



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 3, 2016

Välkommen till vårt nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer i Stolpa-Rinkeby- och Hasselskogarna i höstas 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 längst ner.



God fortsättning på det nya året. Hoppas du har haft en skön och mindful helgledighet. Nu på nyåret kanske du avlagt ett eller annat nyårslöfte. Kanske du har lovat dig själv att ägna minst 10 minuter per dag till mindfulnessträning i samband med olika naturvistelser.

Ta dig ut!

Det viktigaste steget för att dra nytta av naturens läkande kraft är att ta sig ut: En park eller skogsdunge i din närhet kan duga fint för att hitta lugnet i naturen. Så vänta inte på rätt tillfälle att besöka naturen - gå ut redan idag! Försk att hitta en så lugn plats som möjligt och sätt dig ner eller stå upp och undersök naturen med alla dina sinnen - ett i taget. Vad upplever och känner du?

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

Månadens mindfulnessövning:

Använd alla dina sinnen och gå en långsam och mindful promenad

Gå en kort promenad utan mål. Experimentera gärna mellan att gå lite snabbare och mycket långsamt eller att stå helt still. Du tränar här på att nyfiken upptäcka, ha ett öppet nybörjarsinne och på medveten närvaro.

Känn varje steg du tar i hela din kropp. Kan du känna hur det känns under dina fötter när du sätter ner hälen, rullar över foten till tårna. Vad känner du i dina underben, knän, lår och höfter. Hur upplever du känslan i hela din rygg vid varje steg. I dina axlar, skuldror, nacke, huvud, armar och händer.

Titta dig omkring - vad ser du? Lyssna in de ljud du hör - hör du några nya ljud? Känn dofterna - är det någon doft du inte känt tidigare? Smaka på luften - känner du någon ny och ovanlig, speciell smak?

Märker du någon skillnad när du går snabbt eller långsamt eller står still?. Tyngd, balans, syn, känsel, hörsel, lukt och smak. Lägg märke till dina tankar och känslor när du går och vad du upplever.

Månadens bok: **Sinnenas trädgård - ett rum för hälsa och livskvalitet**

av Yvonne Westerberg
Ica bokförlag. Finns det ett samband mellan det stora trädgårdsintresset och kraven som alltför säger sig uppleva? Kan trädgården vara en motpol till dagens stressade tillvaro? Ja sannolikt, för naturens och trädgårdens väsen påminner oss om det kontinuerliga, begripliga och tålmodiga - just det som ter sig så fjärran i ett hektiskt liv. Boken handlar förutom om trädgården i sig lika mycket om mötet med naturen och hur vi påverkas av den. Om värdet av skogspromenaden, stunden på balkongen, utsikten från fönstret och pysslandet i den egna täppan - det som får oss att känna glädje i att få ta del av och erövra en liten bit natur.