

# 8. LÅNGSAMHET

## TILL DELTAGARNA

Att ha ett högt tempo i livet har hög status i dagens samhälle. Men det leder ofta till frustration. Det känns ibland som om tiden bara rusar fram utan att man hinner känna efter om det verkligen är såhär man vill ha det. Samtidigt finns det människor som upplever att de har hur mycket tid som helst. De kanske saknar lönearbete, är pensionerade eller sjuka, och upplever att de har så mycket tid att de knappt vet vad de ska göra av den. Det kan också leda till stress och missnöje.

Hur ska man hitta balansen mellan aktivitet och vila? Mellan fort och sakta? Hur ska man kunna känna att man bestämmer själv?

I naturen kan man finna inspiration i sökandet efter ett lägre tempo i sitt vardagsliv. Det lönar sig ju inte att försöka skynda på våren, den kommer när den kommer. Precis som sädesärlan, blåbären och badtemperaturen i havet. Man kan inte påverka det, hur gärna man än vill.

Så är det egentligen ofta även i livet i stort. Därför är det en smart strategi att försöka sakta ner, göra en sak i taget och låta det ta den tid den tar. Det ger en ökad känsla av närvaro i livet och det mår man ofta bra av.

Det kan också vara en mycket god idé att röra sig riktigt mjukt och långsamt – att strosa i en park eller trädgård, öva gående meditation, qigong eller tai chi – då och då. Då slappnar musklerna av och hjärnan får tid att återhämta sig, den går ju för fullt när vi känner oss uppe i

varv eller mår psykiskt dåligt. Att röra sig sakta bygger upp själslig och kroppslig styrka, balans, koordination, flexibilitet och uthållighet. När man går eller gör något annat mycket långsamt hinner hjärnan med att registrera varje liten rörelse, man kommer åt även små muskler i kroppen och ökar produktionen av den vätska som smörjer lederna bland mycket annat.

Men det kan också vara väldigt tålamodsprövande med långsamhet. Man vill gå fortare! Man blir trött på att saker måste ta så lång tid. Acceptera det, men framhärda ändå i tron att långsamheten kan hjälpa dig att uppnå lugn i sinnet. Ingen har sagt att det är lätt. Men det går.

Om man då och då lever tillräckligt långsamt för att uppmärksamma även de små, små detaljerna kanske man också kan hitta fram till den sköna känslan av att tiden inte går – den kommer!

Dags att prova på ...

## ÖVNINGAR

### Låt stressen rinna av

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.

### Andas lång ... samt

1. Stå stadigt och värdigt med rak rygg, avspända axlar och lugnt sinne. Slut ögonen.
2. Andas avslappnat och låt varje inandning fylla dig med kraft och lugn och varje utandning blåsa bort all stress och oro. Blunda och håll händerna på magen om det känns skönt.
3. Tänk nu LÅNG ... på inandning och ... SAM på utandning. Ställ in kropp och sinne på tålmod och långsamhet. Det är inte bara kroppen som ska vara långsam. Tankarna kommer också att bli långsamma och sakta flyta förbi i bakgrunden när vi praktiserar långsamhet idag.
4. Fortsätt att tänka LÅNG på inandning och SAM på utandning en stund.
5. Dra några djupa andetag och öppna ögonen.

### Gående meditation – långsammare och långsammare

Välj ut ett område med lättgången skogsterräng och relativt många träd. Varje deltagare ska, inom hörhåll från kursledaren, finna sitt eget spår i terrängen: en åtta runt några träd eller en sträcka på 10–20 meter som man går fram och tillbaka.

1. Stå stadigt, ta tre lugna djupa andetag och börja gå långsamt framåt. Blicken ska vara mjuk och ofokuserad. Släpp alla vardagstankar och fokusera på hur det känns i kroppen – i fötterna, i benen, i höfterna och så vidare – att gå just så här långsamt.
2. Efter några minuter – på signal från cirkelledaren: Sänk tempot ytterligare, till ungefär hälften. Fortsätt att gå i din egen bana.
3. Efter ytterligare några minuter – på signal: Sänk tempot till hälften igen.
4. Efter en kort stund: stanna. Ta tre djupa andetag, blunda, känn efter hur det känns i kropp och sinne. Öppna ögonen.
5. Samtala med en annan deltagare om hur du upplevde övningen.

### Vän med ett träd vid din egen plats

**Ta med:** sittunderlag, eventuellt anteckningsbok och penna

1. Sök reda på ett träd – gärna ett riktigt gammalt träd. Studera det noga. Stammen, barken, grenarna, kronan, löven.
2. Upplev trädet på alla sätt du kan komma på, slå dig sedan ner vid trädets fot eller klättra upp i det.
3. Fundera på trädets hela liv. Hur det står där år ut och år in i snö, regn, sol och torka. Hur löven kanske faller på hösten. Alla fåglar, insekter och andra djur som har nytta av trädet.
4. Tänk på om du kan du likna ditt liv vid ett trädets tillvaro på något sätt? Hur då?
5. Blunda och sitt stilla en stund. Släpp taget om allt och bara lyssna till trädets sus.

### ÅTERSAMLING MED FIKA

Fika extremt långsamt.

### Diskussion/reflektion

- Hur upplevde du långsamheten i dagens övningar?
- Finns det någon av dina vardags-sysslor som du skulle vilja göra långsammare? Vad skulle du vinna på det?

### Till nästa gång

- Leta reda på en myra eller annat småkryp och följ noga dess väg i minst fem minuter.
- Läs sidorna 19–38 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.



Foto: Kajsa Grebbäck