

# Övningsblad

## Förankra dig i nuet

Här följer tre olika övningar som du kan testa. Syftet med övningarna är att du ska förankra dig i nuet, i pågående ögonblick, och med detta kunna släppa tankar om något som har hänt eller kanske kommer att hända. Övningarna kan göras under mycket kort tid, till exempel på 15–30 sekunder, eller under längre tid, uppåt 3–4 minuter. Testa lite olika tidslängder och se vad som passar dig bäst!

### Variant 1 – hitta ett ankare

Övningen ”hitta ett ankare” kan göras på många olika sätt. Syftet med att du tränar upp att ha ett ankare är att du ska ha någonting som du kan komma tillbaka till när du blir stressad, behöver en paus, eller vill bli mer närvarande.

### Förankra dig mot dina fötter

Ett vanligt ankare är fotsulorna. Följ beskrivningen nedan eller låt någon läsa upp den. Vid varje steg (efter varje rad) kan du stanna upp en liten stund.

- ▶ Placera dina fötter mot golvet.
- ▶ Tryck sakta ner dem – och notera golvet under dig, som stödjer dig.
- ▶ Notera muskelspänningen i dina ben när du trycker ner dina fötter.
- ▶ Notera hela din kropp, och känslan av tyngdkraften som går genom kroppen från huvudet, ryggraden, benen, och in i fötterna.
- ▶ Avsluta övningen genom att se dig omkring och notera det du kan se och/eller höra runt om dig.

Här nedan följer ett alternativ för övningen ovan, om du gör övningen sittande:

### Förankra dig mot din stol/rullstol

Ett annat vanligt ankare är stolen/rullstolen du sitter i. Följ beskrivningen nedan eller låt någon läsa upp den. Vid varje steg (efter varje rad) kan du stanna upp en liten stund.

- ▶ Placera dig bekvämt i stolen.
- ▶ Tryck sakta ner dig i stolen under dig, som stödjer dig.
- ▶ Notera muskelspänningen och de små förnimmelserna i sätet och nere delen av ryggen när du sjunker in i din stol.
- ▶ Notera känslan av tyngdkraften som går genom hela överkroppen från huvudet, ryggraden, ner till sätet, och som drar dig neråt.
- ▶ Avsluta övningen genom att se dig omkring och notera det du kan se och/eller höra runt om dig.



### Hitta ett annat ankare

Du kan också välja ut ett eget ankare. Till exempel kan det vara ett objekt som du har alltid med dig. Något som lämpar sig särskilt väl inom idrottskontexten är om du tar ett idrottsredskap. För exempelvis en diskuskastare kan det vara just diskusen. Följ beskrivningen nedan eller låt någon läsa upp den. Vid varje steg (efter varje rad) kan du stanna upp en liten stund.

- ▶ Titta på objektet (till exempel en diskus). Undersök noggrant hur den ser ut.
- ▶ Vilken färg har den? Vilken storlek? Vilken form har ditt objekt? Hur ser ytan ut?
- ▶ Uppmärksamma varje detalj så noggrant som möjligt.
- ▶ Om du vill kan du även tyst för dig själv beskriva vad du ser.
- ▶ För att avsluta övningen kan du varsamt utöka ditt uppmärksamhetsfokus till att se flera saker i ditt synfält, utöka uppmärksamheten vidare till vad du hör, och till vad du känner i din kropp.

### Variant 2 – ta 10 andetag

Ett bra sätt att fokusera på nuet är att uppmärksamma din andning. Den pågår här och nu och du kan med hjälp av den koncentrera dig på nuvarande ögonblick. Läs beskrivningen nedan eller låt någon läsa upp den. Stanna upp en kort stund efter varje steg (efter varje mening).

- ▶ Ta tio lugna, djupa andetag. Fokusera på att andas ut så långsamt du kan, tills lungorna är helt tomma – och låt dem sedan fyllas igen.
- ▶ Notera sensationerna när lungorna töms, och notera hur det känns när de fylls igen.
- ▶ Notera hur din bröstorg lyfts och sänks.
- ▶ Notera den lätta rörelsen, upp och ner, i dina axlar.
- ▶ Se om du kan låta dina tankar komma och gå, som om de är moln som kommer och går på himlen.
- ▶ Utöka din uppmärksamhet: Notera samtidigt din andning och din kropp en kort stund (cirka 20 sek.). Se dig sedan omkring i rummet och notera vad du kan se, höra, lukta och känna.

### Variant 3 – notera fem saker

Här handlar det om att förankra sig med flera olika sinnen – syn, hörsel och känsel. Läs beskrivningen nedan eller låt någon läsa upp den. Stanna kvar i varje del så länge du behöver.

- ▶ Pausa ett ögonblick.
- ▶ Se dig runt och notera 5 saker som du kan se.
- ▶ Lyssna noggrant och notera 5 saker som du kan höra.
- ▶ Notera 5 saker som du kan känna i kroppen (t.ex. din klocka mot handleden, din rygg som möter stolsryggen).
- ▶ För att avsluta, gör allt på en gång: se, hör och känn alla saker samtidigt.

