

# MINDFULNESS & MEDITATION

Professionsuddannelsesforløb

VED METTE KOLD

CAND. PSYCH. PH.D. I SUNDHEDSPSYKOLOGI  
MEDITATIONS LÆRER FRA THE CHOPRA CENTER

## I oversigt

UNDERVISNING. Modul 1, 2 og 3: 2 hele dage á 7 timer. Modul 4: 1 hel dag. Fordelt over ca. 6 måneder. I alt 7 kursusdage á 7 timer = *Ca. 50 timer.*

EGENPRAKSIS. Mellem 1. og 2. modul forventes ½-1 times egen praksis 5 ud af 7 dage om ugen. Fra 2.-4. modul forventes 20-30 minutters egen praksis 5 ud af 7 dage om ugen. = *Ca. 10-100 timer*

LÆSNING & SELVSTUDIE. I hele forløbet, ca. 4 timers læsning pr. uge. = *Ca. 10-100 timer.*

FAGLIG BAGGRUND. Undervisningen tager udgangspunkt i de gængse mindfulness-teknikker, hvad angår *guede øvelser og meditationer*. "De gænge teknikker" forstås bl.a. som dem, der er brugt på *MBSR*-forløbet, udviklet af Jon Kabat-Zinn og *MBCT*-teknikkerne, hvor også Kabat-Zinn har været inspirator, men teknikkerne, der benyttes, er videreudviklet samt det pædagogiske indhold er tilrettelagt af især psykolog Mark Williams til at gå et skridt videre, hvad angår at kunne bruges i forhold til mennesker, der er psykisk i ubalance, især er fokus på depressivitet. Retningerne *ACT* og *DBT* inddrages også, især hvad angår den del af uddannelsen, der tager sigte på at bruge *mindfulness-praksisserne som dialogisk metode*.

MATERIALER TIL FORLØBET (alle udviklet/skrevet af Mette Kold):

- Meditation (fagbog 210 sider)
- Tid til nærvær (coffee-shop book 176 sider)
- Yoga; bevægelse hen imod meditation, meditation i bevægelse (65 dobbeltsidede kort)
- Kom i gang med mindfulness og meditation og få en regelmæssig praksis (arbejdsbog 120 sider), hvori der er beskrevet
- 20 guidede øvelser, der kan lyttes til fra platformen og/ eller findes på spotify
- 35 plakater
- Time2be-platformen, [www.time2be.dk](http://www.time2be.dk)

Spændvidden i det angivne, foreslåede tidsforbrug, 10-100 timer, både hvad angår egenpraksis og læsning/selvstudie beror på, at jeg har gode erfaringer med, at man ved undervisningsstart frivilligt definerer et tidsforbrug, der passer til ens givne livssituation og interesse for området. Et lavt antal timer defineres som "ekstensiv kursist", dvs. man koncentrerer sig om at få mest muligt ud af undervisningen. "Intensiv studerende" betyder et højt tidsforbrug hjemme, hvor man tager et eget ansvar for både megen praksis og megen læsning. Det gør, at Mindfulness ikke bliver en ny sur pligt, hvor man har dårlig samvittighed, når man ikke gør det nok - men i stedet bliver til et frirum, hvor man møder verden, præcis som den er, uden selvfordømmelse.

## Modul 1: egen praksis

Forskellige praksisser introduceres fagligt og prøves på modulet, efter strukturen:

- Med kroppen som indgang
- Med åndedrættet som indgang
- Bevægelse hen imod meditation, meditation i bevægelse
- Forvaltning af tanker og følelser
- Med hjertet som indgang
- Med naturen som indgang

Der er udviklet et 28 dages online forløb, hvor deltagerne på kurset efterfølgende får tilsendt i alt 20 øvelser, fordelt over de 28 dage. De resterende 8 dage tilsendes faglige introduktioner og opsamlings. Kurset sikrer, at daglig hjemmepraksis kommer i en fast struktur.

I tiden op til næste modul, udvælger kursister 2-3 øvelser, de går særligt i dybden med.

Ca. 100 siders pensum fra Meditation + studie af ca. 50 yogakort.

Frivilligt: "Læsning" af Tid til nærvær.

## Program dag 1

### Øvelser

- En kort kropsscanning (øvelse 2)
- Afspænding og kropsscanning (øvelse 1)
- Mindfulnessmeditation med udgangspunkt i lytning, opmærksomhedsbalance, vidnebevidsthed (findes ikke som guidet øvelse)
- Kursisten melder sig til 28 dages online udviklingsforløbet: Mindfulness og meditation; en regelmæssig praksis

### Teori

- Meditation er... (slideshow)
- Mindfulness er... (plakat & slideshow)
- Yoga sutras (plakat & slideshow)

## Program dag 2

### Øvelser

- Mindful bevægelse; yoga
- Åndedrætsøvelser samt bevidsthed om åndedrættet og "find bughulen":
  - Det normale åndedræt (øvelse 6)
  - Det fuldkomne åndedræt (øvelse 7)
  - Pauserne i åndedrættet (øvelse 8)
  - Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet (øvelse 9)
- Mindful spisning (rosinøvelsen)
- Mindful walking - som eksempel på "fra tænkning til sansning"
- Hjertefokus, -åndedræt, -følelse (øvelse 18)
- Hjertesutra-meditation (øvelse 17)

### Teori

- Åndedrættet (Intro, uddybning, plakat & slideshow)
- Biofeedback (Intro & slideshow)
- Med hjertet som indgang (plakat & sldieshow)

## Modul 2: Faglig baggrund

Der er forskellige indsnit mht. den faglige baggrund:

- Filosofisk/ historisk baggrund for mindfulness-traditionen: buddhisme og vedanta.
- De vigtigste retninger brugt i vesten: MBSR, MBCT, DBT, ACT. Karakteristika og indhold af forløbene.
- Effekter af mindfulness og meditation ved specifikke lidelser; forskning præsenteres i overblik vedrørende depression, angst, smerter, søvnbesvær, stress, cancer, PTSD og ADHD.
- Psykologiske forandringsmekanismer; forskning præsenteres i overblik.

Ca. 100 siders pensum fra Meditation.

Frivilligt: Læsning af forskningsartikler, der henvises til i undervisningen.

## Program dag 3

### Øvelser

- En studerende guider os...

Forvaltning af tanker og følelser:

- Iagttagelse og beskrivelse (findes ikke som guidet øvelse)
- Tanker som svævende skyer på himlen (øvelse 12)
- Transportbåndet (øvelse 13)
- Defusion; at invitere et problem inden for og arbejde med det gennem kroppen (øvelse 14). Dag 3 som en guidet øvelse, dag 4 trænes den som en dialogisk metode
- Det kloge, vise sind (øvelse 15). Dag 3 som en guidet øvelse, dag 4 trænes den som en dialogisk metode

### Teori

- Den mindful terapeut (slideshow)
- ACT (2 slideshows)
- DBT (2 slideshows)

## Program dag 4

### Øvelser

- Igen øves 2 personer sammen: Defusion; at invitere et problem inden for og arbejde med det gennem kroppen
- Fra kliche til autenticitet (øvelse 16)
- Compassion og "180 grader modsat følelsen" (findes ikke som guidet øvelse)
- Alle skal have første biofeedbackmåling

### Teori

- Hvordan hjælper mindfulness i forhold til...? - Forskning om mindfulness og meditation
- MBSR
- MBCT
- Yoga sutras (igen)
- Litteratur
- Musik

Frivilligt: Læsning af litteratur, der henvises til i undervisningen.

## Modul 3: Formidlingstræning

Intro til formidlingsmåder samt træning heraf, incl. feedback og supervision. Der er ideelt ca. 2 uger mellem første og anden undervisningsdag, idet deltagerne skal afprøve bestemte teknikker på rigtige kursister. Har man mulighed for det, så optages træningen på audio eller video.

Biofeedback måling nr. 2.

Frivilligt: Læsning af klassisk faglitteratur og dannelseslitteratur inden for mindfulness og meditation, f.eks.:

- Jon Kabat-Zinn: Full catastrophe living.
- Eller: Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal og Jon Kabat-Zinn: Bevidst nærvær – en vej ud af nedtrykthed.
- Eller: Eckhart Tolle: Nuets kraft.

## Program dag 5 & 6

Intro til formidlingsmåder samt træning heraf, incl. feedback, supervision og generalisering, så alle kursister lærer af hver enkelt guidning, både dag 5 og 6. Der er ideelt ca. 2 uger mellem første og anden undervisningsdag, idet deltagerne skal afprøve bestemte teknikker på rigtige kursister. Har man mulighed for det, så optages træningen på audio eller video.

De studerende er på i følgende struktur:

- Guidning
- Personlig feedback
- Generalisering

Mellem kursist-fremlæggelser repeterer Mette Kold øvelser, der er praktiseret i forløbet, samt anviser variationer af øvelserne, afhængig af målgruppe, tilgængelig tid og forskellige typer underviser-stil.

Dag 6 prøves koncentrationsøvelsen "Tratak", hvor der kigges ind i et tændt stearinlys i 10 min. Lyset slukkes, øjnene lukkes, og efterbilledet registreres med afspændte, lukkede øjne, indtil det naturligt forsvinder efter 5-10 minutter.

## Evaluering

Der afsluttes med evaluering, der både er kursisternes egen refleksion over, hvad der er lært, og giver feedback på forløbet samt gode råd til videreudvikling af uddannelsen. Følgende spørgsmål besvares og sendes til Mette Kold:

### Personlig refleksion

- Har du fået relevante egne mindfulness-praksisser?
- Er der bestemte indgange (krop, åndedræt, naturen, hjertet, tanke- og følelsesforvaltning...), du foretrækker i din egenpraksis?
- - At bruge som professionel?
- Mindfulness i hverdagen... Hvad er (evt.) anderledes i dit liv nu, kontra før du startede forløbet?
- Beskriv hvordan du påtænker og planlægger at implementere uddannelsens indhold i relation til din profession/dit job.

### Refleksion om uddannelsen

- Har indholdet oplevedes relevant og vedkommende for dig personligt?
- - For dig som professionel?
- I selve undervisningen, hvordan har du oplevet vægtningen mellem fremlæggelse af teori/viden og praksis/ øvelser?
- Er antallet af moduler og længden af uddannelsen passende? - Giv gerne forslag til, hvis du synes,

- den skal være kortere eller længere, hvad der så skal være mindre af eller mere af.
- De mails, der er blevet sendt ca. en uge før hvert møde, har de fungeret tilfredsstillende? - Har du forslag til forbedringer?
  - Time2be-platformen har været og er under stadig udvikling. Derfor vil jeg gerne have feedback om, hvordan det har fungeret for dig at bruge den til at understøtte dit uddannelsesforløb? Har du forslag til forbedringer?
  - Er der noget, du særligt vil fremhæve som godt i forløbet?
  - Er der noget, du særligt tænker kan forbedres for fremtidige kursister?

## **Modul 4: Opfølgning**

Op til modul 4 sendes der ønsker til Mette Kold, hvad angår at få fyldt huller ud / repeteret teori og øvelser. Derudover sendes en refleksion til Mette, hvad angår:

- Hvordan går egen praksis?
- Hvordan går det med at implementere teknikkerne i det daglige arbejde?