

# HJERTEMEDITATION

- beskrivelse

## FORBIND HJERNEN MED HJERTET

Denne klassemeditation skaber ro og nærvær. Start skoledagen med ti minutter, der giver en bedre koncentration og mere overskud i løbet af dagen.

Vi ser verden gennem hjernen, som har fokus på frygt og mistillid. Ved at forbinde os med vores hjerte vil vi opleve en større glæde, mere effektivitet og tillid til at følge vores intuition/mavefornemmelse.



Denne meditation er blevet brugt i mange generationer af buddhistiske munke.

Den forbinder hjernen med hjertet og de 40.000 specialiserede hjerneceller, som er bosiddende i hjertet. Det er celler, der fungerer som hjerneceller og er koncentreret i et eget netværk i hjertet, også kaldet hjertes egen hjerne.

Denne øvelse udskiller 1300 biokemiske reaktioner i hjernen, som genskaber din indlæring, ro og effektivitet, og som vil have en effekt i op til seks timer.

### **JANNI SOLBERG – BØRNEHAVEKLASSELEDER PÅ ELLEKILDESKOLEN I SAKSKØBING UDTALER:**

*Vi bruger hjertemeditationen hver dag, og jeg mærker en tydelig forskel i børnenes humør og evne til at være en del af undervisningen.*

*Jeg har elever, der fortæller, at det er blevet meget bedre at være i klassen, og det er rart at starte dagen med ro.*

Via meditationen lærer eleverne at få fokus på følelsen af taknemmelighed og medfølelse. Dette er følelser, som hjertet mærker, og som åbner op for den indre ro og nærvær. Når alle træner denne kontakt til hjertet, opleves der en anden form for kontakt mellem eleverne.

Det anbefales at lave denne meditation til en rutine for eleverne hver dag, da erfaringerne viser, at alle har gavnlig effekt af meditationen. Se en mere videnskabelig forklaring på [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com).

HENT MEDITATIONEN VIA APPEN PAF eller send mail til [mail@pafiskolen.dk](mailto:mail@pafiskolen.dk) og få tilsendt link til forskellige lydfiler.

# KLASSEMEDITATION

- selve øvelsen

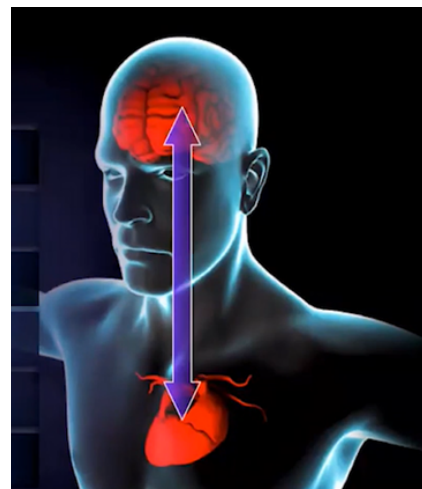
Eleverne kan sidde på deres egen plads eller i en rundkreds. Meditationen afspilles via højttalere, og alle følger vejledningen i meditationen.

Det er normalt at få mange tanker, når der mediteres. Når vi bliver forstyrret af vores tanker, er det vigtigt at vende tilbage til fokus, nemlig vejtrækningen, hjertet og de gode tanker.

Tag eventuelt en snak efterfølgende om oplevelsen af meditationen. Med tiden kan du vælge selv at afholde meditationen og benytte egen musik.

## Tekst til Hjertemeditationen

*Du inviteres til at sætte dig godt til rette og lukke dine øjne. Her sender du et signal til din krop om, at du skifter fokus fra den ydre verden til den indre verden inde i dig.*



*Få fokus på din vejtrækning og dit hjerte. Tag en dyb vejtrækning og lad din opmærksomhed flytte sig fra hjernen til dit hjerte.*

*For at kroppen kan forstå, at du skifter din opmærksomhed, vil jeg bede dig om stille og roligt at røre dit hjerte med to fingre, dér hvor du mærker, at du skaber kontakt med dit hjerte.*

*Tillad din opmærksomhed at mærke dette sted, hvor dine fingre rører dit hjerte, og træk herefter en god vejtrækning. Tag nogle ekstra dybe vejtrækninger gennem dette sted.*

*Sænk din vejtrækning til stille og roligt at trække vejret ind på fem sekunder – og pause – pust derefter ud i fem sekunder – og pause.*

*Hold fokus på din vejtrækning og mærk, hvordan kroppen begynder at slappe af. Fornem, at hele kroppen får ro, og hold fokus på dit hjerte. Fortsæt denne vejtrækning gennem hele meditationen.*

*Du giver nu signal til din krop om, at du er i ro og er et sted, hvor du kan føle dig sikker. Når du opnår denne ro, sender du besked fra din hjerne til dit nervesystem om, at der er ro omkring dig. Nu vil jeg bede din om at føle og mærke følelsen af omsorg eller taknemmelighed.*

*Tænk på en oplevelse, hvor du følte dig taknemmelig over noget eller nogen omkring dig. Mærk denne følelse indeni dig. Det kan også være, at du mærker, hvordan du værdsætter noget, nogle i din hverdag, eller som du føler medfølelse for.*

*Den følelse, du skaber, er den, der skaber forbindelsen til din hjerne og hjerte. Så hold fast i den. Gør det, så godt du kan – mærk følelsen i dit hjerte.*

*Jo oftere du øver disse trin, desto mere naturlig bliver det for din krop at forblive i denne tilstand.*

*Fortsæt nogle minutter med at trække vejret stille og roligt.*

*Forstærk den enkelte følelse eller gode oplevelse, du har valgt.*



*Tag nogle ekstra dybe vejtrækninger og mærk, hvordan følelsen kan bevæge sig rundt i hele kroppen.*

## SPØRG NU DIT HJERTE:

*Kære hjerte, hvad skal jeg have fokus på resten af dagen?"*

*Lyt efter svaret (hold pause - og vent).*

*Som regel vil svaret komme, før du har sagt sætningen. Træk vejret ind og lad ordet eller sætningen lande i dig.*

*Tag denne sætning med dig til resten af dagen.*