



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 15, 2017

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen nr 15. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer samt alla som vill tillämpa mindfulness i naturen. Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen som finns längst ner.

Nu är programmet för våra mindfulnesssturer i naturen våren 2017 klart: Se länk: <http://www.mindfulnatur.se/>

Tegelhagsskogen i Sollentuna: (ny plats) Tisdagar 9 maj-13 juni (dock ej 6 juni) kl 1730-1900, **Trastsjöskogen i Österåker:** Onsdagar 10 maj -7 juni kl 1730 -1900, **Rinkebyskogen i Danderyd:** Söndagar 14 maj -11 juni kl 1000-1130. Du är välkommen att välja en tid och plats som passar dig. Medtag gärna sittunderlag och lämpliga kläder för årstiden. Alla turer är kostnadsfria.



Förra veckan var jag på en fantastiskt bra fortbildningskurs i Mindfulness i Naturen. Kursen hette "Lugn av Naturen" och leddes av Åsa Ottosson som tillsammans med sin man Mats skrivit boken *Lugn av Naturen*. Med på kursen hade jag bjudit in min sondotter - Alice - som börjat intressera sig för Mindfulness i Naturen-konceptet. Åsa sa att det var första gången en farfar med barnbarn går samma kurs. Alice har tänkt sig att använda mindfulness med sina studentkamrater i Göteborgs botaniska trädgård, där det finns tillgång till en "Sinnenas stig". En övning som var ny för mig heter "Ett sinne i taget" och går ut på att träna sina sinnen stillastående på en och samma plats. Den får bli månadens övning i det här numret av nyhetsbrevet.

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se Mobil: 0708-390701

Månadens mindfulnessövning: Ett sinne i taget, tid 10-20 minuter

Välj en plats som är så lugn och tyst som möjligt i "ditt" naturområde – gärna med utsikt.

1. Stå stadigt med fötterna, 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 synsinnen och ta in vad du ser utan att röra på 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 skorna 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 smakförmimmelser 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 nu ögonen.

