



Gott & Blandat - Mindfulness

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Mindfulness, eller medveten närvaro som det heter på svenska, handlar om att vara fullt närvarande i nuet, utan att värdera eller döma, och oavsett om det är behagligt eller obehagligt. Mindfulness handlar om *uppmärksamhet*. Om du till exempel går på promenad, men din hjärna fylls av tankar på exempelvis en kommande tävling eller gårdagens konflikt med tränaren, upplever du troligen inte promenaden som särskilt givande. Att kunna styra uppmärksamheten till det som händer just nu anses vara mycket viktigt för välbefinnandet, men även för att kunna prestera. I detta uppdrag ska du få träna på just detta.

Steg för Steg

[Läs denna information](#) högt för ungdomarna för att ge alla ett kort intro om vad mindfulness är.

Innan ni går vidare, skicka med ungdomarna **två påminnelser**:

Påminn om vikten av att övning ger färdighet. Precis som vi får bättre kondition av regelbunden orienteringsträning blir vi bättre på medveten närvaro ju mer vi tränar. Om detta är första gången ungdomarna testar denna form av övning är det inte alls konstigt att det känns svårt och ovant.

Påminn även om att det är fullt möjligt att man redan upplevt medveten närvaro fast man inte varit medveten om det (!). När vi orienterar och är helt fokuserade på orienteringsbanan skulle man absolut kunna säga att vi är just medvetet närvarande, endast den utmaningen existerar. Så fort man tappar fokus och börjar tänka på annat, t.ex. oroar sig för morgondagens matteprov, brukar man ganska snabbt kunna tappa kartkontakten och fokus på orienteringsbanan. Orientering kan alltså vara en klockren övning i just medveten närvaro och medveten närvaro kan i sin tur bidra till att bibehålla fokus i orienteringen.

Genomför en av övningarna med ljudfil som finns [längst ner på denna sida](#), t.ex. andningsankare, kroppsskanning, bergsmeditation.

Reflektera tillsammans efteråt. Hur kändes detta? Var det lätt/svårt? Vilka effekter tror ni att det kan ge om man tränar regelbundet på mindfulness?

Ge ungdomarna i uppgift att träna på att vara medvetet närvarande i vardagen. Skriv ut eller dela detta dokument digitalt med ungdomarna: [Övningsblad: Mindfulness i vardagen](#)

Att tänka på

Alla människor reagerar olika på att vara i medveten närvaro. Det är något vi inte alltid tränar på så ofta i dagens samhälle och det är därför inte konstigt att uppleva det som ovant. Prata gärna med ungdomarna innan om att alla känslor och reaktioner är okej. Om ni har en stor lokal, be gärna ungdomarna att sprida ut sig och hitta en egen vrå. Till exempel kan man sitta med ansiktet mot en vägg eller ligga på mage. Det är fördel om ungdomarna inte sitter eller ligger vända mot varandra.

Informera även ungdomarna om vikten av att alla blundar, detta för att alla ska få vara i sitt eget space och inte bli iakttagen av andra under övningen. Dock är det viktigt att ni som ledare har ögonen öppna för att säkerställa att övningen fungerar som den är tänkt.

Det är viktigt att du som ledare har lyssnat igenom den aktuella ljudfilen innan, detta för att säkerställa att den passar just din grupp. Då kan du även förbereda ungdomarna innan ni startar ljudfilen.

Är ni fler än en ledare kan ni med fördel dela upp er i mindre grupper.

Det här behöver ni

En lokal eller flera små där ni kan sprida ut er men ändå höra instruktionerna i ljudfilen.

Något att spela upp ljudfilen på.