

Skogsbad – så här gör du!

Skogsbad har sitt ursprung i Japan och heter där "Shinrin Yoku".

Att ta ett skogsbad är enkelt och naturligt för oss människor.

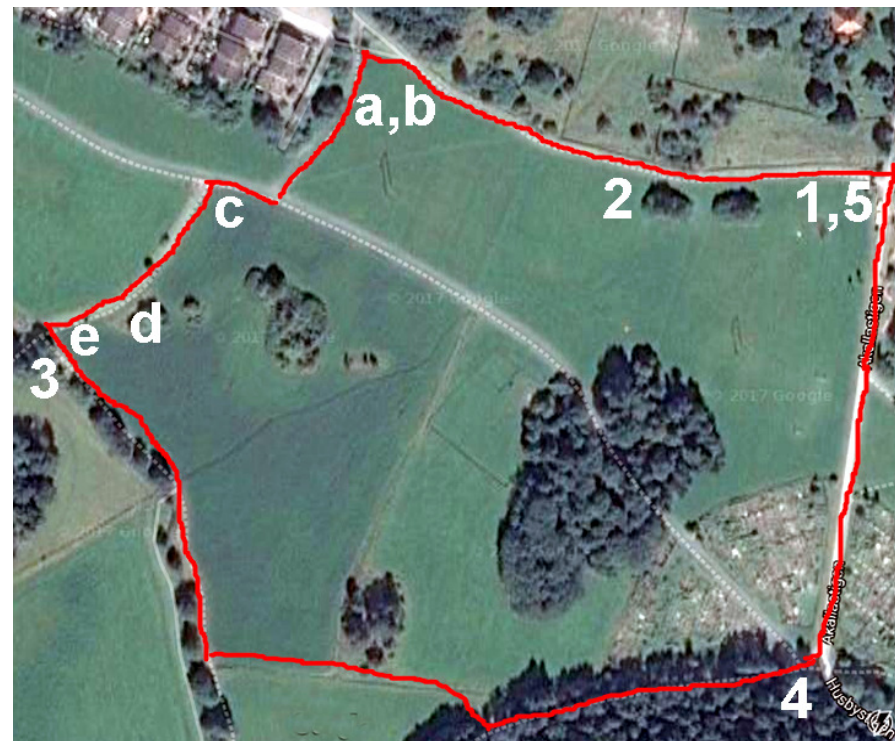
- Gå en långsam och tyst promenad i minst 2 timmar utan mål i en närliggande skog, som du tycker om, och som du kan vara relativt ostörd i.
- Om du går tillsammans med andra – kom överens om att inte prata. Men dela gärna era upplevelser efter promenaden.
- Lämna mobiltelefonen hemma eller stäng av den. Lämna också din planering framåt och tidigare inträffade händelser därhän och försök att släppa alla dina vardagstankar bakom dig och vara här och nu.
- Stanna upp då och då, ta några djupa andetag och ta in naturen med alla sinnen - vad kan du se, vilka ljud finns, hur känns vinden mot huden, känner du någon doft. Smaka kanske på någon växt som du känner igen.
- När du märker att dina tankar börjar vandra, för det gör de, så släpp dem så snart du märker det och rikta åter uppmärksamheten på dina sinnesupplevelser igen. Om och om igen.
- Sitt gärna ner en **lång** stund på en sten eller stubbe och var alldeles tyst och stilla. Försök också att fokusera på andningen hela tiden.
- Lägg märke till hur fåglar och annat levande ändrar sitt beteende när de vänjer sig vid att du är där, sittande still och alldeles tyst.
- Under de närmaste timmarna efter promenaden, lägg märke till, vilka effekter promenaden hade på dig. Fråga dig själv: är effekterna av promenaden värt mödan att gå ut igen?

Ge dig själv lite omtanke – gå ut och skogsbada regelbundet.

Bengt Rundquist, diplomerad mindfulnessinstruktör
bengt@rundquist.nu, Tel 070 839 07 01, www.mindfulnatur.se

Utgåva 1 juni 2017

Välkommen till en mindfulnessstur på Sinnenas stig vid Akalla by i harmoni med den sköna naturen



1. Samling bangolfen
2. Landningen
- 2-3. Sinnenas promenad
- 3-4. Tyst promenad
4. Stensittningen
5. Uppsummeringen



Mindfulness i harmoni med den sköna naturen vid Akalla by.

Naturvivelser hjälper mot stress och skapar sinnesro. Kropp och sinne påverkas positivt av fågelsång, vindsus och grönska. Tidigare levde vi närmare naturen och på dess villkor. Vart tog då förmågan vägen att med hjälp av våra fem sinnen njuta av naturen? Lyckligtvis går den att träna upp. Mindfulness är ett sätt att träna upp denna förmåga. Mindfulness är ett kraftfullt verktyg för att genom meditation minska stress och oro för alla och för alla åldrar. Genom att träna mindfulness kan du lära dig medveten närvaro - **SINNESNÄRVARO!** Du lär dig att vara mer närvarande här och nu och att använda alla dina sinnen fullt ut: syn, känsel, hörsel, lukt och smak.

Sinnenas stig vid Akalla by startar vid bangolfen (märkt **1** på kartan) och är c:a 1200 m lång. Den omfattar 4 olika platser, där du har möjligheter att träna några olika mindfulnessövningar för dina sinnen. Ta gärna med dig ett sittunderlag.

2. Landningen

Ta en stund att "landa" innan du fortsätter. Ställ dig i en stadig ställning med fötterna en bit ifrån varandra. Slut gärna ögonen och tag några djupa andetag genom näsan och låt magen och axlarna sjunka ner. Öppna ögonen och lägg märke till **vad du ser och hör** runt omkring dig, men också hur det känns inombords. Glöm vad du gjort tidigare och vad du ska göra i morgon. Fokusera i stället på att vara här och nu - d v s bara vara, utan att bedöma eller vilja ändra på något.

2-3. Sinnenas promenad

Välj ut några lämpliga platser när du går långsamt utefter stigen. Stanna upp då och då och genomför nedanstående sinnesupplevelser enligt bokstäverna på kartan. Försök att fokusera på ett sinne i taget. Släpp de övriga sinnena när du stannar upp på stigen.

a. Lukta på några olika föremål i naturen

Välj några lämpliga föremål att lukta på beroende på årstid. Det kan vara en blomma, annan växt eller ett intressant föremål såsom mossor eller en barkbit. Smula sönder föremålet i små bitar och lägg det i din hand. Lukta på det - vilka dofter kan du känna. Andas in doften. Är det en speciell doft? Liknar doften något annat du känt?

b. Smaka på ett föremål i naturen

Välj ut en växt som du vill smaka på. Det kan t ex vara klöver, maskros, målla, björkblad, ett barr eller ormbunke. Ta ett blad av växten för att smaka på. För försiktigt in bladet mellan dina läppar. Vad känner du? För det sedan in mellan dina tänder. Börja inte tugga än. Bit ett par gånger i bladet innan du tuggar och eventuellt sväljer det. Känn smaken som frigörs. Känner du någon eftersmak sedan du svält bladet?

c. Se på himlen och/eller horisonten

Färgskiftningar och förändringar som sker på himlen eller horisonten från stund till stund finns alltid tillgängliga för den som höjer blicken. Se på himlen och/eller horisonten och dess olika variationer. Lägg märke till alla färgnyanser, olika skiftningar av ljus, formationer på molnen, skogsbrynet, hushorisonter med mera.

d. Känn på några föremål med handens hud

Beröringen av mjuka och hårda föremål mot huden blir ett naturligt tillfälle för en stunds känslomässig iakttagelse och medveten närvaro. Välj några lämpliga föremål t ex en stubbe, trädstam, löv eller barr eller en sten med mossor på. Känn på föremålet med både insidan och utsidan av handen. Slut gärna ögonen.

e Lyssna på omgivningens ljud

Vilka ljud finns att upptäcka i omgivningen? Försök att bortse från brusande trafikljud och andra störningar. Slut gärna ögonen. Lyssna koncentrerat efter fågelkvitter, olika andra djurljud och naturljud som porlande vatten eller vindens sus. Vad hör du? Lyssna efter ljud i olika riktningar, på olika avstånd och med olika styrka. Sitt gärna ner en stund på någon av bänkarna vid Igelbäcken och var alldeles tyst och bara lyssna.

3-4. Den tysta promenaden utefter Igelbäcken

Sakta ner tempot, gå en extremt långsam vandring under total tystnad. Lägg märke till varje steg du tar och de ljud dina steg åstadkommer. Om du vill kan du också stanna upp då och då under promenaden och bara stå stilla och ta in alla intryck dina sinnen tar emot.

4. Stensittningen - ett litet "skogsbad" se baksidan

Välj en skön sten bland de stenar du hittar här, Här kan du stanna en stund och bara sitta. Sätt dig bekvämt på stenen och var bara i stillhet. Slut gärna ögonen. Se på den här tiden som en gåva till dig själv. Njut och koppla av. Försök också att uppmärksamma din andning. Även om dina tankar far iväg då och då, fokusera åter på din andning. Sitt gärna i minst 20 minuter. Avsluta stunden med att ta några djupa andetag och sedan sträcka på dig och sakta resa dig upp.

5. Uppsummering av dina intryck

Sätt dig gärna på någon av stenarna eller förbli stående. Fundera över hur du upplevt vandringen längs Sinnenas stig. Hur har turen varit för dig? Har du upptäckt något nytt hos dig? Har du fått några tankar eller upplevelser du vill dela med dig till andra? Är det några tankar eller upplevelser du vill ta med dig i din dagliga verksamhet? Här slutar också den här stigen. På sista sidan hittar du tips på hur du kan gå vidare med din mindfulnesssträning genom att skogsbada.