Tänka - Meditation

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

Meditation handlar i grunden om att fokusera och att träna på att vara närvarande här och nu och detta är viktiga egenskaper att ha som orienterare.

Meditation är ett lämpligt verktyg för att bekämpa stress och oro och att uppnå en känsla av inre ro. Fördelarna med meditation är många och regelbunden meditation kan förbättra ditt minne, din koncentrationsförmåga och stärka ditt fysiska och psykiska välmående.

I en värld där allting händer i ett rasande tempo kan det vara nyttigt att träna upp sin förmåga att vara närvarande i nuet och koppla bort det ständiga flödet av tankar och information.

Steg för Steg

> När du mediterar fokuserar du på din andning, vilket är en väldigt viktig del av meditationen. Fokusera på att andas djupt och lugnt och känn hur luften fyller dina lungor. När du distraheras av tankar som kommer låter du dem bara passera utan att lägga någon större vikt vid dem, för tankar kommer. När tankar dyker upp fokusera och rikta uppmärksamheten tillbaka till andningen. Detta är vad meditation går ut på.
>
> Du kan meditera var som helst och när som helst i en bekväm miljö där du kan känna dig avslappnad.
>
> För att märka resultat i form av ökad sinnesro och stärkt förmåga att fokusera kan det räcka med 5–10 minuter meditation varje dag.

Att tänka på

Det finns en mängd olika meditationstekniker. Som ledare väljer du en meditationsövning som du tror lämpar sig bäst för dina ungdomar. Det går att hitta guidade meditationer på Spotify, Youtube eller genom att söka på nätet.

Det här behöver ni

Mobiltelefon och högtalare