



BALANS KOMMER INIFRÅN

Mindfulnessmeditationer

I mindfulnessmeditationerna övar vi oss i att bli mer och mer närvarande. Du kan spela upp den inspelade övningen eller själv läsa upp. Det går även bra att variera mellan de.

Om du läser övningarna, gör det långsamt och inkännande. Pausa regelbundet. Ta dig även några djupa andetag själv innan du börjar.

I alla dessa övningar kan du påminna barnen om att du kommer ställa lite frågor och att de ska svara tyst inom sig.

Gosedjursmeditation

Lägg dig ner på rygg med mjukisdjuret på din mage.

Nu ska vi bara andas. Vi andas in och ut, in och ut ...

Lägg händerna på ditt mjukisdjur och låt det vaggas av din andning när du andas in och ut.

Hur känns det? Kan du känna att ditt mjukisdjur vaggas? Mjukisdjuret far sakta upp och ner, och upp och ner. Eller så kanske du inte känner att mjuksdjuret far upp och ner – det är också helt okej om det är så. Du gör helt rätt.

Känner du hur du andas? Du andas lugnt in och ut och in och ut. Följ hur mjukisdjuret vaggas.

Om du märker att du tänker på andra saker, till exempel vad du ska göra sedan, så gör det ingenting. Du kan prova att skicka i väg dina tankar på ett moln som drar förbi på himlen.

Nu ska vi alldeles strax avsluta den här övningen.

Ta tre djupa och långsamma andetag.

Känn din kropp

Lägg dig på rygg bekvämt på golvet... Blunda om det känns bra, annars kan du titta upp i taket.

Nu ska du få utforska din kropp. Börja med att försöka känna dina tår. Kanske känns de kalla eller varma. Kan du känna hela foten? Eller så kanske du inte känner din fot. Det är helt okej om det är så.

Försök nu istället känna dina ben. Känner du hur de vilar tungt mot golvet? Hur känns det i dina ben just nu?

Gå vidare med din uppmärksamhet till rumpan och ryggen, som vilar tungt mot golvet, kan du känna det? Kanske känns det hårt, mjukt eller inget särskilt. Hur det än känns så är det rätt.

Flytta nu din uppmärksamhet till magen, kan du känna den? Hur känns det i din mage just nu? Kanske mjukt, oroligt, varmt, hungrigt, eller något helt annat. Kanske känner du hur magen rör sig när du andas.

Gå sen vidare till bröstkorgen, där inne finns dina lungor och ditt hjärta. Hjärtat slår hos dig hela tiden och lungorna andas hela tiden. Din kropp är helt fantastisk. Känner du det?

Flytta nu mjukt din uppmärksamhet till dina fingrar istället. Känner du hur de vilar mot golvet eller mot din kropp? Och hela händerna, känner du de?

Fortsätt upp längs armarna och axlarna. Känn hur avslappnade de kanske är.

Nu släpper vi uppmärksamheten på armarna och går istället till nacken och huvudet. Hur känns det i huvudet idag? Kanske lugnt och skönt, rörigt eller kanske inget alls. Hur det än känns så gör du helt rätt.

Försök nu att känna hela din kropp där du ligger. Du behöver inte göra någonting, bara känna din kropp. Vi är nu klara med övningen och du kan ta tre långsamma andetag och långsamt börja röra lite på dig när det känns okej.

Du är från rymden

Sätt barnen i en ring med ryggarna mot varandra och be de blunda. Säg sedan:

Nu ska vi låssas att vi är från rymden. Du är en rymdvarelse som precis kommit till denna planet. Du ska snart få något i handen som du aldrig förut har sett. Så håll upp dina händer och fortsätt att blunda tills jag säger till (dela ut ett russin till varje barn i handen).

Nu kan du öppna ögonen. Vad är detta för konstigt du fått i din hand. Undersök det noga, hur ser det ut? Vilket mönster har det? Vilken färg.

Luktar det något? Kanske låter det? Lyssna noga mot örat.

För det konstiga föremålet mot munnen och stoppa långsamt in det. Hur känns det i munnen nu?

Tugga långsamt några gånger och svälj när du känner för det.

Nu kan ni vända på er.

Prata nu om hur övningen upplevdes. Försök fånga vilka upptäckter de gjorde.