



Øvelse 1

Afslapning gennem naturens lyde

Find et uforstyrret sted i et grønt område, f.eks. i en park med en rislende å. Du kan udføre denne øvelse med lukkede eller åbne øjne, som du har lyst til.

Ret opmærksomheden mod lydene omkring dig: vinden i træerne, fuglenes sang, eller lyden af regndråber. Lad bevidstheden og sanserne være åbne, og inkluder selv de fjerneste lyde. Så lyt opmærksomt, men undlad at analysere lydene - du skal blot tage dem ind.

Måske bliver du opmærksom på noget, som er større end lydene - et rum af stilhed, hvor lydene opstår og forsvinder.

Blot ved at lytte bliver du mere nærværende. Du slipper dagligdagens spekulationer, og er fuldt til stede i nuet.

På www.odense.dk/stressaf kan du både se film, høre og hente lydclip om meditationsøvelser.

Du kan også læse mere om, hvordan du kan stresse af i hverdagen og om Odense Kommunes projekt, **“Stress af i naturen”**.

Alle øvelserne, som har en varighed på 5-10 minutter, findes i længere udgaver på hjemmesiden, hvorfra de også kan printes.



Øvelse 5

Meditation på uendeligheden

Sæt dig et sted i naturen, hvor du har et stort udsyn – f.eks. ved havet eller på en bakketop. Undgå at sidde således, at solen skinner direkte på dig. Start med at lukke øjnene, tag nogle få dybe vejrtrækninger, og giv slip på alle dagligdagens spekulationer.

Når du er faldet til ro, åbner du langsomt øjnene og kigger mod himlen eller horisonten. Fokuser ikke på noget bestemt punkt, men lad bevidstheden åbne sig for den ubegrænsede blå himmel.

Lad blot tankerne komme og gå uden at involvere dig i dem. Giv slip og lad alting være, som det er. Luk til sidst øjnene igen, og sid nogle minutter i stilhed.


Du kan også foretage denne meditation om natten: ret på samme måde din opmærksomhed mod stjernehimlen, og mærk hvordan du er en del af uendeligheden.

Odense Kommune • Natur, Miljø og Trafik • Park og Natur
Nørregade 36-38 • 5000 Odense C • Tlf. 6551 2799

HARMONI
PERSPEKTIV
OVERBLIK
OVERSKUD
RO

Stress af i naturen
Inspiration til meditation i hverdagen

www.odense.dk/stressaf


ODENSE KOMMUNE

www.idebureauet.dk

Øvelse 2

Fokuseringsøvelse

Træn din evne til at være fokuseret og nærværende; at gøre én ting ad gangen med fuld opmærksomhed - uden at bekymre dig om fortid eller fremtid.

Find noget smukt i naturen, som f.eks. en blomst eller et stort træ, som du kan fokusere på. Placer dig selv i en passende afstand fra dit "meditationsobjekt", og ret dit fokus mod objektet.

Fasthold opmærksomheden på en måde, hvor du ikke anstrenger dig. Giv dig selv lov til at opleve, betragte og mærke din forbindelse til objektet.

Er tankerne pludselig beskæftigede med noget andet, bringer du roligt og venligt opmærksomheden tilbage til dit objekt. Luk øjnene, og prøv at genkalde objektet som et indre billede i et par minutter. Giv til sidst slip på det hele, og sid et par minutter, hvor du slapper af.

Øvelse 3

Gående meditation

Når vi går en tur, har vi så travlt med at nå vores mål. Tankerne er ofte beskæftiget med ting, der skete tidligere på dagen, eller noget der skal ske senere. Derfor lægger vi knapt nok mærke til nuet; det er som om kroppen er ét sted, og sindet et andet.

Næste gang du går en tur, så øv dig i at være fuldt nærværende. Start med at være opmærksom på din krop, der bevæger sig. Gå i et roligt tempo, og vær fuldt tilstede i hver eneste lille bevægelse, du foretager dig.

Åbn dine sanser, og giv dig selv lov til at opleve - uden at analysere. Oplev naturen, som om det er første gang du ser den. Husk også vejtrækningen; giv dig selv lov til at mærke vejtrækningen og den friske luft.

” Vi er ikke kun afhængige af naturen for vores fysiske overlevelse. Vi behøver også naturen til at vise os vejen hjem, vejen ud af vores eget sinds fængsel...

Vi har glemt, hvad klipper, planter og dyr stadig ved. Vi har glemt, hvad det vil sige at være – at være stille, at være os selv, at være, hvor livet er: her og nu.

– Eckhart Tolle

Stress-af øvelserne kan hentes til mp3 afspiller og mobiltelefon på www.odense.dk/stressaf



Øvelse 4

Meditation ved solnedgang og solopgang

Som travle bymennesker mister vi let fornemmelsen for døgnets rytme.

Genvind denne fornemmelse ved at stå op sammen med naturen ved solopgang og opleve, hvordan alt liv vågner. Eller find stilheden efter en lang dag, når solen går ned, og naturen går til ro.

Sæt dig et sted, hvor du har et godt udsyn, og start med at lukke øjnene og tage nogle få dybe vejtrækninger. Giv slip på alle dagligdagens gøremål og bekymringer.

Åbn nu langsomt øjnene og ret opmærksomheden i retning mod den opgående eller nedstigende sol, uanset om der er skyer for eller ej.

Åbn bevidstheden og sanserne for den forvandling, der sker for øjnene af dig. Hvis det er solopgang, så forestil dig, at du fyldes med ny energi og nyt liv gennem solens stråler, mens du ved solnedgang mediterer på fred og stilhed for dig selv og andre.

Forholdsregel:

Undgå naturligvis at kigge direkte på solen for længe.

