
Grönt friluftsliv - mindfulness/MT

Idrott och hälsa 1



Introduktion

Mindfulness handlar bland annat om sinnesnärvaro. Genom att vara medvetet närvarande i nuet. Där du lär dig att välja hur du vill agera på det som händer i tankar, känslor och kropp i varje ögonblick. Mindfulness är något som vi behöver träna på. Vi lär oss inte det i all hast. Mindfulness är inget nytt, utan kommer ur 2500-åriga traditioner. Det är en av grunderna i den buddhistiska filosofin och psykologin med avsikt att minska lidande och finna lycka och stillhet.

Syfte:

En del i mindfulness är att förstå hur man agerar och varför. Det man upplever här och nu påverkas av det som har varit. Något påminner om det förflutna, en röst, en gest, en viss situation, och snabbt kopplar hjärnan ihop det gamla med det som sker nu. Känslor och tankar färgar upplevelsen av situationen och påverkar hur man beter sig. I kursen idrott och hälsa 1 undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i arbete och i vila, om livsstilens betydelse samt konsekvenserna om bra hälsoarbete. Vidare i kursen skall du som elev lära dig hur natur, utemiljö kan vara en källa till välbefinnande.

Mål:

- Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.
- Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.

Centralt innehåll:

2. Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
5. Spänningsreglering och mental träning.

Vetenskapen pekar på många fördelar med att vistas i naturen, med att göra områden vi spenderar tid i grönare, med att planera de gröna områdena så de är ändamålsenliga och med att ge fler tillgång till grönområden. Personer som mår dåligt kan rehabiliteras bättre om de har tillgång till grönområden och de som redan mår bra, mår ännu bättre.



Att vuxna som bor nära grönområden vistas mer i dem än personer som inte har tillgång till grönområden i sin närhet förstår man. Forskning visar att personer som har tillgång till grönområden på nära håll inte bara vistas där oftare, utan också att de har färre stressdagar än personer som har längre väg till grönområden. Personer som bor nära naturen lever dessutom längre och har färre kardiovaskulära sjukdomar.

Övning 1:

1. Se till att hitta en plats där det är lugnt.
2. Sitt rak och slappna av i axlarna
3. Titta på frågorna enda:

Vilka tankar dyker automatisk upp i ditt huvud när du ...

- Svarar fel på en fråga i klassrummet?
- När någon du känner, ser dig utan att hälsa?
- När någon ger dig en komplimang om ditt utseende/klädval/...

De automatiska tankarna härstammar från våra grundantaganden.

Vi tänker ca 50 000 – 90 000 tankar per dag. Hur många av dem är positiva respektive negativa?

Efter reflektionen: Diskutera först i smågrupper och sedan i helklass.

Övning 2:

1. Se till att hitta en plats där det är lugnt.
2. Sitt rak och slappna av i axlarna
3. Diskutera med din kamrat efter reflektionen

Lyssna till din kritiska röst. Hur låter den? Var befinner den sig? Min kritiska röst är skriker högt och står lutad över min högra axel. Ibland behöver vi lyssna vad vår kritiska röst säger till oss, men för att verkligen kunna ta till oss av kritiken kan rösten behöva ändras. I andra fall är kritiken obefogad. Så hur påverkar vi vår inre röst (inre censor, vår Gremlin, vår djävul)?

Vad säger den kritiska rösten?

- Lyssna på vad den kritiska rösten säger.
- Varför säger den det? (Beror oftast på att vi är rädda för något och rösten vill inte att vi ska skadas).
- Ifrågasätt den kritiska rösten och se vad som händer.

För att bli av med den kan du

- Först bli medveten om var den är och hur den låter.
- Placera rösten på din axel och förminska den till
- Placera den längre och längre ifrån dig så att den till slut är på din tumme.
- Den kritiska rösten får samtidigt en svagare och ljusare röst.
- Skjut iväg den kritiska rösten som du har på tummen eller kläm ihjäl den.

För att du ska orka lyssna på rösten kan du

- Förändra röstens tonläge (ljusare, sexigare)

Tillhör den kritiska rösten en annan person kan du se den här personen framför dig och

- Göra bilden och rösten otydligare
- Ändra på bilden och rösten så att den blir lättare att lyssna på eller kanske larvig (klä personen i larviga kläder och ge personen en löjlig röst).

Den kritiska rösten hör till viss del ihop med vår inre röst och vår intuition. Intuitionen ska vi absolut lyssna på. Så det gäller att lyssna på rösten och agera därefter på ett medvetet sätt, det vill säga att skilja de positiva förslagen och kritiken från den som är obefogad.

Övning 3:

Att snabbt kunna lägga mindre bra prestationer bakom dig och gå vidare.

Hör du till dem som slösar energi genom att älta ”misslyckanden”?

Skaffa en färdig mall för att du konstruktivt och snabbt ska kunna värdera mindre bra prestationer. Detta för att du eventuellt ska kunna dra lärdom vad som behöver förändras till nästa gång, men framförallt för att du ska kunna lägga händelsen bakom dig och gå vidare. När du märker att en specifik prestation stjäl alltför mycket av dina tankar tar du fram din förberedda mall med frågor och skriver ned svaren på papper/telefonen.

Vad var det som hände?

Vad kände jag inför det som hände?

Vad känner jag nu?

Varför blev det som det blev?

Vad behöver jag förbättra så att det inte händer igen?

Vad ska jag göra rent praktiskt och konkret?

Vad var positivt med det som hände?

Ägna inte för mycket tid åt detta, gör det kort och konkret!

Övning 4:

Medveten om andningen.

Det som vi alltid har med oss, och som inte går att vänta med eller skjuta upp, är andningen. Att fokusera på andningen är en hjälp att vara här och nu, skingra oros- och stresstankar. Du blir lugnare, mera avslappnad och kan vara en hjälp att somna då du ska sova.

Hitta en avsidesplats där du inte blir störd av dina klasskamrater. Där du kan fokusera på din andning då du sitter, ligger eller om du är ute och går. Om du kan är det lättast om man blundar eller riktar blicken på en speciell punkt. Följ andningen utan att påverka den, följ hur den dras in genom näsan, genom luftrören, lungorna och ända ned i magen, lägg märke till hur magen reser sig då du andas in, och sjunker ihop då du andas ut. Du kan räkna varje andetag tyst, andas in ett, andas ut ett, andas in två, andas ut två o.s.v.

I början kommer du att märka att tankarna far iväg ganska snabbt, det gör ingenting, lägg bara märke till det och för tillbaka uppmärksamheten på andningen igen.

Vi återsamlas om 15 min!