

Mindfulnesslärarens 5 bästa övningar

När glöggen kokar över...

Lär dig tackla julens krishärddar. Här hjälper psykologen och mindfulnessläraren Johan Bergstad dig att varva ner istället för att explodera. Testa redan idag!

AV JOHAN BERGSTAD FOTO: ISTOCK



1. Sniglande kassakö Lösning: Bara stå

1 min

Nästa gång du hamnar i en julklappskö – prova "bara stå"-övningen, ett bra alternativ till att känna det som om du håller på att gå i bitar eller att automatiskt plocka upp mobilen.

Gör så här: Ta ett djupt andetag, slappna av i axlarna och känn kontakten med golvet. Låt vikten vara jämnt fördelad på båda fötterna. Känn andningen, i bröstkorgen eller i magen. Du behöver inte andas på något speciellt sätt, även om några djupare andetag kan öka lugnet. Följ andetag efter andetag. När fokus vandrar för du tillbaka uppmärksamheten. Följ bara lugnt med i kön när den rör sig.

2. Glöggen kokar över Lösning: Andrum

2 min

Med "breathing space", eller andrum, som övningen kallas på svenska, kan du återhämta dig snabbare efter en stressfylld situation, exempelvis att glöggen kokar över.

Gör så här: Lyft kastrullen med den överkokade glöggen åt sidan. Stäng av plattan. Gå undan en stund. Ställ en timer på två minuter. Sätt dig på en stol. Eftersträva en värdig, vilsam hållning. Blunda eller låt blicken vila på golvet. Uppmärksamma under en halv minut vad som händer just här och nu: ljud, tankar,

känslor, förnimmelser i kroppen. Prova att låta allt vara som det är. Fokusera på andningen under en minut. Känn hela inandningen och hela utandningen. När uppmärksamheten vandrar: kom tillbaka till andningen. Vidga ditt fokus till hela kroppen under en halv minut. Lägg märke till fysiska förnimmelser i kroppen

"Uppmärksamma vad som händer här och nu"

från topp till tå. Kanske känner du kontakten med stolen eller fötternas kontakt med golvet.

När timern ringer kan du fortsätta dina aktiviteter med full närvaro.

3. Exet tar med nya partnern Lösning: Kroppsscanning

5 min

"Åh nej!" tänker du när ditt ex skickar ett sms kvällen före julafton och meddelar att hans nya partner kommer med på ert gemensamma julfirande. Kanske triggas många känslor igång. Tankar och känslor är helt okej, vi kan inte stoppa dem.

Men att rulla ut den röda välkomstmattan för allt som livet för med sig kräver träning. Här är en övning i kroppsscanning, en guidad tur genom kroppen, där du släpper allt annat för att få balans och ny energi.

"Bara känn, värdera inte"

uppmärksamheten i tur och ordning mot fötterna, benen, bäckenet och rumpan, ryggen, magen, bröstet, händerna, armarna, axlarna, halsen och nacken, huvudet. Notera förnimmelser i de olika delarna, som stickningar, värme, kyla och så vidare. Bara känn, värdera inte. Avsluta med att känna kroppen som helhet.

Gör så här: Sätt en timer på fem minuter, eller så låter du övningen ta den tid den tar. Ligg på rygg med armarna en bit ut från kroppen. Blunda och känn andningen i magen. Känn underlaget. Rikta

4. Svärmor klagar på julskinkan Lösning: Bergsmeditation

10 min

Träning i medveten närvaro är tufft redan innan svärmor säger att du har låtit skinkan vara i ugnen alldeles för länge, och dessutom tillägger: "Typiskt dig att slarva med recept." Det är inte konstruktivt att vara någons dörrmatta och helt okej att slå näven i bordet.

Berätta sedan vad du behöver och önskar, vilket kan vara lugn, respekt eller något annat. Om du vet att svärmor är expert på att hitta nya inre knappar varje gång ni ses kan du ladda upp med en bergsmeditation. Den övningen fungerar även bra för att hitta stabilitet efter en känslomässig snöstorm.

"Det är helt okej att slå näven i bordet"

Gör så här: Avsätt tio minuter på en ostörd plats, kanske i sovrummet. Sitt på en stol, gärna en bit ut från ryggsätet. Ha en värdig och avslappnad hållning där axlarna kan sjunka ner.

Se om du kan vara lika stadig och stilla som ett berg. Lika värdig och accepterande, oavsett vilka inre och yttre väderlekar som passerar. Blunda och fokusera

på andningen. När uppmärksamheten fångas av tankar eller något annat för du tillbaka den till andningen, vänligt och bestämt. Berg är lika stadiga oavsett om det regnar, snöar eller är soligt. När timern ljuder kan du långsamt öppna ögonen.

5. Stora julgrädet Lösning: Räkna andetag

3 min

Många gräl triggas igång för att vi låter autopiloten styra. Den som regelbundet tränar mindfulness kan vittna om att det blir lättare och lättare att stoppa det vanemässiga sättet att reagera. Om en jobbig diskussion med partnern är på ingång kan du ladda mentalt genom något så enkelt som att räkna dina andetag. Det kanske handlar om julklappar till barnen, vem som ska göra vad eller hur julen ska firas. Saker man behöver ventileras, men inte nödvändigtvis gräla om.

Gör så här: Ställ en timer på tre minuter. Sätt dig i en upprätt och vilsam position. Ha fötterna på golvet. Blunda om det känns okej. Räkna andetagen från 1 till 10, sedan baklänges från 10 till 1, till 10 igen och så vidare. På så sätt övar du koncentration, lugn och närvaro och är bättre förberedd inför ett känsligt samtal. Avrunda räknandet när du hör timern.



Johan Bergstad är psykolog, författare och mindfulnesslärare. Han driver Mindfulness Adademy Scandinavia (mindfulnesscademy.se) Har skapat apparna *Lugn och lycklig* samt *Dagliga droppar*. Författare till boken *Mindfulness steg för steg*.