



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 17, 2017

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer i Danderyd, Sollentuna och Österåker under våren 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 återfinns längst ner på sidan.

Nu är våra mindfulnesssturer under våren avslutade. Vi hade sammanlagt 9 turer i de tre kommunerna ovan samt två extraturer, en i Hägernässkogen i Täby och en i form av en mindful gökotta i Trastsjöskogen i Österåker. Vi fick sammanlagt 95 deltagare på dessa turer varav många har blivit "stammisar".



Skogs-bad eller Shinrin-Yoku på japanska

Skogens unika atmosfär är ren medicin för såväl kropp som själ. Bland annat hjälper den oss att bli av med stress och stärker immunförsvaret, visar entydig forskning.

Begreppet "skogsbad" har ingenting att göra med vatten, och är mer än bara ett poetiskt sätt att beskriva en promenad i skogen, något människan naturligtvis har gjort i alla tider, om än aldrig mindre än idag. Baserat på en mängd forskning som visar skogsatmosfärens hälsobringande effekter har man i Japan myntat begreppet "Shinrin-Yoku" som ordagrant betyder "skogs-bad." Det kretsar kring något så enkelt som att tyst promenera och utforska, och vara medvetet inställd på - och ha alla sinnen vaket öppna för - varje ljud, doft, färg och "känsla" av skogen, i all sin surrande biologiska mångfald.

Nu när sommaren är här och du kanske är ledig vissa perioder kan du passa på att ta ett skogsbad minst en eller ett par gånger i veckan. Jag har därför valt en favorit i repris som månadens mindfulnessövning.

Månadens mindfulnessövning: Favorit i repris: Att Ta ett japanskt skogsbad:

Att ta ett skogsbad är enkelt och naturligt för oss människor - stora som små. Här kommer en liten vägledning från den japanska sidan <http://www.shinrin-yoku.org/>.

- 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. Stå, sitt, ligg eller strosa omkring.

- Om du går tillsammans med andra - kom överens om att inte prata. 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 i stället vara här och nu dvs "bara vara".

- Stanna upp då och då, ta några djupa andetag och ta in naturen med alla dina 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.

- Sätt dig gärna ner en **lång** stund på en sten eller stubbe och var alldeles tyst och stilla. Försök att fokusera på andningen hela tiden. Släpp alla tankar som dyker upp då och då. Uppmärksamma i stället det dina sinnen tar in.

Ge dig själv lite omtanke - gå ut och ta ett skogsbad!

Läs mer på: <http://ottossonochottosson.se/blog/reportage/skogsbad/>

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se