

HELIA

Vejledning til PAUSE ØVELSE på siden STILLE TAK

Forskellig brug af øvelse og musik: (se også link: Om "Skrøbelige hjerte" m.v.)

Er du i nogenlunde god balance med dig selv, kan du bruge pauseøvelsen nøjagtig som beskrevet, hvis du vil forebygge eller mindske stress på kort eller længere sigt, komme i bedre almen balance eller udvikling. På sigt skal du da trække "taknemmelighedsfølelse" både ind og ud med åndedrættet.

Ønsker du at gå dybere: eksempelvis at lette en meget tung stemning, få kontakt til svære følelser, dit indre liv eller blive mere glad, har du som minimum formentlig behov for guidning. Har du alvorlig stress, kræves ofte jævnlig vejledning og løbende justering af metode. [Er du i psykisk behandling eller har en psykisk lidelse, skal](#) du diskutere det med din behandler før brug af pauseøvelsen.

Ønsker du blot afspænding eller livgivende velvære under almindelig pause, kan du afspille følgende beroligende og livgivende musik i høretelefoner:

Skrøbelige Hjerte, gentagne gange, af Thomas Kjellerup ([link TH på siden](#)) eller...

Det lysner over agres felt, flere gange, af Thomas Kjellerup ([link nederst TH](#)) el...

Helios Ouverturen (ca. 10 min.), af Carl Nielsen ([link nederst TV på siden](#)).

Praktisk:

1. **Stille rum:** Giv dig selv et stille rum i ca. ½ time (minimum 10 min.) Helst 2 gange dagligt. Kan du ikke sidde, gør da hvad du kan – på den måde du kan.
2. **Gode høretelefoner:** Sid godt, sørg for gode, parate høretelefoner, der kan gengive de smukke klange direkte ind i ørerne, mindske støj udefra. Forbered afspilning af "Skrøbelige hjerte", så du blot mangler at sætte musikken i gang. Er du lydoverfølsom, kan musik evt. afspilles ud i rummet.
3. **Fokuser i stilhed. Gennemfør pauseøvelsen** beskrevet på siden Stille TAK. Klik herefter på linket "Skrøbelige Hjerte" TH for beskrivelsen af øvelsen og lyt koncentreret og dybt til tekst og musik i 10-15 min. Brug musikkens optimisme på vej tilbage til daglig dagen. Dybere: hør sangen intensivt, gentagne gange, uafbrudt, over nogen tid, men gå aldrig over din grænse. Del og noter opmærksomt eventuelle oplevelser du får af godt og evt. tungt, i hæfte med dato.
4. **Forbliv taknemmelig. Bevæg dig** og fortsæt dagen.

Har du helt særligt behov for guidning, samtale omkring svære oplevelser eller ubehag vedr. pauseøvelsen, kan du kontakte mig uforpligtende.

© www.helia-formidling.dk ved Helen Marie Sørensen. 2019.

