

Øvelser til yoga og meditation



**En introduktion til yoga og meditation
for travle mennesker der ønsker overskud, glæde og balance.**

Af Christian Ørsted
Ørsted Udvikling & Ledelse
Kurser, coaching og foredrag
www.orsted.dk

Fysiske øvelser

Inden du begynder at meditere er det gavnligt at få bevæget sig. Det hjælper dig med at holde dig frisk mens du sidder og får dig ud af hovedet og i kontakt med din krop.

En løbetur eller et par styrkeøvelser og lidt stræk er fint, men astanga yoga er efter min erfaring mest effektivt, da dynamikken og stræk-øvelserne forbereder at sidde og opvikker.

Astanga yoga er en af de mest udbredte yogaformer herhjemme og kendes under en række navne: Power yoga, vinyasa yoga og dynamisk yoga.

Det er en serie af yogastillinger der udføres i takt med åndedrættet og træner styrke, kondition og smidighed. Med øvelse bliver det en meditation i bevægelse.

Øvelserne indledes altid med solhilsen A (nedenfor), som er en hel yoga i sig selv og i sig selv er en glimrende styrke og smidighedstræning om morgenen. Hvis tiden er knap er det fint bare at lave et par solhilsen A inden du skal meditere.

ØVELSE 1: Astanga yoga solhilsen A



Åndedræt

Efter lidt fysisk aktivitet er det let for den erfarne meditator at få ro i sit åndedræt. Hvis ikke du har den store erfaring med yoga og meditation kan det derimod godt betale sig at rette opmærksomheden mod åndedrættet og få det i ro.

Åndedrættet er broen mellem de bevidst styrede krops funktioner og de ubevidste og udmønter sig i særlig grad ved at være en hurtig vej til mere energi og en øgning af gavnlige hormoner.

Brug 5 minutter på at lave et par åndedrætsøvelser og læg mærke til hvordan det er lettere at træde ind i meditation og at effekten er dybere. Åndedrætsøvelserne kan også bruges for sig selv og fungerer glimrende som afspænding og ro. Efter lidt øvelse vil du kunne tage øvelserne og bruge i det daglige og bemærke hvordan forskellige situationer, personer og sindstilstande påvirker dit åndedræt og dermed give mere bevidsthed på din energi, hvad der påvirker den og hvor meget du selv kan gøre for at optimere den.

ØVELSE 2: Diafragmatisk åndedræt

Det naturlige åndedræt. Det åndedræt vi alle sammen er født med, men som mange af os mister grundet spændinger og stress. Giver ro og energi og renser lungerne for gammel luft. Er bedst at øve i et roligt sted og kan bruges i alle sammenhænge.

1. Læg dig på ryggen, bøj dine knæ og læg en hånd på din mave.
2. Luk munden og placer tungen så der er kontakt med ganen.
3. Tag en dyb indånding gennem næsen, så maven udvider sig som en ballon.
4. Udånd roligt og fuldt, så maven sænkes og slip gammel luft i lungerne.
5. Tag en indånding gennem næsen igen igen – som trin 2.
6. Udånd lidt kraftigere og træk maven lidt ind i slutningen af udåndingen.

Husk at slappe af i ansigts- og kæbemusklerne. Hvis du slapper af her, hjælper det med at slappe af i resten af kroppen.

Lav øvelsen 5-10 minutter en eller to gange om dagen. Indled alle åndedrætsøvelser med denne øvelse.

ØVELSE 3: Det afstressende åndedræt

Når du mestrer det diafragmatiske åndedræt kan øvelsen udvides med to trin mere:

1. Ånd ind i maven og tæl 1-2, ånd ind i brystkassen på 3-4.
2. Udånd først fra brystkassen på 1-2 og ånd roligt ud igennem maven på 3-4-5-6-7-8.

Brug evt. en hånd på maven og en på brystkassen i starten. Denne øvelse virker kraftigere end den første. Virker blodtrykssænkende ved for højt blodtryk. Stop ved svimmelhed eller ubehag.

Meditation

Vi mennesker tænker ca. 60.000 forskellige tanker om dagen. Mange af dem er genbrug. Meditation er en fokusering af bevidstheden, så vi slipper nogle af tankerne, slapper af og åbner op for det der sker i nuet. Det er både en træning – på meditationspuden – og en daglig praksis i nærvær og opmærksomhed.

ØVELSE 4: Åndedrætsmeditation

Den bedste forberedelse til meditation er at dyrke yoga eller løbe en tur. Bagefter skal man finde sig et roligt og uforstyrret sted. Sæt dig i skrædderstilling eller lotus. Meditation kan også udføres gående, stående og siddende på en stol, men det er nemmest at lære når man sidder på en pude på gulvet med ryggen rank. Luk øjnene og lad dine hænder hvile på dine knæ. Det er vigtigt, at du sidder godt og slapper af i skuldrene.

- Lyt. Vær opmærksom. Vær åben. Bare lyt.
- Bring den åbne opmærksomhed til dit åndedræt. Tag et par dybe åndedræt og slip det.
- Lad åndedrættet blive naturligt. Ingen kontrol.
- Mærk åndedrættet omkring næsebor.
- Gør ikke åndedrættet specielt – bare registrer det og bemærk ændringer.
- Det OK hvis din opmærksomhed flakker. Ikke analysere eller dømme. Bare vend tilbage til åndedrættet.
- Det er meditation – begynd forfra igen og igen og igen.
- Det er OK hvis din opmærksomhed konstant flygter. Dit sind er trænet i at være distraheret. Bare vær tålmodig, giv slip og vend tilbage. Bare mærk åndedrættet i dette øjeblik – det naturlige, normale åndedræt.
- Du behøver ikke bekymre dig om forrige åndedræt eller det næste.
- Hvis din opmærksomhed bliver forkrampet eller anspændt, så vend tilbage til at lytte. Vi behøver ikke lave lyde. Vi behøver ikke ændre dem. Bare lyt.
- Og vend så tilbage til åndedrættet igen.

I starten skal du sørge for at sidde i minimum 10 minutter per gang for at få rutinen. Vent til "roen breder sig" og modstå fristelsen til at rejse dig for tidligt. Med tiden vil du hurtigere kunne nå en dyb afslapning og meditation, men bør faktisk overveje at sidde længere, da kvaliteten af meditationen øges markant heraf. Med erfaring vil du opleve at du kan meditere overalt – og at 5 minutter hver dag giver mere end selv lange sessioner med større mellemrum.

Om Christian Ørsted og Ørsted Udvikling & Ledelse



Jeg har som underviser, foredragsholder, forfatter og managementkonsulent arbejdet med udvikling af virksomheder, ledere, teams og mennesker fra alle samfundslag i mere end 10 år og har erfaring med meditation fra talrige meditations-retreats (herunder to måneders ophold i tibetansk buddhistisk kloster i Himalaya).

Læs mere om ledelsesudvikling, yoga og meditation på www.orsted.dk