



Oppmerksomt nærvær (ON)

- om å være tilstede der du ER

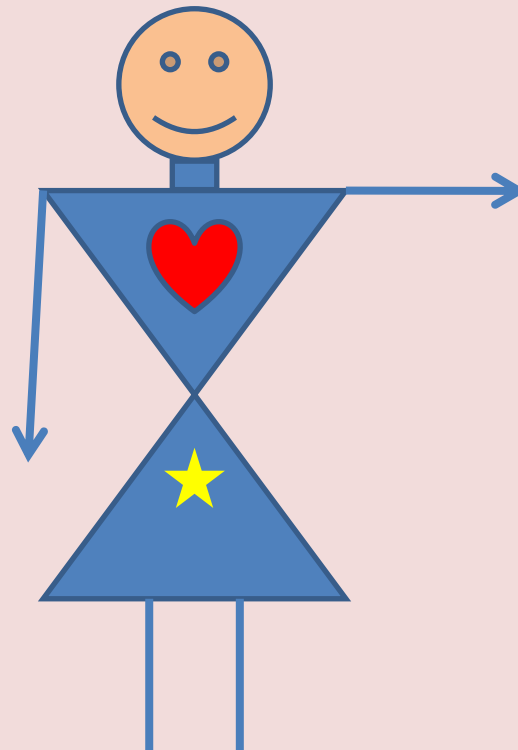
Hvorfor ON?

Ta balansetesten:

Være

Hvile
Indre
Langsom
Dybde
Meg

NÅTID



Gjøre

Aktivitet
Ytre
Hurtig
Bredde
De andre

FORTID/FRAMTID

Hvordan trene ON?

2. Trene fokusert oppmerksomhet HER og NÅ

1. I kroppen, sansene
2. I pusten
3. I hjertet
4. I kreative prosesser

Formelt - uformelt
I stillhet og i bevegelse

1. Intensjon

3. Øve en vennlig og aksepterende **holdning** til det som er nå, i meg og rundt meg.

Et pusterom



Indre og ytre muskellag

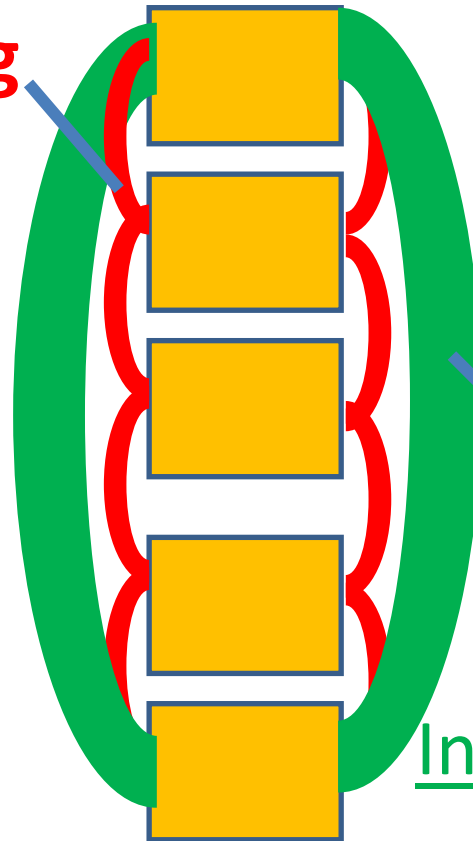
Indre muskellag

Funksjon:

støtte og holde

Innervasjon:

Parasympatisk



Ytre muskellag

Funksjon: bevege

Innervasjon:

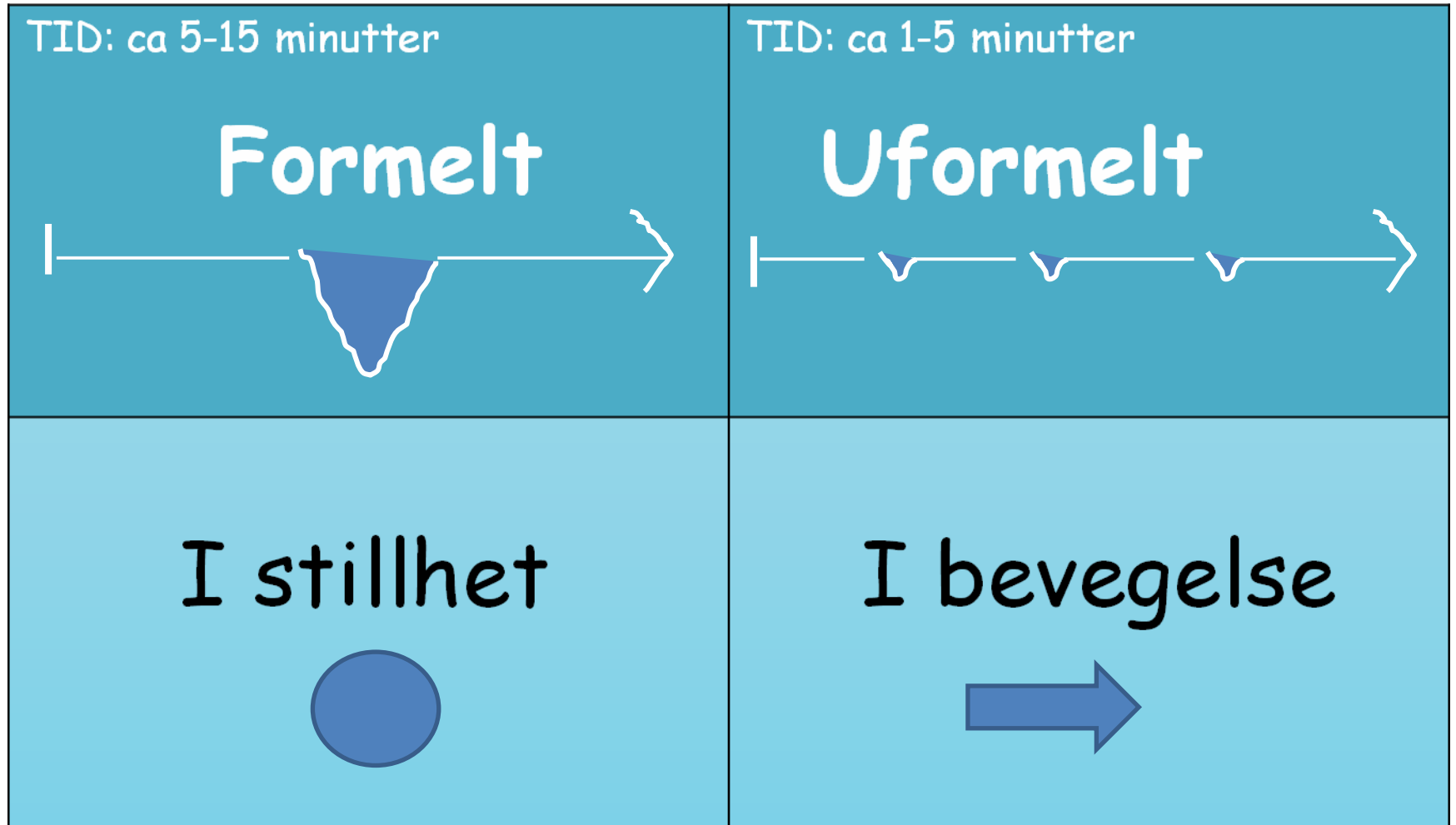
Sympatisk

Hjertets koherens

– direkte innflytelse på hjernen



ON kan trenes på ulike måter:





Hva er OPPMERKSOMT NÆRVÆR



1. Pause /pusterom

Trene seg i å stoppe opp og være tilstede her og nå.

2. En kvalitet – en væremåte

- i all menneskelig kontakt og aktivitet

3 Styrke oversette ressurser (human being)

- evnen til å samle seg og være hjemme hos seg selv
- evnen til å være vennlig og empatisk, med seg selv og andre
- evnen til å være våken og bevisst

4. Ikke noe nytt!

Gammel kunnskap frigjort fra tidligere religiøs tilhørighet. Det nye er at effekten kan måles. Hjernen endrer seg ved regelmessig trening.

Generelle erfaringer med å trene ON regelmessig:

- **Reduserer stress**, øker evnen til å **mestre** angst, depresjon og smerte
- **Mentalhygiene**. Regulere tanker og følelser, sorterer inntrykk.
- Styrker selvfølelse og evne til **”selfcompassion”**.
- Nøkkel til **empati** og **kvalitet** i alle relasjoner.

Forskning viser: ON endrer hjernen

1. Massachusetts General Hospital, 8 uker trening:
Grå substans i prefrontal cortex øker.
Hippocampus vokser i volum.
Amygdala reduseres i volum.
2. Studie fra Arizona. 8 ukers trening:
Immunforsvaret aktiveres.
Kortisol reduseres.
Immunglobulin øker.

Hva NÅ?

1. Formell praksis.

Sette av tid. Når og hvor? Hjelp av CD? Søke mer påfyll? hjelpe hverandre.

2. Uformell praksis. Stoppe opp og ankre deg midt i travelheten, for eksempel:

- Bevege deg langsomt
- I kontakt, eks i møte med pasienter
- I gjøremål, eks vaske opp
- Mens du dusjer, drikker kaffe, el.l.
- **Ta bedre vare på de pusterom du allerede har.**

Eksempler på nærværspraksis:

Formell praksis

- **I stillhet**

- Ankringsøvelser
- Kroppscanning/avspenning
- Ulike former for meditasjon

- **I bevegelse**

Langsomme bevegelser fritt eller etter et bestemt system:

- Qigong
- Yoga
- Pilates

Uformell praksis

- **I stillhet**

- Stoppe opp og gjøre kort ankringsøvelse midt i travelhet
- Ankringsøvelse mens du sitter på et møte, på trikken el.l

- **I bevegelse**

Gjør det du gjør langsomt og med oppmerksomt nærvær. Eks:

- Drikke te
- Reise deg/ sette deg
- Forflytning

Kontaktinformasjon

Anne Sælebakke

Lærer, fysioterapeut og coach

Kommunikasjons- og endringsarbeid

Undervisning, veiledning og terapi

Mobil: 90987412

E-post: anne.saelebakke@gmail.com

www.anneselebakke.no