

VISUALISERING &
LIVSKVALITET

Find din indre balance

2 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. **BOBBY ZACHARIAE**

Rosinante

HVAD ER VISUALISERING?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre, ikke-sproglige billeder og forestillinger. Vi danner såkaldte *mentale forestillingsbilleder*. Vi kan fx forestille os billeder for det *indre øje*, høre lyde for det *indre øre* og forestille os kropslige følelser og fornemmelser for vores *indre sanser*. Denne ikke-sproglige tænkning foregår sideløbende med vores sproglige tænkning, men ofte uden at vi tænker direkte over det. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at fokusere vores bevidsthed på de indre sanseforestillinger.

Når vi forestiller os noget kropsligt, påvirkes vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os, at vi er i en positiv og behagelig situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt: forestiller vi os en skræmmende situation, fx at blive boret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi også i kroppen kunne fornemme de følelser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af de ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi koncentrerer os om at forestille os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spytproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og koncentreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild.

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og sanseforestillinger kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske og kropslige balance.

At arbejde med visualisering

Når du lytter til øvelserne på denne cd, er det vigtigt, at du sørger for at ligge eller sidde så behageligt som muligt. Sørg desuden for, at du kan arbejde uforstyrret med øvelsen i

den tid, det tager. Som ved de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og din oplevelse vil kunne ændre sig med tiden. Det er vigtigt ikke at anstrenge sig for meget. Visualisering er en øvelse i *fokuseret ikke-anstrengelse*. Lad tingene ske af sig selv, og lad kroppen og dine fornemmelser lede din oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, vi oplever forskelligt, og der findes ikke en *rigtig* eller *forkert* måde at opleve visualisering på. Sørg derfor først og fremmest for at være åben og nysgerrig over for dine oplevelser med øvelserne.

Vær opmærksom på, at visualisering kræver øvelse ligesom de fleste andre færdigheder. Det kan godt være, at du ikke de første gange opnår det, du forventede. Visualisering er ikke en passiv proces, hvor resultaterne kommer af sig selv. At påvirke og ændre dine tanker og følelser kræver et stykke mentalt arbejde.

Hvis du har særligt vanskeligt ved at slappe af under øvelserne, kan det måske hænge sammen med, at du har vanskeligt ved at give dig hen. Udbyttet af afspændings- og visualiseringsøvelserne afhænger bl.a. af, at vi er i stand til at give slip på kontrollen. Men selvom du har vanskeligt ved at give slip, er det vigtigt, at du fortsætter med at træne. Efterhånden vil det føles mere naturligt, og du vil i højere grad kunne give slip. Hvis du er alt for træt og udmattet, kan det ske, at du falder i søvn under øvelserne. Det behøver dog ikke at bekymre dig. Sørg blot for at finde et andet tidspunkt, hvor du er forholdsvis vågen og frisk. Hvis du har tendens til at falde i søvn, kan du lade være med at ligge ned og i stedet sidde i en behagelig stol under øvelserne.

ØVELSE 1: GENEREL AFSPÆNDING

Hvis du ønsker at forebygge og bearbejde kroppens reaktioner på stress, kan denne afspændingsøvelse være en hjælp. Hvis visualisering er nyt for dig, er afspænding i det hele taget en god teknik at begynde med. Afspænding er en af de grundlæggende psykologiske

behandlingsteknikker i forbindelse med kropslige og psykiske problemer. Derfor indgår afspænding som et vigtigt led i de fleste visualiseringsteknikker. Stort set alle vil kunne have gavn af øvelsen. Afspænding kan lindre de fleste følgevirkninger af såvel psykisk som fysisk stress. Undersøgelser har vist, at afspænding bl.a. kan have en positiv indvirkning ved forhøjet blodtryk og effekter på immunforsvaret og hormonbalancen.

ØVELSE 2: ÆNDRING AF FYSISK SYMPTOM

Denne øvelse giver dig mulighed for at rette din opmærksomhed mod et eventuelt fysisk problem eller symptom, så du kan arbejde med det. Det kan være symptomer, du kender, fx træthed, migræne, maveproblemer eller lignende. Det kan også være fysiske symptomer eller fornemmelser, der ikke findes nogen behandling for, eller som der ikke findes nogen præcis fysisk forklaring på. Mange symptomer vil kunne ændre sig, hvis vi får mulighed for at fokusere på dem og bearbejde vores oplevelse af dem.

VIGTIGT! *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling. Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978-87-638-1540-6

©BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2009

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejer af det indspillede værk. Uden tilladelse er kopiering, udlejning, udlån, anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjærulff-Schmidt

Musik: Christian Alvad

Rosinante&Co, Købmagergade 62, 4, Postboks 2252, 1019 København K, www.rosinante-co.dk