



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 9, 2016

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen nr 9. Det vänder sig till dig som varit 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 e-postadressen som återfinns längst ner på sidan.

Nu är programmet för våra mindfulnesssturer i naturen hösten 2016 klart: Se länk: <http://www.mindfulnatur.se/>
Eriksö i Vaxholm: (ny plats) Måndagar 19 sept-24 okt kl 1700-1830, **Hasselskogen i Väsby:** Torsdagar 22 sept-27 okt kl 1000-1130, **Rinkebyskogen i Danderyd:** Söndagar 25 sept-30 okt kl 1000-1130 samt **Kyrkviken i Vallentuna** (ny plats) Söndagar 25 sept-30 okt kl 1000-1130. Du är välkommen att välja en tid och plats som passar dig. Medtag gärna sittunderlag och lämpliga kläder för årstiden.



Själv har jag tillbringat sommaren med att meditera minst en gång om dagen och avslutat årets kurs för Mindfulnessguidar i Naturen med 7 entusiastiska deltagare. Jag har också haft en "miniretreat" den 1 sept vid Domarudden i Österåkers kommun med 8 enormt engagerade och intresserade deltagare.

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se Mobil: 0708-390701

Månadens mindfulnessövning: Sittande meditation, 10-20 minuter

- Välj en plats som är så lugn och tyst som möjligt i "ditt" naturområde.
- Sätt dig på en stubbe eller sten eller på ett sittunderlag, med fötterna mot marken. **Läs igenom instruktionen noga innan du fortsätter.**
- Sitt med axlarna sänkta och händerna i knät och inta en bekväm ställning.
- Slut gärna ögonen och behåll dem slutna.
- Rikta nu din uppmärksamhet på din andning. Känn efter i näsa, bröstorg, mage. Var känner du andningen bäst? I näsan, i bröstet eller i magen?
- Följ ytterligare några andetag in och ut. Tänk "in" när du andas in och tänk "ut" när du andas ut. Fortsätt att andas på det sättet.
- När du upptäcker att störande tankar kommer om t ex vad som hänt eller vad som är på gång, för du tillbaka uppmärksamheten till din andning.
- Om tankarna kommer igen, och det gör de, - fokusera åter på andningen. Föreställ dig tankarna som moln på himlen. De kommer långsamt glidande och driver sakta bort. Försök därför att bortse från dem.
- För åter igen tillbaka uppmärksamheten på andningen. Varje inandning är en ny början, varje utandning är ett sätt att släppa taget. Att bara vara.
- Vidga nu din uppmärksamhet till att gälla alla förnimmelser som pågår i din kropp. Känner du små stickningar, kliar det eller känner du något annat.
- Under de sista ögonblicken när du sitter, återgå till att uppmärksamma din andning. Känn efter hur andetaget fyller din kropp.
- Öppna nu ögonen och sträck ordentligt på kroppen.

