

Stresset for tiden? Læs med her, hvor Morten Mariani kommer ned i gear og får prøvet sine grænser af i MindZ-lokalet sammen med mindfulness-holdet og instruktør Ida Hallas.

AF MORTEN MARIANI

En svagt blafrende flamme fra et bloklys placeret midt på gulvet fanger min opmærksomhed, da jeg træder ind i grupperummet over for receptionen. Langs væggene er en masse liggeunderlag lagt ud, og en snes medlemmer af personaleforeningen lister rundt på strømpesokker og taler afdæmpet med hinanden. Efter et øjeblik bemærker jeg, at tonerne af stille new age-musik fylder lokalet og skaber en zen-agtig stemning.

Det er blevet fyraften, og ud ad vinduerne kan vi se, at vores kollegaer er på vej hjem. Men de næste to timer skal vi lave øvelser, der skal hjælpe os til at stresses af og være til stede i nuet. 'Mindfulness' hedder konceptet, og det er personaleforeningen, AFP Social, der har arrangeret de ugentlige seancer i selskab med Ida Hallas, der er afspændingspædagog og coach.

Det er kun anden gang, torsdagsholdet er samlet, men en vis samhörighed kan allerede mærkes. Der er en klar overvægt af kvinder på holdet. Jeg selv trækker andelen af mænd i vejret. I dag er vi tre.

Ida konstaterer, at vi vist alle er samlet nu, så vi kan godt gå i gang. Hun finder en stofpose frem og beder os om at tage en lille gummibold op af posen. Boldene skal vi trille rundt under fødderne for at massere fodsålen. Jeg mærker tydeligt, at der er spændinger i foden. Tunge suk og dæmpede smerteudbrud omkring mig afslører, at jeg ikke er den eneste, der kan mærke effekten. "I behøver ikke trykke så hårdt på bolden, at det gør ondt," skynder Ida sig at bemærke.

Sjovt – men lidt grænseoverskridende

Da begge fødder har fået en tur med boldene, lægger vi os ned på de medbragte liggeunderlag. Med rolig stemme begynder Ida at guide os igennem kroppen. Vi skal mærke vores vejrtrækning. Først helt ned i tæerne.

Stress af med AFP



Derefter gradvist længere og længere op, indtil vi når helt op til nakken og hovedet.

Ida fjerner CD'en med new age-musikken fra ghettoblasteren og skruer gevaldigt op for tempoet. Nu skal vi op at stå – og bevæge os i takt til tonerne af afrikanske trommer. Vi hopper rundt imellem hinanden, i noget der ligner en rituel stam-medans. "Det kan godt være lidt grænseoverskridende," mener flere af deltagerne, da øvelsen er overstået, men alle er enige om, at det er både sjovt og lærerigt.

I de næste to timer når vi igennem øvelser, der på den ene side bygger energi op og samtidig virker afstressende.

f social



” Jeg meldte mig til kurset, fordi jeg gerne ville blive bedre til at koble af og afstresse efter en travl arbejdsdag. Jeg synes bestemt, at jeg har fået noget ud af kurset allerede, og jeg har blandt andet brugt nogle af vejtrækningsøvelserne. For otte måneder siden fik jeg en datter, og det har ikke gjort hverdagen mindre hektisk, så det er rart med nogle værktøjer, der hjælper mig til at gear ned og være mere fokuseret.

Ulrik Toftegaard Jensen, Specialkonsulent, Kvæg

” Jeg meldte mig til fyraftens-mindfulness, fordi jeg var nysgerrig – og så er jeg generelt åben over for nye ting. Jeg har absolut fået noget ud af kurset. Energiøvelserne har jeg endnu ikke brugt i min dagligdag, men vejtræknings- og fokuseringsøvelserne har jeg brugt et par gange.

Max Christian Maxen, It-udvikler, VFL IT



” Jeg havde hørt meget godt om mindfulness i medierne og var nysgerrig efter at prøve det – og så vil jeg gerne være bedre til at stresses af. Jeg har brugt flere af de øvelser, vi har lært på kurset, derhjemme, og jeg føler mig altid mere frisk i hovedet bagefter.

*Jeanette Skjoldborg Isaksen,
Bogholderiassistent, Intern Økonomi*

FOTO: COLOURBOX

Fokus er på vejtrækningen, og vi skal hele tiden være opmærksomme på, hvor vores tanker er. Mister vi fokus og begynder at tænke på andre ting, skal vi bare acceptere det – for det er helt naturligt – og rette fokus tilbage på vejtrækningen. Klokkeren er ved at være 18, og vi nærmer os afslutningen på aftenens seance. De sidste to timer har så afgjort haft en virkning. Jeg har sjældent været mere afstresset – og går derfra med et smil på læberne.

OM MINDFULNESS

Mindfulness kan bedst oversættes til dansk med 'bevidst nærvær'. Den amerikanske professor i medicin Jon Kabat-Zinn begyndte i slutningen af 70'erne at undervise i stress-reduktion efter mindfulness-metoden ved universitetet i Massachusetts, og han anses som faderen til metoden. Det er dog kun begrebet 'mindfulness', der er forholdsvist nyt. I virkeligheden er mindfulness en blanding af yoga og meditation, der kan spores flere tusinde år tilbage.

Ida Hallas har 30 års erfaring med meditation. Hun er uddannet psykomotorisk terapeut (tidligere kaldet afspændingspædagog) og har derfor en meget kropslig indgangsvinkel til mindfulness. Ud over at holde kurser på virksomheder tilbyder hun også forskellige former for behandlinger og coaching fra privaten i Lillering ved Harlev.

www.idahallas.dk