

## TILL DELTAGARNA

Lugn och frihet från skadlig stress kan inte köpas för pengar. Man kan betala för mediciner, kosttillskott, behandlingar, cd-skivor och kurser av olika slag, men vilken metod man väljer spelar liten roll för hur bra man lyckas med att finna lugnet. Det kan du bara finna inom dig.

Naturen är en perfekt plats för att varva ner och träna stresshantering. Där får man frisk luft, motion och näring för sinnen, där kan man hämta nya krafter och få distans till vardagen. Man blir liksom både avslappnad och mer uppmärksam samtidigt. Det har säkert många av er redan märkt. Natur och grönska är som massage för själen.

Under våra träffar kommer du att få använda naturens kvaliteter på flera olika sätt; exempelvis genom att vända dig utåt för avslappnande fokuserade sinnesupplevelser och genom att i rörelse träna balans, koordination och koncentration. Du kommer också att få vända dig inåt och uppmärksamma andningen, en annan genväg till lugn och ro. Du kommer att få välja en egen favoritplats i vårt övningsområde, som du kan återvända till gång på gång.

Att medvetet använda sina sinnen är till stor hjälp för den som vill lära sig att stilla de tankar som oavbrutet uppstår och dansar runt inne i huvudet. När man koncentrerat uppmärksammar något med syn-, hörsel-, smak-, känsel- eller luktsinnet tystnar vardagstankarna för en stund. Kalla det vad du vill: meditation, mindfulness, medveten närvaro eller bara en stunds lugn och ro. Hur som helst är det ren och skär friskvård. Vi ska öva mycket på det under kommande träffar.

## ÖVNING

### Samma sträcka men ändå inte

1. Ta gruppen med dig – utan instruktioner – och gå 200 meter bort från samlingsplatsen. Vänd.
2. Instruera tydligt deltagarna om att vara tysta från och med nu. Gå långsamt tillbaka.
3. Låt deltagarna två och två prata om skillnaden mellan de två minivandringarna, utan följande redovisning.

## TILL DELTAGARNA efter övningen

De flesta upplever en stor skillnad mellan de båda promenaderna – sinnen skärps när man går långsamt och lugnt utan att prata. Övningen visar inte bara hur lite vi medvetet tar in av det vi har runt omkring oss när vi är ute och går utan illustrerar också ganska bra hur de flesta av oss lever till vardags. Det är väldigt sällan man över huvud taget ser, hör, känner, doftar och smakar riktigt medvetet under en helt vanlig dag. Mycket av det du gör sker automatiskt medan du tänker på vad som hände igår och vad som ska hända imorgon. Intrycken kan skölja över dig men inget fäster riktigt. Det är som om det är en teflonhinna över sinnen. Men så fort du stannar upp och fokuserar sinnet på någonting enkelt och behagligt händer något. Du blir närvarande i ögonblicket och då slutar tankarna rusa runt mellan då och sedan. Det är här och nu som gäller: vinden mot huden, smaken av kaffe på tungan eller ljudet av korpen som ropar i fjärran.

Att medvetet öva på att använda sina sinnen är ett enkelt sätt att hitta lugnet – ja faktiskt ett slags meditation. Alla kan – det är en medfödd förmåga. Och nu är det snart dags att prova!

## Några ord på vägen:

**Om övningarna:** Du kan bli uttråkad, vara okoncentrerad, bli irriterad över myggor och myror, frysa eller bli lite ledsen. Det är helt okej. Var snäll mot dig själv, detta är ingen tävling. Nästa gång kan det kännas helt annorlunda. Bara att du övar för att lära dig att slappna av och fokusera ditt sinne för att må bättre är som en present till dig själv.

**Om du har anteckningsbok och penna:** Du väljer själv om du vill anteckna stödord och tankar i din anteckningsbok när vi har en paus om du vill ha stöd för minnet.

## ÖVNINGAR

Det går utmärkt att stå upp, sitta på en stubbe eller liknande när man sinnestränar eller mediterar i naturen. Man kan också ligga på rygg på ett liggunderlag. Det viktigaste är att man har det bekvämt och kan andas avslappnat.

### Låt stressen rinna av

**Den här övningen kommer att inleda många av träffarna.**

1. Stå med fötterna lite isär, ryggen rak men avslappnad. Andas lugnt ut och in genom näsan eller på ett sätt som känns bekvämt. Blunda. Känn efter hur det känns i kroppen just nu.
2. Lägg en hand på magen och ta några djupa, medvetna andetag. Känn att magen blåser upp sig som en ballong på inandning och att den sjunker in igen på utandning.
3. Känn hur det känns att andas, följ andetaget hela vägen ut och hela vägen in.
4. Låt kroppen andas av sig själv en stund.
5. Föreställ dig, om du vill, hur stress och oroliga tankar rinner ner i jorden genom fötterna och försvinner. Hur du lämnar över stress och oro till naturen.
6. Fortsätt att andas avslappnat. Hur känns det nu?
7. Dra ett djupt andetag och öppna ögonen.

### Ett sinne i taget

1. Stå stadigt, ta några lugna andetag och slappna av. Nu ska du få använda dina sinnen, det ena efter det andra.
2. Börja med att fokusera på synsinnet och ta in vad du ser utan att röra huvudet. Tänk på att använda så mycket du kan av synfältet, inte bara det som du har rakt framför dig.
3. Slut ögonen och flytta uppmärksamheten till hörseln och ljuden omkring dig. Tänk på från vilket håll ljuden kommer, om de är svaga eller starka och gör andra objektiva iakttagelser.
4. Känsln. Vad rör din kropp vid just nu? Fotsulorna mot skororna som står stadigt på marken? Kläderna du har på dig? Något mer? Känner du vinden eller solen mot huden? Var då?
5. Vidga näsborrarna och ta in dofterna omkring dig.
6. Kan du känna några smakförnimmelser i munnen just nu? Kanske finns en eftersmak av något du ätit tidigare?
7. Rör dig nu långsamt från sinne till sinne i din egen takt. Fördjupa dig i detaljer som du tilltalas av och njut av dem fullt ut. Dröj vid varje intryck lite grann.
8. Ta några lugna andetag och känn hur det känns i kropp och sinne. Öppna ögonen.

### Nyfiken gående meditation

**Den som vill kan gärna gå barfota här.**

1. Stå stadigt med avslappnad rak rygg och andas lugnt. Känn underlaget mot dina fotsulor; strukturen, temperaturen. Låt blicken bli mjuk och suddig.
2. Nu ska du gå mycket långsamt framåt med omsorg om varje steg. Välj din egen väg men gå inte längre bort än att du kan uppfatta när övningen avslutas.
3. Stanna då och då och undersök något som intresserar dig med något av dina sinnen. Gå sedan vidare i sakta mak.

4. Stanna, andas djupt och slut ögonen. Känn efter hur det känns i kroppen just nu. Öppna ögonen och le mot omvärlden om det känns bra.

### Undersök din egen plats med alla sinnen

**Ta med:** sittunderlag, eventuellt anteckningsbok och penna. Obs! Att välja plats kan kräva lite tid och omsorg. Tanken är att man ska välja en plats som man sedan återvänder till vid de kommande träffarna.

1. Välj ut en plats i övningsområdet som du gör till "din egen". Det ska vara en plats där du känner dig bekväm – gärna utom synhåll för de andra deltagarna.
2. Slå dig ner och fundera över varför du valde just den här platsen.
3. Upplev och lär känna din plats med alla sinnen, det ena efter det andra.
4. Sitt, blunda och fokusera på din andning och på hur det känns i kropp och sinne just nu.
5. Gå tillbaka till samlingsplatsen när cirkelledaren kallar dig tillbaka.
6. Berätta lite om din plats för en annan deltagare vid återsamlingen, men berätta inte var den ligger. Den är bara din.

## ÅTERSAMLING MED FIKA

### Diskussion/reflektion

- Berätta om ett naturminne från barndomen. Vilket sinne är det sammankopplat med?
- Vad har naturen betytt för dig hittills i ditt liv?

### Till nästa gång

- Leta reda på ett naturföremål som intresserar dig. Fokusera för en stund helt på föremålet. Använd alla sinnen. Studera noga hur det ser ut, känn hur det känns i handen, hur det luktar osv.
- Läs sidorna 7–17, 59–60 och 81–85 i boken *Lugn av naturen*.

## AVSLUTNINGSOVNING

### Samla lugn och kraft

1. Stå stadigt och värdigt och andas lugnt. Blunda om du vill.
2. Känn hur dina sinnen hjälper dig att upprätta kontakt med allt runtomkring dig: jorden, himlen, vinden, vågorna och allt levande. Föreställ dig, om du vill, att detta ger dig styrka, mod och lugn.
3. Andas lugnt en stund.
4. Ta med dig alla bra känslor från den här stunden i naturen när du går härifrån, och återvänd till dem när du känner att du behöver det under veckan som kommer.

*Text & idé: Åsa Ottosson och Mats Ottosson Form: Studieförbundet/Carita Lott. Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi erbjuder kurser, cirklar, kultur och mycket mer. [studieforamjandet.se](http://studieforamjandet.se)*

© Mats och Åsa Ottosson och Studieförbundet. Får kopieras för eget bruk. Får citeras om källan anges.