

MiNDFULNESS TRÄNING

Medveten närvaro för glädje och livskvalitet
Hantering av stress och smärta i dagliga livet



M B S R

Mindfulness Baserad Stress Reduktion

enl Center for Mindfulness in Medicine, University of Massachusetts

Välkommen till 8 veckors programmet!

Monica van der Pals

Leg Sjukgymnast & Mindfulness lärare

Patientavgift / Frikort gäller/Ingen remiss behövs

www.kropp-sinne.se

Mindfulness träning är

Att träna dig i att med alla sinnen vara klarvaket uppmärksam på det som är här och nu.

Att öka din förmåga att finna balans, lugn och ro i din vardag och i ditt arbete.

Att kunna göra dig av med onödig stress. Det ger avspänning och vila i både kropp och sinne. Mer glädje och ökat välbefinnande.

Alla människor kan träna sin medvetna närvaro genom enkla övningar.

Speciellt passar träningen Dig som upplever stressrelaterade besvär, spänning oro, smärta, sömn och koncentrationssvårigheter.

Avsikten

är att slappna av och vara i nuet, öppen både för vad du känner och vad som pågår i din omgivning.

Attityden

är vänlig, fördomsfri och icke dömande.

Målet

är att må bra och få en mer stressreducerad livsstil.

Några stress redskap

Andningsankaret

Andningen är naturlig och går helt av sig självt. Bara känn andetagen komma och gå. Känn dem i magen, bröstkorgen och i näsan. Följ andetagen hela vägen in och hela vägen ut utan att förändra eller kontrollera dem. Koncentrera dig på din andning. Andningen är djupt förankrad inne i kroppen. Andningsankaret förankrar dig tryggt både i dig själv och i nuet. Det kan lugna ner både kropp och sinne.

2 Enkla övningar

1. Följ 3 andetag hela vägen in och hela vägen ut. Släpp efter i utandningen. Träna dagligen i alla tänkbara situationer.
2. Stanna upp och koncentrera dig helt på dina andetag. Se hur länge du klarar att följa dina andetag innan tankarna vandrar iväg.

SVALA

SVALA är ett stressredskap som du kan behandla tankar , känslor och känningar i kroppen med för att få mer lugn, ro och avslappning. Människan har friheten att själv välja förhållningssätt till det som händer. Lyssna både till dina stress signaler och till det du mår bra av .

S = Stanna upp

V = Vaken

Uppmärksam/ **Observera utan att döma**

Betrakta både dig själv, andra och din omgivning.

A = Acceptera

Acceptera så som det är just nu. **Välj** att agera klokt övervägt och/eller

L = Låta vara

Släppa taget. Lugnt gå vidare.

A = Andas

Andas. Stanna i nuet .Släpp in något nytt.

Kroppsscanning

Kroppen får vila när vi lugnt för uppmärksamheten från ställe till ställe hur det än känns och hur det än ser ut. Det ger effektiv avspänning. Kropp och sinne hör ihop. Träna med **Mindfulness Stress & Smärta App** i början för att sedan klara det själv.

Pröva att delta med ökad närvaro i det som händer genom att fråga dig: Vad gör jag och vad tänker jag på?
Är jag här, vaken och uppmärksam på det som händer?

M B S R

Mindfulness Baserad Stress Reduktion 8 veckors program i grupp

Innehåll:

Mindfulness meditation. *Klarvaken uppmärksamhet på det som är nu.*

Kroppsscanning. *Kroppskännedom, avslappning, medveten närvaro i kroppen.*

Mindful Yoga. *Rörelser, andning, uppmärksamhet, träning och balans*

Mindfulness i dagliga livet. *Möta vardag, glädje och stress på kloka sätt*

Ökad kunskap i stress-, hjärn- och smärtfysiologi.

Mindfulness Stress&Smärta APP för daglig övning samt skriftlig information.

Monica van der Pals

Leg. Sjukgymnast & Mindfulness lärare

(Utbildad av Center for Mindfulness in Medicine, University of Massachusetts Medical School)

Sjukgymnastik Stress och Smärtmottagningen

på **Södra Sjukgymnastikgruppen**

Sunnanväg 18 S , 222 26 Lund

Tel. 046-14 88 09

Tisdagar 16.00 – 18.00

Patientavgift : 200 kr eller Frikort

VÄLKOMMEN !