i boken «Om barn og stress». Jeg har lagt til begynnelsen og slutten. Hensikten er å styrke evnen til å være nærværende i pusten og forbinde oppmerksomheten med kroppen i bevegelse. Fokus er på å gjøre øvelsene med full oppmerksomhet, ikke på kroppslig prestasjon. Vi legger merke til kroppens reaksjoner og tålegrenser når vi gjør de enkelte øvelsene og arbeider opp mot grensene, men forserer ikke. På den måten blir barna kjent med egne grenser og aksepterer dem. Etter hvert som vi oppholder oss ved grensene, kan vi utfordre dem, og vil ofte erfare at grensene utvider seg av seg selv med regelmessig øvelse. Regelmessig bruk av øvelsene vil hjelpe kroppen til å holde seg myk.

- *Innledning: Sitt ned på gulvet, gjerne med rett rygg og beina i kryss, hvis det er naturlig for deg. Lande: kjenn kroppen mot underlaget og merk hvordan du har det. Registrer pustens bevegelser i kroppen.*
- *Pust gjennom nesa. Steng venstre nesebor med fingeren og pust inn gjennom høyre nesebor. Steng høyre og pust ut gjennom venstre. Gjenta tre ganger.  
Bytt om og gjør motsatt tre ganger, inn gjennom venstre og ut gjennom høyre.*
- *Reis deg opp og press hendene mot hverandre over hodet. Hev deg langsomt opp på tærne og ned igjen.  
Gjenta tre ganger.*

- *Ligg på ryggen med strake bein. Hev beina langsomt til tærne peker rett opp i taket. Senk dem så langsomt ned. Gjenta tre ganger.*
- *Ligg på ryggen. Sykle langsomt med beina.*
- *Ligg på magen. Lek kobra ved å heve overkroppen, men med bekkenet, hendene og albuene i gulvet. Press hodet bakover. Gjenta tre ganger.*
- *Ligg på magen og gjenta øvelsen i punktet over, men nå med armene langs siden. Press hodet bakover og stikk ut tunga. Gjenta tre ganger.*
- *Ligg på magen, hvil ved å ha armene i kryss foran deg og hvil hodet i armene. Først med hodet til venstre, så med hodet til høyre.*
- *Leke båt. Ligg på magen fortsatt. Bøy beina og før armene bakover så de kan ta rundt ankene. Gyng fram og tilbake som en båt. Gyng også fra side til side, som en båt.*
- *Ligg på ryggen. Bøy beina og hold rundt knærne. Gyng rolig i begge retninger, som i forrige øvelse.*
- *Avslutning: Ligg på ryggen i en så god stilling som mulig. Merk hvordan kroppen kjennes nå. Hvordan føles det å være deg? Legg merke til pustens bevegelser i kroppen nå. Ligg slik i to–tre minutter.*
- *Dele. Hva gjorde denne treningen med deg? I forhold til å merke kroppen, lytte til pustens bevegelser og merke stemningen du er i, før og etter?*

*Variasjon og forenkling:* Programmet kan forenkles ved å gjøre færre øvelser, eventuelt legge til andre du liker bedre. Essensen er å beholde begynnelsen og slutten av programmet, selv om du bare gjør en eller to øvelser. På den måten blir barna bevisste hva som skjer med dem når de beveger seg langsomt på denne måten.

### 3 Aktiviteter og øvelser som styrker relasjonskompetanse

I denne delen finner du øvelser som trener evnen til å ha seg selv med i møte med andre. Fokuset er å merke deg selv ved hjelp av de naturlige kompetansene du har tilgang til, samtidig som du er oppmerksom på den andre. Legg for eksempel merke til hvilken kompe-

tanse du ofte mister kontakten med, og hvilken/hvilke du er i kontakt med. De følgende aktiviteter kan også brukes til å øve forbindelsen til noen av kompetansene som ofte kan glippe når du samtidig skal være oppmerksom på den andre, for eksempel forbindelsen til føttene, hjertet, eller impulsene dine.

Ha gjerne en bjelle eller lignende tilgjengelig. Når du som leder rister forsiktig på den underveis, minner det deltakerne om det oppgaven handler om, nemlig indre og ytre oppmerksomhet, vekselvis eller samtidig.

### 3.1 Skuldermassasje, to og to

Noen minutters avslappende massasje utløser hormonet oxytocin og virker beroligende og øker kroppsbevisstheten. Ulike studier viser at vennlig berøring kan forbedre konsentrasjonsevne og hukommelse. Videre at det virker inn på læreevnen og reduserer aggressivitet, engstelse og uro. Hensikten med denne aktiviteten kan også være å gi barn og unge større bevissthet om egne og andres grenser, hva som er godt og hva som er ubehagelig. Den som mottar massasjen, er alltid suveren til å vurdere om berøringen føles god eller ikke. Samspillet mellom de to som masserer hverandre gir rom for å øve respekt, vennlighet og forståelse, sette grenser, samt trene seg i å gi og å ta imot.

Det må imidlertid alltid være frivillig for barn å delta i massasjen.

#### Ramme for aktiviteten

To og to gir hverandre skuldermassasje. De to som arbeider sammen kan enten selv velge hverandre, eller de kan settes sammen ut fra kriterier som læreren bestemmer. Uansett er det viktig at de to som skal massere hverandre, ansvarliggjøres ved at begge sier ja til at de vil gjøre så godt de kan i forhold til den andre. Rolig musikk, gjerne den samme hver gang det står massasje på planen, og et levende lys i rommet gir en god stemning. En person (A) sitter på en stol, klar til å ta imot. En annen (B) står bak stolen med armene langs siden og forbereder seg, sender varme, gode tanker ut i hendene.

Selve aktiviteten trinn for trinn:

- Når musikken starter, legger B sine hender på A's skuldre og begynner å stryke mykt og varsomt. Hele hånden er i kontakt og beveger seg i rolig tempo over skuldre, nakke, overarmer og rygg. «Tenk på det du gjør mens du gjør det, så virker massasjen enda bedre.»
- Tapp lett med fingertuppene over det samme området, som lett regn eller snøfnugg.
- Legg igjen hendene rolig på A's skuldre. Bruk tomlene aktivt i dybden bakpå skuldrene og nedover langs ryggraden, i rolige,

faste bevegelser. A har mulighet til å uttrykke om det kjennes godt ut eller ikke.

- Still deg ved siden av A, legg en hånd på hennes panne så hodet kan hvile tungt i din hånd. Stryk oppover på begge sider i nakken og masser litt ekstra øverst i hodekanten med roterende bevegelser. (Dette punktet er mest for dem som har holdt på en stund.)
- Samme utgangsstilling som forrige punkt. Med flat hånd lager B «SOL» bakpå ryggen med sirkelrunde, store og gode bevegelser. Bytt side, og gjenta det samme med den andre hånden.
- Legg hendene dine på A's skuldre. La dem hvile et øyeblikk, kjenn at varmen og energien strømmer mellom dere. Løft hendene «litt» opp fra skuldrene. Merk at kontakten og forbindelsen fortsatt er der, selv om dere ikke lenger er i fysisk kontakt. Legg hendene rolig ned igjen.
- Tilslutt lar du hendene gli ut over skuldrene, ned til albue. Gjenta denne bevegelsen to–tre ganger, som et avslutningsritual.
- A og B veksler lavt noen ord om hvordan de opplevde massasjen, både å gi og å få.
- Bytt plass, nå er det B's tur til å ta imot og A's tur til å gi.

*Variasjon og forenkling:* Hvor er oppmerksomheten underveis?

Oppfordre for eksempel den som gir massasje til å huske seg selv og kontakten innover underveis. Merk ditt hjerte og kontakten ut i hendene. Kjenn føttene dine i gulvet.

Oppfordre den som tar imot til å merke seg selv, og merke berøringen.

Med mindre barn er det fint å forenkle. Enkle strykninger, tapping med fingertuppene og sol bakpå ryggen kan barn helt ned til tre år klare.

Massasjen kan også gjøres ved at den som tar imot ligger på gulvet.

Når barna er blitt vant til å ta på hverandre, og til å følge denne faste strukturen som beskrives her, kan personlige variasjoner legges inn. Den som tar imot, blir igjen og igjen oppfordret til å si fra hvis det er berøring som ikke føles behagelig.

I barnehager kalles dette for kompismassasje.

## **3.2 Bevege seg stille mellom hverandre**

Deltakerne beveger seg langsomt mellom hverandre. Hensikten med denne øvelsen er å øve seg i å ha indre kontakt med deg selv og samtidig eller vekselvis være oppmerksom og i kontakt med de du møter. Dette til forskjell fra øvelse 2.7, «Gå med oppmerksomt nærvær. Indre og ytre oppmerksomhet», der det handlet om den indre oppmerksomheten i bevegelsen, samtidig som resten av gruppa er i nærheten.

*Gå sakte og stille rundt i rommet. Veksle mellom innadvendt oppmerksomhet og å møte hverandres blikk. Hva skjer når du møter en annens blikk? Er det mulig å beholde den indre kontakten? Hvis den ble litt borte i kontakten med de andre, trekker du oppmerksomheten til deg et øyeblikk og forsøker å gjenopprette den indre kontakten med deg selv, gjennom en eller flere av de naturlige kompetanser. Når du er klar, retter du oppmerksomheten ut mot de andre igjen.*

Dele gjerne med hverandre etterpå. Hvordan var det å ha oppmerksomheten både rettet innover og utover samtidig? Denne øvelsen egner seg godt å gjøre etter individuelle øvelser, der den indre oppmerksomheten først er styrket.

### **3.3 Bevege hverandre langsomt. Språkløs kommunikasjon**

Langsomme, roterende bevegelser styrker det indre muskellaget, kroppens støtte- og holdnings muskler. Hensikten med denne øvelsen er å bidra til økt kroppsbevissthet og nærvær både hos den som gir og den som tar imot. Hensikten er å gire ned og forankre oppmerksomheten både innover og utover, i en språkløs kontakt og kommunikasjon.

#### **Ramme for aktiviteten**

En person (A) blir passivt beveget i armer, bein eller hode av en annen (B). A finner en så god stilling som mulig, helst liggende. Forankrer oppmerksomheten innover i kontakt med en eller flere av femkantens porter, og forbereder seg på å gi seg så godt som mulig hen til å bli beveget passivt. B setter seg i en så god stilling som mulig, ved for eksempel A's høyre fot, hviler i seg selv og forankrer seg i den eller de porter han/hun har tilgang til.

Dempet belysning, lun og trygg atmosfære.

*Bevegelsene er langsomme og roterende omkring de ulike ledd. Bevegelsesutslagene kan være små eller store, innenfor leddets muligheter for utslag. Det er for eksempel stor forskjell på bevegelsesutslagene i en albue og i en skulder. Det sentrale er å lytte seg fram til bevegelsesmulighetene i det aktuelle leddet du befinner deg ved, ikke forsere eller presse fram utslag, men bevege i den del av banen du får tilgang til.*

*B tar tak i A's høyre fot med begge hender. Begynner å bevege foten med langsomme og roterende bevegelser i ankelleddet, først den ene veien og så den andre veien.*

*Eksempler på bevegelser i andre ledd og kroppsdelar:*

- Stortå og de andre tærne. Roter en og en tå, først den ene veien så den andre.
- Hofteleddet. Du kan enten løfte og holde hele beinet, som har bøyd kne, og lage store sirkelbevegelser omkring hofteleddet. Eller du kan la beinet ligge flatt på gulvet og sakte «rulle» det fram og tilbake mot underlaget, som om du ruller en pølse. Det gir små, roterende bevegelser i hoften.
- Fingrene. Tommelens basisledd har store bevegelsesutslag. Og samtidig er den et kroppsområde som er rikt utrustet med sensitive og motorisk nervefibre. Å bevege tommelen langsomt virker ofte veldig beroligende.
- Håndleddet. Hold underarmen i ro og beveg hånden i roterende, langsomme bevegelser omkring håndleddet.
- Skuldrene. Løft og hold/støtt hele armen, lag store, roterende bevegelser omkring skulderleddet. Eller la armen ligge nede. Bøy albuen 90 grader, slik at overarmen er i kontakt med gulvet, og underarmen peker rett opp mot taket. Beveg underarmen langsom ut fra kroppen, og tilbake igjen mot kroppen. Det får overarmen til å rulle langsomt innover og utover, og skaper små, roterende bevegelser i skulderleddet.
- Nakken. Sett deg bak den du beveger. Ta tak i hodet med begge hender, og la det hvile i hendene dine. Roter hodet rolig omkring sin egen akse. Dette skaper små roterende bevegelser øverst i nakken.

*Variasjon og forenkling:* Denne aktiviteten kan varieres ved at flere beveger A samtidig. Det vil gi en annerledes opplevelse for A enn om bare én beveger.

Tidsaspektet kan varieres fra fem–tjue minutter per person som blir beveget. Jo lenger tid, jo større avspenningseffekt. Hvor lenge B holder på med en kroppsdel, er avhengig av tidsrammen, men ellers opp til hver enkelt. Det er ikke nødvendig å tenke at en skal over alle store ledd og deler i løpet av den tiden en har. Her er det ingen fasit. Avpenningsresponsen i den delen som blir beveget, vil uansett ha en smitteeffekt på resten av kroppen og den indre tilstanden. Kun fem minutter til hver person eller kroppsdel kan også ha verdi. Den enkleste formen er da at A og B sitter ved siden av hverandre på hver sin stol. B beveger kun A sin tommel i fem minutter, eventuelt håndleddet i tillegg, før de bytter.

### 3.4 Bevege hverandre langsomt. Jeg/du – balanse og grenser

Hensikten med denne øvelsen er å legge merke til egne indre impulser og kreativitet, og forskjellen mellom selv å initiere bevegelser og det at noen andre styrer den. Bevissthet om grenser mellom meg selv og en annen. Forøvrig er hensikten å gire ned og forankre oppmerksomheten både innover og utover, i språkløs og verbal kontakt og kommunikasjon.

I denne aktiviteten er det to og to sammen, og de veksler mellom hvem som styrer og hvem som følger bevegelsen. Det er enklest med litt store bevegelser omkring hofter eller skulder.

Kvaliteten på bevegelsene er som i forrige aktivitet, langsomme og roterende omkring ledd. A ligger først nede. B begynner for eksempel å bevege A's høyre arm, og sier samtidig **jeg**. Etter en liten stund sier B **du**. Det betyr at A nå selv må bære sin høyre arm og fortsette bevegelsen, mens B følger med.

Slik veksler de på, med B som bestemmer hvem som til enhver tid har ansvaret og styrer bevegelsen. Retning og utslag i bevegelsen kan fritt endres av den som har styringen, også hvilken kroppsdel som skal bevegges.

Etter en stund bytter de roller, mens A fortsatt ligger nede. A bestemmer nå hvem som skal initiere og styre bevegelsen ved selv å begynne og samtidig si **jeg**. Styringen overlates etter hvert til B ved å si **du**. Slik veksler de på med A som sjef. Når halve tiden for denne aktiviteten er gått, bytter de plass. A setter seg opp og B legger seg ned.

### 3.5 Speildans

Hensikten er å roe ned og vende oppmerksomheten innover. Se seg selv gjennom den andre. Øvelsen gjøres parvis, og på ulike måter:

- 1 En leder ved å bevege hendene, den andre speiler disse bevegelsene.
- 2 Bytt rolle.
- 3 Paret kan etter hvert bruke mer av kroppen, ev. bevege seg litt fra plassen.
- 4 Deltakerne skifter på ledelsen, den ene leder, den andre følger. De veksler på å lede og bli ledet uten å avtale noe eller si noe. De skal forsøke å være sensitive overfor hverandre.
- 5 Begge later som de har en usynlig tråd mellom egen fingertupp og partnerens fingertupp.

Er det mulig å beholde kontakten innover, når du hermer etter den andres bevegelser? Dele med hverandre.



### 3.6 Levende maskin. Et samarbeidsprosjekt

Hensikten er å trene indre og ytre oppmerksomhet. Lytte til egne og andres idéer og meninger. Samarbeide, bygge relasjonskompetanse.

Deltakerne går sammen i grupper på fire–seks personer. Gruppedeltakerne kan velge hverandre, eller settes sammen mer tilfeldig via øvelse nr 4.7. Bevegelse i ulikt tempo. Hver gruppe blir enige innbyrdes om hva slags maskin de skal forestille. Eksempler på maskiner kan være: brødrister, kaffetrakter, miksmaster, oppvaskmaskin, vaskemaskin, kopimaskin, tørketrommel, bilvaskemaskin, sjokoladefabrikk, samleband med noe på, osv. Det skal være en maskin med ett eller flere elementer av bevegelse i seg. Gruppen går sammen og lager den maskinen de har bestemt seg for. Så snart de har satt maskinen riktig sammen, kan den på kommando fra lederen, begynne å bevege seg.

Underveis i den kreative prosess gir læreren et stopp/frys signal til elevene. I den lille pausen som oppstår øves og erfares indre og ytre forankring gjennom en eller flere av pentagrammets fem porter.

Hver gruppe presenterer sin maskin mens de andre gruppene skal gjette hva de forestiller.

*Variasjon:* Antall deltakere kan variere. Maskinen må gjerne ha lyd! Selve gruppeprosessen og hva som skjedde med oppmerksomhet, kontakt og kommunikasjon underveis kan være utgangspunkt for refleksjon etterpå.

### 3.7 Tømmerflåten

Hensikten med øvelsen er å bevisstgjøre den enkeltes ansvar for fellesskapet, balansen mellom hva du selv vil og hva gruppa trenger. Spill gjerne musikk til denne øvelsen.

*Gå rundt hverandre i rommet.*

*Forestill deg at rommet er en tømmerflåte.*

*Oppgaven er at flåten ikke må kantre!*

*Det betyr at dere hele tiden må sørge for å fordele dere i rommet, så det ikke blir for mange et sted. Da kantroer flåten!*

*Gå etter de åpne feltene hvor det ikke er andre.*

*Er det mulig å ha kontakt både med rommet og med deg selv, gjennom for eksempel pusten, samtidig?*

*Nå kommer en tilleggsoppgave: På et tidspunkt, mens dere går rundt, skal dere forsøke å stanse samtidig, alle sammen. Det er*

*ikke lov å gi noe tegn. Ved å fornemme hverandre forsøker dere å stanse samtidig og gå i gang igjen samtidig.*

*Tenk på at dere gjør hverandre gode. Oppgaven er først løst når hele gruppa er med. Hvis det for eksempel er én som ikke har oppdaget at de andre har stanset opp, så begynner dere å gå igjen, slik at personen igjen blir en del av den samlede gruppa.*

## 4 Eksempler på oppmerksomt nærvær i lek og fysisk aktivitet

Her er eksempler på mer eller mindre kjente leker og aktiviteter som enkelt lar seg kombinere med å trene oppmerksomt nærvær. Vi kunne valgt noen andre. Mulighetene er uendelige. Hvis du som leser vil knytte oppmerksomt nærvær til det du allerede gjør med barn og unge, så minner vi om det som er felles: 1) Husk pause eller girskifte, 2) rett oppmerksomheten innover, 3) kontakt én eller flere av kompetansene samtidig. Når du har øvd en stund selv og husker disse tre punktene, da kan du ta det med deg i alt du gjør. Oppgaven kan for eksempel være å sette ned tempoet og lytte innover mens en intens aktivitet pågår, for eksempel styrketrening; hvor kommer impulsen fra? Kan du merke hjertet nå? Hva med pusten? Eller du kan legge inn små mikropauser midt i aktiviteten, stoppe og lytte innover og merke deg selv, f.eks. i styrketrening, løp, oppvarming m.m. I pausen er oppgaven alltid den samme: lytte innover og merke en eller flere av de naturlige kompetansene. Hvilken er lettest tilgjengelig? Merke flere samtidig?

Det er også en god idé å starte og avslutte aktiviteter med en indre sjekk av tilstand og kontakt med de fem kompetansene, se eksempel på dette i øvelse 2.8, «Bevegelsessekvens» hjelper barn og unge til å bli bevisst hva fysisk aktivitet og lek gjør med deres indre tilstand, med kontakt og kommunikasjon. Jo mer alminnelig og naturlig det oppmerksomme nærværet kan inkluderes i det daglige, desto mer naturlig blir det å gjøre det. Og forhåpentligvis vil dere også merke gevinstene av regelmessig trening etter hvert, både voksne og barn. Under følger noen konkrete eksempler.

### 4.1 Jordingsøvelse. Massere egne legger og føtter

Hensikten med denne øvelsen er å styrke bakkekontakt / jording, som i overført betydning handler om å være til stede i virkeligheten som den er. Her øver vi det helt konkret ved å massere legger og føtter, og merke forskjellen før og etter.

Spill gjerne rolig og behagelig musikk til denne øvelsen.

*Sett deg godt til rette på en stol. Før du går i gang, legg merke til føttene dine, kontakten med underlaget, og merk ryggen din. Registrer det du kjenner.*

*Du skal nå massere dine legger og føtter.*

*Legg høyre bein over det venstre. Start med foten. Masser kjærlig og ømt høyre fot; hælen, fotbuen, tåballen og tærne. Masser høyre legg godt med begge hender. Begynn med forsiden av leggen og yttersiden av skinnbeinet. Bruk fire fingrer på begge hender, ikke tomlene. Etter en stund skifter du over til innersiden av skinnbeinet, og masserer der med begge tommelfingrene. Så får baksiden av leggen sin omgang. Vær særlig omhyggelig rundt akillessenen.*

*Merk hvordan høyre bein nå kjennes i forhold til venstre.*

*Er det forskjell? Så skifter du over.*

## **4.2 Sentreringsøvelse. Kontakt med rygg og ryggsøyle**

Ryggsøylen er en sentral del av kroppen. Å merke ryggsøylen innenfra gir ofte en følelse av sentrering og styrke. I denne øvelsen er to og to sammen, for å hjelpe hverandre med å merke ryggen og ryggsøylen. Siden vi selv verken ser eller kan berøre hele baksiden, er det godt å få noe kontakt og berøring her.

- *Stå rygg mot rygg og «gni» dere innpå hverandre ved å krumme og strekke ryggen. Myke knær! Forsøk å finne en rytme så dere «møter» hverandre på en fast og god måte.*
- *A legger sine hender på B's rygg. B forsetter på samme måten å presse seg mot hendene, som er faste og gode i møtet. Bytte.*
- *Mens B ruller ryggen langsomt framover og ned mot gulvet, med lett bøyde knær, følger A B's ryggvirvler med fingrene helt oppe fra nakken. B forsøker å rulle framover i takt med at A flytter fingrene sine fra virvel til virvel. Gjør det samme mens B langsomt retter seg opp igjen. Merk. Bytt.*
- *Sett dere ned rygg mot rygg med strake bein, og hvil mot hverandre. Legg eventuelt merke til din egen og den andres pust, kontakten dere har gjennom ryggen.*

*Variasjon og forenkling:* Hver av disse øvelsene kan gjøres separat. Og de kan også innlemmes i en bevegelsessekvens. Se øvelse 2.8.

## **4.3 Stoppdans. Stopp og frys bevegelsen. Lytt innover**

Hensikten med denne øvelsen er å lytte innover når bevegelsen stanser, og når den kommer i gang igjen.

*Beveg dere fritt til musikken.*

*Når musikken stanser – «frys bevegelsen» – bli en statue.*

*Lytt innover. Hvilken kompetanse er tydeligst for deg? Kan du merke de andre inngangene? Lytt til den indre impulsen når bevegelsen går i gang igjen, la den komme innenfra.*

#### **4.4 «People to people» – kreativ dans med kroppskontakt**

Hensikten er den samme som i alle aktiviteter her, kunsten å kombinere intens aktivitet med pause og indre oppmerksomhet. Be deltakerne merke seg selv før og etter. Her blir det ofte mye humor og latter! Oddetall deltakere. Dynamisk musikk. Gjerne mange deltakere.

Fri bevegelse til musikken. Musikken stanser plutselig. Leder roper navn på to kroppsdel, f.eks. «rygg mot rygg». To og to stiller seg raskt mot hverandre slik at de står rygg mot rygg. Når musikken starter opp igjen danser de to sammen, rygg mot rygg, til neste pause. Den som ble til overs, er neste utroper og bestemmer hvilke kroppsdel deltakerne skal «møte» hverandre med når musikken stanser igjen, f.eks. «skulder mot albue», «hånd mot kne», osv.

I pausen, før musikken starter opp igjen, mens to nye har funnet hverandre og nå f.eks. står sammen skulder mot albue, minner lederen om muligheten for indre oppmerksomhet. Hvilke kompetanser har du kontakt med? Hva skjer når dansen starter opp? Er det mulig å gjenfinne den indre kontakten når du har mistet den?

#### **4.5 Bevegelse i ulikt tempo. Gire opp og gire ned**

Denne typen oppgaver stimulerer barn på mange plan: kroppsbevissthet, tallbegreper, motivasjon, konsentrasjon, meningsdannelse, samarbeidsevne, solidaritet med gruppa og evnen til å ta ansvar. I tillegg utfordres de til både å merke seg selv, og å være oppmerksomme på de andre.

Barna beveger seg fritt rundt i rommet i forskjellig tempo/gir:

1. gir: gå sakte
2. gir: gå vanlig
3. gir: gå fort
4. gir: jogg
5. gir: løp fort (egner seg bare i større rom eller ute)

Revers: beveg deg baklengs

Stopp/frys signal avtales. Når signalet kommer er oppgaven for eksempel:

- Lytte innover, merke kroppen, pusten og/eller hjertet.
- Legge merke til de andre – og seg selv.

*Variasjoner:* I stedet for å si høyt hvilket gir de skal bevege seg i, viser læreren dette ved å vise et bestemt antall fingrer. 1 finger = 1. gir, osv.

Revers: bøyd fingrer, tommelen rett ut. I en gymsal kan oppgaven gjøres mer krevende ved at det kun er lov å bevege seg langs strekene. Vis hensyn når du møter noen på den smale veien. Færre instruksjoner gis for de minste.

Denne aktiviteten er fin å kombinere med tilleggsoppgaver som for eksempel å angi gruppestørrelse og sette sammen tilfeldige grupper.

Mens barna er i full bevegelse rundt i rommet i et eller annet gir, angir læreren:

- 1 Først et tall som angir gruppestørrelsen, f.eks. fem. Elevene finner sammen i grupper på fem.
- 2 To tall, for eksempel fire og to. Det første tallet angir gruppestørrelsen, det andre hvor mange føtter gruppa til sammen skal ha nedi gulvet.
- 3 Ulikt underlag. Beveg deg som om du går på tynn is, på glasskår, i dyp snø, på seigt underlag osv.

Variasjoner som også stiller krav til å kunne samarbeide, forholde seg til hverandre:

- 1 Læreren teller antall gruppedeltakere. Del gruppa i mindre grupper, slik at alle grupper blir like store. Hvis det for eksempel er 21 deltakere kan den deles i tre grupper på sju deltakere. Si så høyt tallet på gruppestørrelsen, for eksempel sju. Elevene finner sammen i grupper på sju. Si så navnet på noen bestemte kroppsdelene som gruppa til sammen skal ha i gulvet, for eksempel to rygger, tre rumper, tre føtter, en albue og en nese. Deltakerne skal være i kontakt og danne en slags skulptur med disse kroppsdelene i gulvet.
- 2 Læreren sier først et tall som angir gruppestørrelsen og som deler gruppa i to. Gruppemedlemmene står tett sammen, med armene over hodet og hendene inn mot sentrum. Mens de har hendene over hodet, skal de lukke øynene, hver hånd skal finne en annen hånd å holde i der oppe. Uten å slippe hendene de har funnet, lar de armene komme ned. Kan de løse denne «knuten» uten å slippe taket i hverandre? Noen ganger lar den seg løse. Andre ganger er den uløselig, som den gordiske knute. Den måtte løses ved hjelp av et sverd.

# Litteraturliste

- Bertelsen, Jes** (2010): *Et essay om indre frihed*. Rosinante forlag. Danmark.
- De Vibe, Michael og Karem, R.** (2007): *NÅ. Tilstedeværelse i hverdagen*. Eget forlag. ISBN 978-82-303-0900-1.
- Ellneby, Ylva** (2000): *Om barn og stress*. Pedagogisk forum.
- Gran, Svein m.fl.** (2011): *Oppmerksomhetstrening*. Gyldendal forlag.
- Greenland, Susan Kaiser** (2010): *The Mindful Child*. Free Press.
- Jensen, Helle og Juul, Jesper** (2003): *Fra lydighet til ansvarlighet. Pedagogisk relasjonskompetanse* Pedagogisk forum.
- Jensen, Bertelsen, Høeg m.fl.** (2013): *EMPATI – det som limer verden sammen*. Arneberg forlag
- Jensen, Helle** (2014): *Nærvær og empati i skolen*. Akademisk forlag, dansk. (Kommer på norsk hos Gyldendal innen høsten 2014)
- Kabat-Zinn, Jon** (2009): *Akkurat NÅ. Bevisst tilstedeværelse i hverdagen*. Arneberg forlag.
- Kabat-Zinn, Jon m.fl** (2010): *Mindfulness – en vei ut av depresjon og nedstemthet*. Arneberg forlag.
- Lund, Ole Christer** (2011): *Senk stresset i familielivet*. Inkluderer tilgang til lydfiler. Gyldendal forlag.
- Snel, Eline** (2012): *Rolig og oppmerksom som en frosk*. Arneberg forlag.
- Svinth, Lone, m.fl.** (2010): *Nærvær i pædagogisk praksis. Mindfulness i skole og daginstitution*. Akademisk forlag. Danmark.
- Sælebakke, Anne** (2014): *Barn i balanse – om oppmerksomt nærvær i barnehagen*. (Kommer på Gyldendal i løpet av høsten 2014).
- Terjestam, Yvonne** (2010): *Mindfulness i skolan. Hälsa och lärande bland barn och unga*. Studentlitteratur.se.
- Thich Nhat Hanh** (2011): *Planting seeds. Practicing Mindfulness with Children*. Parallax Press.

# Linker

## Filmer

[www.vimeo.com](http://www.vimeo.com), skriv **nfon** i søkefeltet. Gir deg gratis tilgang til hovedinnleggene fra konferansen «**Mindfulness for barn og unge**» i Oslo november 2012.

[www.filmkompagniet.dk](http://www.filmkompagniet.dk):

**Ro og nærvær i skolen.** 2012. Gratis tilgjengelig film.

**Mindfulness og empati i skolen.** 2011. Til salgs.

**Sådan gør vi på Elling skole.** Den 9.intelligens i praksis. 2008.  
Til salgs.

[www.personafilm.dk/mindfulness-for-born](http://www.personafilm.dk/mindfulness-for-born):

**Healthy Habits of Minds**, 2013, med dansk tekst. Fra omtalen:

«Førende hjerneforsker Richard Davidson forklarer i filmen at glæde og velvære skal ses som en evne, der kan trenes og opøves. Det er godt at starte tidligt i livet og det kan forebygge problemer f.eks. i puberteten. I filmen bliver desuden Megan Cowan, der er direktør for Mindful Schools i Californien, interviewet om hvordan mindfulness formidles til børn

«**Arbejde med nærvær i børnehaven**», 2013, er tatt opp i Danmark, Ringsted. «Pædagogerne har de sidste tre år her arbejdet struktureret med nærvær, langsomhed og ro. Det skaber rammer der inviterer til fordybelse hos både børn og voksne.»

Begge disse filmene er også søkbare på Vimeo.

## Andre linker

**Norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse utdanning og forskning**, [www.nfon.no](http://www.nfon.no). Foreningen har til hensikt å støtte og inspirere mennesker som både forsøker å få til en egen nærvær-praksis, og som er interesserte i å ha nærværsperspektivet med i sitt arbeid. Et av satsningsområde er barn og unge.

«**Børns livskundskab**», [www.bornslivskundskab.dk](http://www.bornslivskundskab.dk) . Dansk forening for å fremme nærvær i pedagogisk praksis, i barnehager og skoler. Støtter seg til femkanten, en helhetlig modell for videre utvikling av mindfulness og empati for barn og unge.

«**Drømmen om det goda**», [www.dreamofthegood.org](http://www.dreamofthegood.org) Svensk fredsprosjekt med lang erfaring i å bygge «stillhetskultur» i barnehager og skoler. (Konkrete metoder for barn og unge).

«**Oppmerksomhetstrening og stressmestring**» ved Michael de Vibe. Beskriver et åtteukers forløp. Hftet kan lastes gratis ned: [www.kunnskapssenteret.no/Publikasjoner/6348.cms](http://www.kunnskapssenteret.no/Publikasjoner/6348.cms)

