

Evaluering af åndedrætstjenester i Nr. Bjert

Idé

Vores ide til projektet opstod, fordi vi Nr. Bjert kirke har en kirkesanger, der arbejder meget med, hvad vejtrækningen gør ved os. Men også fordi vi ved, at mange mennesker oplever at rammes af følelsen af ikke at slå til – og indimellem kan denne følelse sætte sig helt fysisk og psykisk i vores krop som stress, og vi kan få svært ved at trække vejret ordentligt.

Vejtrækning og trivsel

Den rolige vejtrækning er dog et spabad for cellerne. Når vi løbet af dagen møder stress eller diverse udfordringer, så sætter det sig ofte på vores åndedræt som en lettere hyperventilation. Det kan også føles som om, vi ikke kan få luft nok, eller luften ikke kan komme langt nok ned eller som en klump i halsen.

Den højere vejtrækning igangsætter vores sympatiske nervesystem og sender adrenalin og kortisol ud i kroppen, ilt niveauet falder i muskler og hjerne, og dermed bliver vi dårlige til at træffe velovervejede beslutninger, når vi mærker stress eller konstant travlhed.

Formål

Projektet var tænkt som en hjælp med at genfinde roen i hverdagen. Og med kirkerummet som smuk og rolig ramme lavede vi et forløb over 8 gange, hvor man kunne komme og få hjælp til at genvinde den rolige vejtrækning.

Forløb

Forløbet bestod af fysiske vejtrækningsøvelser ved vejtrækningstekniker Rikke Damkjær og ved liturgiske elementer som bøn, sang, refleksion og velsignelse ved sognepræst Katrine Papsø Andersen.

Vi lavede enkle og fysiske øvelser, som deltagerne kunne bruge i hverdagen, uanset hvor de er.

Oprindeligt var det meningen, at projektet skulle have kørt otte gange i streg i efterårs- og vintermånederne, men vi måtte desværre stoppe efter nogle gange pga. corona-restriktioner.

Vi afholdte de otte planlagte gange, men de blev spredt og delt lidt op pga. op- og nedlukninger, så vi fik ikke det sammenhængende forløb, vi gerne vil have haft.

Oprindeligt var det planlagt til om formiddagen -men vi fik en del henvendelser fra sognebørn, der gerne vil deltage, som ikke kunne i det nævnte tidsrum, vi endte derfor med at flytte det til kl. 17.00.

Tilbagemeldinger

Vi har fået mange positive tilbagemeldinger, og nogle er først kommet med sidst i forløbet, og de syntes jo nærmest, at initiativet sluttede før det begyndte.

Deltagerne har skrevet efter forløbet, at de har fået sig nogle fine oplevelser i kirkerummet, at det har været et nyt og moderne tilbud, hvor de både har fået gode vejtrækningsteknikker og fine ord og refleksioner med på vejen.

Evaluering

Vi må jo nok erkende, at det har været en svær tid at starte netop dette initiativ op i.

Vi kunne godt have ønsket os lidt flere deltagere, men det er noget, som vil tage tid at bygge op.

I skrivende stund tilbydes projektet ikke, og der står derfor ikke noget om det på hjemmesiden, men man er mere end velkommen til at kontakte Katrine Papsø for materiale.

Eksempel: Åndedrætstjeneste 13.nov – Tema: advent

Velkomst

Musikstykke: Natten er så stille

Bøn Gud, mørket er altid foran os i disse dage. Vi kan ikke overhale det. Nu er vi her i dit hus fordi vi ved at du var der før mørket. Vi beder dig, tal lyset frem, nu hvor vi er kommet ind fra byens aften. Lad kirken være et åndehul, hvor vi kan puste ud og ånde ind. Giv os en lille smule ro, tid til at tænke -og tid til at være. Det er ikke meget, men det er nok – og alt hvad vi behøver for at gå ud herfra igen med nye kræfter. Vi beder dig. Lad dine lad dine ord tænde glød i vores øjne, så vi kan se gennem natten. Amen

Teori og øvelse pust ud på ssss

Musikstykke: Den yndigste rose er fundet

Læsning I dag vil jeg læse en læsning fra profeten Esajas, der skriver sådan her:
På den dag skal du sige: Jeg takker dig, Herre; du var vred på mig, men din vrede lagde sig, og du trøstede mig. Gud er min frelse, jeg er tryk, jeg frygter ikke, for Herren er min styrke og lovsang, han blev min frelse. I skal øse vand med glæde af frelsens kilder. På den dag skal I sige: Tak Herren, påkald hans navn! Kundgør hans gerninger for folkene, forkynd, at hans navn er ophøjet! Lovsyng Herren, for store ting har han gjort, det skal hele jorden vide. I, som bor på Zion, skal juble og råbe af fryd, for Israels Hellige er stor blandt jer. Amen

Øvelse: Stræk på åndedræt 5 min. til hver side

Refleksion

Musik: Blomstre som en rosengård

Fadervor i fællesskab

Vagus træning til musik

Bøn og velsignelse Jesus Kristus. Vi takker dig for det vi har modtaget her i dit hus. Og fordi vi kan rejse os og gå. Vi har mærket dit nærvær som varme, tilgivelse og håb. Lad disse kræfter virke i os, så det kan glæde og trøste andre. Du der er Kristus, Guds Søn i al evighed. Amen

Musikstykke: Jeg er træt og går til ro

Mere information

Ring til sognepræst Katrine Papsø Andersen på 2399 6399