



## Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 19, 2017

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som är deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer under hösten 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 min e-postadress som du hittar längst ner.

Nu är våra mindfulnesssturer under hösten 2017 på väg att ta slut. Vi har bara två turer kvar i Tegelhagsskogen i Sollentuna. Vi har hittills haft sammanlagt 10 turer den här terminen i de tre kommunerna Sigtuna, Sollentuna och Danderyd samt kommer att ha två extraturer, en i Trastsjöskogen i Österåker och en i Eggebyskogen på Järvafältet båda i form av en mindful brittsommarvandring. Vi har hittills haft 30 deltagare varav 25 i Rinkebyskogen i Danderyd, 3 deltagare i Tegelhagsskogen i Sollentuna och 2 deltagare i Rävstaskogen i Sigtuna. Ett mycket magert resultat jämfört med tidigare terminer.

### Månadens bok: Mindfulness på jobbet av Anita Carlsson. Finns bl a på Bokus för 230:-.

Bokens primära syfte är att introducera mindfulness på arbetsplatser. Skälet till detta är att mindfulness kan ge alla bättre förutsättningar att klara av förändringar, konflikter och inte minst stress. Ytterligare en lärdom är att tänka till innan vi agerar vilket är värdefullt i de flesta situationer. Mindfulness är dessutom hälsobefrämjande. Man tränar också upp sin förmåga att hantera negativa känslor och att bli mer fokuserad på sina uppgifter. Konceptet är enkelt, främst för att man inte behöver förflytta sig för att träna och att metoden är billig att använda. De flesta som kommer i kontakt med mindfulness tycker om att träna mindfulness. Det är en kravlös vardagsträning som ger omedelbara effekter. Mindfulness är ett effektivt sätt att höja livskvaliteten och motverka stress. Boken är en handbok, som kan användas för självstudier likaväl som kurslitteratur eller för grupper.

### Månadens mindfulnessövning: Andrum

Andrum är en introduktion till mindfulness och som hjälper dig att stiga ur din autopilot – ditt automatiserade sätt att reagera på - både på det som har hänt och vad som är på gång - för att i stället hjälpa dig att släppa alla tankar på vardagen och i stället vara i nuet - här och nu.

Stå upp med stadiga fötter och med en rak men inte stel rygg i en ställning som känns värdig och som uttrycker att du är vaken, öppen och alert. Övningen är uppdelad i 3 steg.

**Börja i första steget** med att lägga märke till vad som pågår i ditt sinne, och i din kropp just nu. Försök att inte ändra på någonting. Lägga bara märke till vad som händer här och nu. Vilka tankar har du – vad tänker du på just nu - vilka känslor finns där – känner du dig kanske stressad, irriterad, ledsen, glad, nöjd - har du några förnimmelser i kroppen som du lägger märke till – små stickningar, kliar det eller gör det lite ont någonstans. Se om det är möjligt att vara öppen för allt som pågår i kroppen utan att göra något – bara ta emot alla intryck som du får.

**Och sedan i steg 2** flyttar du över din uppmärksamhet till andningen. Tag några djupa andetag! Var känner du andningen bäst? Är det i näsborrarna, där luften far in och ut, eller är det i bröstkorgen som spänns ut, när du andas in och sjunker ihop när du andas ut eller är det i magen som rör sig i takt med din andning? Uppmärksamma det stället i kroppen. Det är där du har ditt **andningsankare**. Och nu så exakt som möjligt på den platsen – följ ett helt andetag in och hur det känns i kroppen, och ett helt andetag ut och hur det känns. Följ ytterligare några andetag på det sättet. Säg tyst för dig själv **in**, när du andas in och **ut**, när du andas ut. Och när din uppmärksamhet far iväg i olika tankar eller något annat, konstaterar du bara det och tar tillbaka uppmärksamheten till andningen igen.

**Och så i steg tre:** vidga din uppmärksamhet från andningen till att gälla hela din kropp igen. Bli åter igen medveten om alla förnimmelser som finns i din kropp här och nu. Håll dem bara i din medvetenhet – i din kroppsliga medvetenhet - vad det än är. Är det någon skillnad på förnimmelserna du kände i steg 1 och de du känner nu. Känn efter ordentligt. Läggs särskilt märke till om det nu finns områden i kroppen, där förnimmelserna är mer intensiva, som stickningar eller till och med viss smärta. Se om det är möjligt att öppna upp för dem, kanske lösa upp dem. Till exempel genom att känna av hur andningen påverkar det stället. Är det möjligt att känna andningen där? Om du känner spänningar i kroppen kan du föreställa dig att de löses upp genom inandningen och följer med utandningen ut ur kroppen. Öppna nu ögonen, ta in de ljud du hör, se dig omkring och sträck gärna på dig.

**Redaktör:** Bengt Rundquist [bengt@mindfulnatur.se](mailto:bengt@mindfulnatur.se)  
[www.mindfulnatur.se](http://www.mindfulnatur.se)