



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 4, 2016

Välkommen igen 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 återfinns längst ner på sidan.

Vi har fått fortsatt förtroende för vår verksamhet hos den politiska styrgruppen i kommunerna inom Rösjö-, Angarn- och Bogesundskilarna. Här kommer ett utdrag ur den nu beslutade verksamhetsplanen för Kilsamverkan år 2016:

”Mindfulness i naturen

Studier har gett ny och fördjupad kunskap om positiva effekter på hälsan av att vistas i naturen. Åtgärden handlar om att etablera naturbaserade hälso- och friskvårdsguidningar i kilarna efter förlaga av konceptet fysisk aktivitet på recept (FaR). Exempel på insatser kan även vara framtagande av informationsskyltar och enklare informationsmaterial. Projektet är unikt för Sverige och bedöms ha stor potential för marknadsföring av kilarna och vår samverkan.

En förstudie om detta har drivits under åren 2011-2012 inom ramen för samverkansarbetet i Angarn-, Bogesund- och Rösjökilarna och en slutrapport finns som ska fungera som grund för åtgärden. Under 2013 och 2014 har exempel på guidning tagits fram och verksamheten har testats i praktiken i ett par kommuner. Under 2015 har följande utförts. Guideutbildning, gratis guidningar i tre kommuner och material för självguidning har tagits fram.

Åtgärder 2016:

Undersöka möjligheterna att söka VINNOVA- bidrag för fortsatt arbete, Stöd till guider som idag utför vandringar. Förslag på vandringar tas fram i de kommuner som idag inte har några. Kostnad: 50 000kr plus nedlagd arbetstid av deltagande tjänstemän. Samordningsansvarig kommun: Täby kommun och Österåkers kommun.”

Månadens mindfulnessövning:

Kroppsscanning, en gundläggande övning i mindfulness (10-40 minuter, tiden väljer du själv.)

Sätt dig ner på ditt sittunderlag på en sten, stock eller stubbe. Slut ögonen mjukt. Följ dina andetag utan att göra något med dem. Bara uppmärksamma andningen. Känn andningen nere i buken när luften rör sig in och ut. Uppmärksamma också vad du känner i din kropp. Kan du känna beröringen mellan din kropp och underlaget?

Flytta nu dina tankar ner till vänster fot och tårna. Samla tankarna till vänster stortå. Kan du känna något därnere – stickningar, om det är varmt eller kallt, domningar eller något annat. Kanske du inte känner något särskilt. Det är också okey! Gå vidare till vänster lilltå och tårna emellan. Fortsätt med undersidan av vänster fot, fotsulan, hälen, hälften och vidare till vristen, översidan av foten, benen inne i foten och lederna. Vad känner du där?

Fortsätt nu att genomlysna din kropp, dröj en stund vid varje liten del av kroppen. Fortsätt med höger fot och ben. Vidare med bäckenet, ljumskarna, könsorganen, skinkorna, höfterna, ryggen, magen, bröstkorgen. Fokusera på bägge händerna, fingrarna, handflatorna och översidorna. Fortsätt med armarna, halsen och vidare med ansiktet, käken, munnen, läpparna, näsan, kinderna, öronen, ögonen, pannan, hårfästet och hjässan.

Se om du lägger märke till något särskilt, en spänning eller någon annan intensiv förnimmelse. Om tankar stör din uppmärksamhet är det fullt normalt. Det är så vårt sinne fungerar. Bara notera dina tankar och för sedan tillbaka uppmärksamheten till den del av kroppen som du försöker fokusera på. Avsluta med känslan av kroppen som en helhet och hur du andas in och ut.

Månadens bok: Själv och kropp - rörelse för psykiskt välbefinnande av Jill Taube, Brombergs förlag.

Forskning visar att fysisk aktivitet - minskar risken att insjukna i depression - kan lindra och bota både depression och ångest - ger bättre sömn och ökat välbefinnande.

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