ØVELSE 4: NÆRVÆRSØVELSE MED STEN (10 MIN.)

- Fortæl eleverne, at de også i dag skal lave en nærværsøvelse. Denne gang er det en øvelse, hvor de skal fokusere på én ting – en sten. Øvelsen kan hjælpe med at give ens hjerne en pause fra eventuelle tankemylder og uro samt træne ens koncentrationsevne.
- Lad hver elev og læreren vælge en sten.

Gennemfør øvelsen:

1. "Tag fire dybe indåndinger."
2. "Denne øvelse hjælper dig med at træne din evne til at være fokuseret og nærværende, samtidig med at du styrker din opmærksomhed."
3. "Læg din sten i dine hænder. Ret dit fokus mod stenen, og kig på den med et afslappet blik uden at anstrenge dig. Vær både fokuseret og afslappet samtidig."
4. "Mærk stenen i din hånd: Er den blød, skarp, glat eller ru?"
5. "Se på stenen: Har den én farve eller flere farver? Læg mærke til, hvad du oplever, uden at analysere det. Se det med et barns nysgerrige øjne."
6. "Hvis du opdager, at du pludselig tænker på noget andet, bring roligt din opmærksomhed tilbage til stenen og til nuet."
7. "Prøv at klemme blidt om stenen. Føles den kold eller varm?"
8. "Mærk stenens tyngde. Er den tung eller let?"
9. "Flyt evt. stenen til din hånds overflade eller dit ansigt og mærk, om den føles anderledes dér."
10. "Læg mærke til, om dit åndedræt har ændret sig, siden vi startede øvelsen med stenen. Måske er det blevet lidt tungere. Sid det sidste minut og træk vejret stille og roligt."
11. "Mærk, hvordan din krop føles nu og her."
12. "Giv din sten et lille klem."

Opsamling: Saml stenene sammen. Fortæl eleverne, at man kan øve sig på at være nærværende med det, man laver, på mange måder i hverdagen, fx ved at være opmærksom på, hvordan man sætter sine skridt, når man går.