



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 21, 2018

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som är 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 min e-postadress som du hittar längst ner i nyhetsbrevet.

Nytt år och nya förutsättningar!

Vi är inte längre ett projekt inom Kilsamverkansprojektet utan ska försöka stå på egna ben. Vi guider har bildat en arbetsgrupp, som fått till uppgift att säkerställa att "Mindfulness i Naturen" överlever och vidareutvecklas till ett koncept, som blir efterfrågat av allmänheten och olika uppdragsgivare. Att det blir så efterfrågat att vi kan börja ta betalt av deltagare och uppdragsgivare.

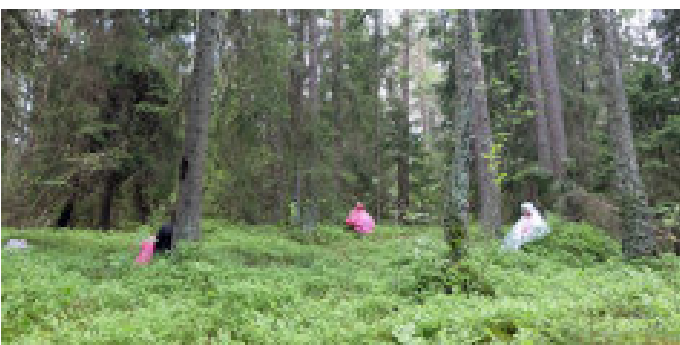
Ett förslag som kommit upp är att bilda en ideell förening kring konceptet "Mindfulness i Naturen". Om det blir så kommer du att erbjudas medlemskap i föreningen, och på så vis ta del av våra aktiviteter och andra erbjudanden.

Nytt ord : Skogsbad.

Institutet för språk och folkminnen ger varje år ut en ordlista över **nyord**. Du har kanske sett listan i olika media. Ett av orden - **skogsbad** - som ligger oss vamt om hjärtat, finns på listan. De har definierat det på följande sätt: Skogsbad - terapiform som går ut på att vistas i skogen som en metod för att minska stress

Exempel: Ett skogsbad innebär att man går ut i skogen och öppnar sina sinnen. Företeelsen växte fram i Japan på 1980-talet, för att råda bot på stresssymptom. (Tidningen Farsta Sköndal, 12 augusti 2017).

Kommentar: Företeelsen kallas på japanska **shinrin-yoku**, vilket kan översättas just som '**skogsbad**'.



TV 4 har uppmärksammat nyordslistan och gjort ett inslag om just skogsbad. Se följande länk till Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=hVlrK5AwKKo>

Därför kommer här en favorit i repris!

Skogsbad – så här gör du!

Att ta ett skogsbad är enkelt. Du kan utöva skogsbad året runt och i alla väder. Klä dig efter väder och ta med dig ett kraftigt sitt- eller liggunderlag och en termos med varm dryck. Här kommer en liten vägledning.

- Gå en långsam och tyst promenad 1 till 2 timmar utan mål i en närliggande skog, som du tycker om, och som du kan vara relativt ostörd och känna dig trygg i.
- Om du går tillsammans med andra – kom då 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 händelser du varit med om och försök att släppa alla dina vardagstankar bakom dig – att bara vara här och nu.
- 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 några ätliga växter.
- Sitt gärna ner en stund på en sten eller stubbe eller luta dig mot ett träd. Var alldeles tyst och stilla. Fokusera nu på andningen och ta in alla sinnesintryck du upplever där du sitter. När du märker att dina tankar börjar vandra, för det gör de, så släpp dem så snart du märker det och rikta uppmärksamheten åter på dina sinnesupplevelser. Om och om och om igen. Avsluta sedan gärna meditationen med en lugn och stillsam fikapaus.
- Lägg märke till hur fåglar och annat levande ändrar beteende när de vänjer sig vid att du är närvarande och tyst och stilla.
- Under de närmaste timmarna efter skogsbadet, 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.

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