

A glass sphere is shown floating in the air above a pool of water. The water surface is disturbed by concentric ripples that spread outwards from the point where the sphere is positioned. The background is a soft, light blue gradient, suggesting a clear sky or a calm body of water. The overall composition is minimalist and serene, symbolizing balance and tranquility.

Selvregulering, nærvær og flow

Din guide til mere ro

Af Psykoterapeut Line Rotenberg

Sådan bruger du guiden.

Guiden er skrevet til dig, som gerne vil have hjælp til at komme i gang med at arbejde med dig selv, hen imod mindre uro i din krop og i dit sind.

Indled og afslut hver øvelse med at mærke din krop, vær nysgerrig omkring balancen mellem ro og uro, og mellem behag og ubehag. Det giver dig mulighed for at mærke hvad øvelserne giver dig af ro og udfordringer.

Hvis du undervejs i din proces oplever at en øvelse føles for ubehagelig eller foruroligende for dig, så afbryder du blot øvelsen. Brug de øvelser, som føles bedst for dig. Vi er alle forskellige, med forskellige historier og derfor kan der godt være øvelser, der er rigtig gode for mange andre, men trigger netop dig.

Før du laver en øvelse, så læs den igennem først. På den måde er du orienteret, så du kan fokusere og være nærværende med øvelsen.

Nærvær handler om at være til stede lige nu, med opmærksomheden og sanserne. Flow handler om at blive så optaget af nuet at det der var før og det der kommer efter, næsten ikke har nogen plads i vores bevidsthed.

God fornøjelse

Line Rotenberg
SE®-practitioner
Psykoteraapeut MPF

afel-line@protonmail.com
www.afel.dk

Øvelse 1

Stimulering af vagus nerven ved hjælp af øjenbevægelser

Sæt dig på en god stol, så du sidder med støtte i ryggen og ikke synker sammen. En almindelig stol fungerer fint. Placer begge fødder i gulvet og placer armene så du slapper bedst muligt af i arme og skuldre.

Alternativt kan du ligge på en måtte eller et tæppe på gulvet, med benene bøjet, så du ikke overstrækker lænden. Hav evt. en lille pude til at støtte hoved og nakke. Placer armene så du slapper af i arme og skuldre.

1. Kig ligefrem
2. Før nu øjnene helt til venstre og lidt ned, så du kigger nedad til venstre. Uden at bevæge hovedet. Hold blikket der i 30-60 sekunder. Træk vejret almindeligt.
3. Før blikket tilbage til midten og tag et par lidt længere åndedrag.
4. Lad nu øjnene glide til højre og let ned, så du kigger nedad til højre, uden at bevæge hovedet. Hold blikket der i 30-60 sekunder. Træk vejret normalt.
5. Igen fører du blikket tilbage til midten og tager et par dybere vejrtrækninger.
6. Gentag øvelsen 2-4 gange.

God fornøjelse.

Øvelse 2

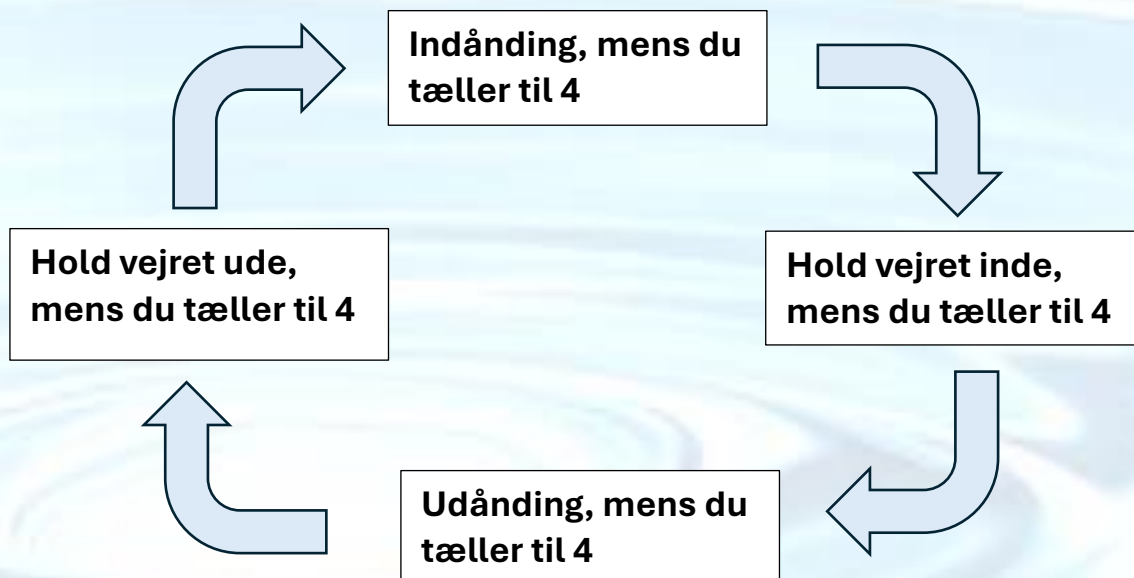
Vejrtrækningscirklen 4x4

I denne øvelse arbejder vi med åndedrættet. Øvelsen er god til at regulerer arousal ned, ved stress, angst og anden uro.

Den består af 4 trin, hvor du tæller roligt til 4 ved hvert trin, så hvert trin tager ca. 4 sekunder at gennemføre. Lav 2-4 runder. Hvad der føles bedst for dig.

Sæt dig godt til rette i en stol, hvor du ikke synker sammen, så du har fri bevægelighed i mellemgulvet, og hav fødderne placeret i gulvet, for god grounding.

Du kan godt blive en smule svimmel når du laver øvelsen, det er helt normalt og skyldes at du får iltet blodet godt. Når vi er vel iltet, sænkes hjertefrekvensen og blodtrykket. Altså det modsatte af kroppens stress-respons.

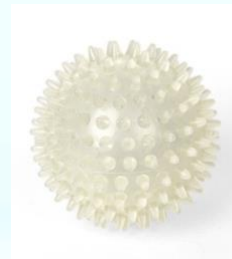


God fornøjelse

Øvelse 3

Grounding

Denne øvelse kræver at du har en pigbold/massagebold. De kan købes i supermarkeder (de sælges også som vaske/tørre bolde), helsekostbutikker og Matas.



Øvelsen kan laves siddende på en stol, eller stående, evt. med hånden på et bord så du ikke skal fokusere på at holde balancen. Lav øvelsen uden sko på.

Start med at have begge fødder i gulvet og mærk dine fødder og deres kontakt til underlaget.

Placer din ene hæl ovenpå bolden. Bevæg hælen rundt på den, så hele hælen bliver stimuleret, flyt foden og stimuler nu svangen og hele midterfoden med bolden. Giv dig god tid. Herefter flytter du forfoden og tæerne ovenpå bolden og masserer dem grundigt. Slut af med at lade hele foden glide frem og tilbage nogle gange hen over pigbolden.

Sæt foden tilbage på gulvet og mærk igen dine fødder. Læg mærke til hvilken forskel der er på de to fødder og om forskellen måske går lidt op i benene. Husk du leder ikke efter noget magisk. Du sanser bare det der er.

Gentag hele processen med den anden fod. Afslut igen med at mærke begge fødder og deres kontakt til underlaget.

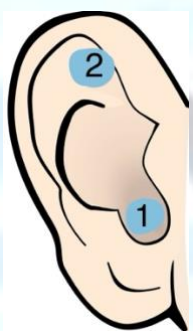
God fornøjelse

Øvelse 4

Massage af vagus nervens punkter i det ydre øre

Vores ydre øre er et let tilgængeligt sted og dejlig afgrænset, når det kommer til at stimulere vagus nerven. Når vi stimulerer vagus nerven falder vores arousal og vi oplever mindre stress og uro.

Øre massage er en god måde at regulere os selv og f.eks. i stressende situationer eller inden sovetid.



På billedet er tegnet to pletter. Disse to steder på det ydre øre er traditionelle steder som er gode at massere.

Brug din pegefinger og massér hvert punkt i et minuts tid eller to. Brug et let pres og små, langsomme, rolige bevægelser. Det skal ikke gøre ondt, det er en blid massage.

Særligt ved punkt 1:

Når du har masseret område 1 et minuts tid eller to med pegefingeren, tag da fat med tommelfingeren på bagsiden af det ydre øre, så pege og tommelfinger holder fast om øret, helt blødt. Lav et blidt træk fremad, hold det et par sekunder og slip. Gentag trækket 2-3 gange.

Husk at du ikke skal massere inde i øregangen.

Er der andre punkter på øret, som du finder beroligende at massere, så tag dem med. Prøv dig eventuelt frem.

God fornøjelse

Selvregulering i hverdagen

Der er mange små veje til at skabe mere ro i nervesystemet i løbet af dagen. Nogle af ideerne kan virke lidt uoverskuelige for nogen, men giv det en chance og husk, at to minutter er bedre end nul. Her kommer nogle input til hvad du kan gøre. Prøv dig frem se om ikke der er et par stykker du kan bruge.

- Vær i stilhed. Uden musik, podcast, radio, samtale... sid 5-10 minutter med en kop kaffe/te, kig ud ad vinduet, blot i stilhed. Stilhed kan være ret svær at håndtere, når man ikke vant til det. Er det meget svært så start med 2 minutter. Når du giver dig selv små øer af stilhed i en højlydt hverdag, træner du dit nervesystem i at falde til ro, og at det er ok ikke konstant at forholde sig til alt muligt. Det lyder og er simpelt, men mange af os har meget svært ved det. Så giv det tid. Øvelse gør mester.
- Brug naturen. Lyt til fuglesang, som virker beroligende på nervesystemet, gå mellem træerne, mærk solen og vinden i ansigtet. Læg mærke til de dufte som er omkring dig. Rør ved blade, bark og græs og bemærk de forskellige teksturer. Og har du mod på det, så find et træ og giv det et langt kram. Undersøgelser har vist, at når vi tilbringer tid mellem træer og i fuglesang, styrker vi vores immunforsvar, nedsætter blodtrykket og fremmer heling af stress og traumer. Ydermere udskiller vi hormonet oxytocin når vi krammer træer, det øger følelsen af velvære og tryghed og sænker dermed arousal i vores nervesystem.
- Prioriter din tid anderledes. Find 3x5 minutter til at lave ingenting hver dag. Stå et kvarter tidligere op, hvis du plejer at stresse om morgenen. Aflys eller sig nej tak til en aftale eller tre, hvis du ikke

har nogle aftale-fri dage. Kort sagt: prioriter så du får skabt tid til mindre travlhed og små pauser.

- Nyn. Når vi nynner, stimulerer vi vagus nerven med de vibrationer der opstår i luftvejene. Så nyn når du vasker op, støvsuger eller bare når du kan.
- Sluk for telefonen, computeren, Tv'et. Den konstante strøm af lys, lyd og billeder stresser dit nervesystem og fjerner dig fra kontakten til dig selv og andre.
Læs en bog, gå en tur, lav noget kreativt, læg et puslespil, vask din bil, lug ukrudt... eller noget andet som du kan lide.
Nedsat skærmforbrug i fritiden øger vores nærvær, sænker stressniveauet og giver os mulighed for at skabe kontakt til os selv og andre. Kontakt (den positive) og nærvær med andre mennesker, styrker vores selvregulering.
- Tag et koldt brusebad. Massér derefter god varme ind i kroppen med et håndklæde.
Er du så heldig at have adgang til havet eller et isbad, så hop endelig i et øjeblik. Er der en sauna du kan hoppe ind i efter det kolde dyp, så er det kun et ekstra plus.

God fornøjelse