

Beskrivning pass 1–8.

Kläder efter väder, ta med sitt-eller liggunderlag samt fika.

Pass 1 SINNESNÄRVARO

Lugn och frihet från skadlig stress kan inte köpas för pengar. Det kan du bara finna inom dig. Naturen är en perfekt plats för att varva ner och träna stresshantering. I naturen får du frisk luft, motion och näring för sinnena, där kan du hämta nya krafter och få distans till vardagen. Du blir både avslappnad och mer uppmärksam samtidigt. Natur och grönska är som massage för själen. Att medvetet använda sina sinnen är till stor hjälp för den som vill lära sig att stilla de tankar som oavbrutet uppstår och dansar runt inne i huvudet. När man koncentrerat uppmärksammar något med syn-, hörsel-, smak-, känsel- eller luktsinnet tystnar vardagstankarna för en stund. Kalla det vad du vill: meditation, mindfulness, medveten närvaro eller bara en stunds lugn och ro. Hur som helst är det ren och skär friskvård.

Övningarna:

Låt stressen rinna av

Använd ett sinne i taget

Upptäck din favoritplats

Pass 2 TYSTNAD

Tystnad – i bemärkelsen frånvaro av ljud som människan åstadkommer – är svår att hitta. Hårdiskar, kylskåp och fläktar surrar i våra bostäder. Ljuden från stora bilvägar och passerande flygplan tränger till och med långt in i vildmarken. Vi hjälper dessutom gärna till själva genom att fylla ensamma stunder med ljud. Den som får lite tid över passar på att ringa ett samtal. Ska man ut och motionera stoppar man hörlurar med hög musik i öronen. Det körs bil och lagas mat med radion eller teven på. Ensamma står vi oftast ut med att vara, men inte i tystnad. Ibland handlar det helt enkelt om en vana, nästan en reflex. Tyst har blivit lika med tråkigt i vår tid och tråkigheten ska till varje pris jagas bort, ofta med ljud. Men under det här passet får du möta tystnaden utan att fylla den med musik eller ens med prat. Nu är det dags att möta naturens tystnad – som ju faktiskt inte alls är helt tyst. Där finns alltid ljudet från något som rör sig: asplöv i vinden, avlägsna ljud från ett tåg, men också läten från fåglar eller surret från en humlas vingar. Naturens ljud kräver inget av dig, de bara finns där och du kan välja att lägga märke till dem eller inte. I en sådan miljö händer det något med en. Man slappnar av. Axlarna åker ner, pannan slätas ut. Alla andra tankar skjuts åt sidan för en stund. Plötsligt hör man bättre vad man själv tänker. Det kan hända att ens privata problem gör sig påminda när man tar bort alla distraherande ljud. Men det är samtidigt så att lösningarna på problemen – de rätta vägvalen, de kloka besluten – får en chans att hitta fram till en när de inte stängs ute av ljud och andra distraktioner. Det är ingen slump att tystnad är en viktig ingrediens i allt sökande efter sinnesro.

Övningarna:

Låt stressen rinna av

Tyst vandring

Återsamling vid eld under tystnad

Diskussion/reflektion/fika

Samla lugn och kraft

Pass 3 SYN

Synen är människans mest välutvecklade sinne.

Det kan pendla mellan det nära och det avlägsna och mellan ett direkt seende med skarpt fokus och ett mer diffust indirekt seende som tar in helheten.

Men att man ser behöver inte betyda att man lägger märke till det som ögonen vilar på. Ibland –

särskilt när man är stressad – är hjärnan upptagen med helt andra saker. Kanske känner du igen det?

Du kör bil och upptäcker efter ett tag att du har kört i flera mil utan att registrera vad du sett eller gjort. Du minns att du klev av bussen och började gå, och plötsligt är du hemma. Synintrycken fastnar inte, eftersom tankarna är någon annanstans.

För den som övar medveten närvaro blir de där stunderna av omedveten frånvaro färre. Ett av de enklaste sätten att träna är att gå ut i naturen och uppmärksamt använda sina ögon.

Grundinstruktion för dagens övningar är: Ta in det du ser, släpp allt annat.

Övningarna:

Låt stressen rinna av

Vidga synfältet

Gående meditation med två sätt att se

Din egen plats med nya ögon

Diskussion/Reflektion/Fika

Samla lugn och kraft

Pass 4 HÖRSEL

Ljuden i naturen kräver oftast ingenting av oss. De utmanar oss inte, ropar inte på vår uppmärksamhet och tränger sig inte på till skillnad från många människogjorda ljud, som trafikbuller eller surrande kylskåp, datorer och skrivare. När du befinner dig på en stadsgata, i ett kontorslandskap eller köpcentrum måste hjärnan lägga väldigt mycket energi på att sortera bort de ljud du inte behöver eller vill fokusera på. Man kan ju inte blunda med öronen, även om man ibland skulle vilja.

Naturljud är istället som massage för kropp och själ – de får muskler att slappna av och blodtrycket och halten av stresshormoner att sjunka. Därför kan det hjälpa dig att hitta lugnet om du lyssnar på naturljud på cd eller bara sätter dig på en stubbe i skogen och lyssnar på fågelsång en stund. Efter en stund kanske du till och med kan uppfatta din egen inre röst?

Men alla naturljud är inte tilltalande för alla. Åskans muller, havets dån och getingars surr kan exempelvis upplevas som väldigt obehagliga.

Men de ingår som naturliga delar i ett ljudlandskap som omgett oss sedan tidernas begynnelse. Det ligger förstås även i vår natur att lyssna på andra mänskliga röster. Det kan i högsta grad vara njutbart, avstressande och tryggt. Men det får vi ju så mycket träning i till vardags.

Denna text ingår i serien Lugn av naturen, ett studiematerial, skrivet av Mats och Åsa Ottosson och producerat av Studieförbundet

ÖVNINGAR

Låt stressen rinna av
Från det största ljudet till det minsta
Lyssnande gående meditation
Ljudlandskapet kring din egen plats
Samla lugn och kraft

Pass 5 KÄNSEL

Huden är kroppens största organ. En av dess viktigaste uppgifter är att berätta för oss hur omvärlden känns. Är den varm eller kall, är den mjuk eller hård? Känslan (och smaksinnet) låter oss möta omvärlden direkt, medan hörsel, syn och luktsinne ger oss upplevelser med en smula distans.

Det finns ett direkt samband mellan beröring och lugn. Det är helt enkelt avslappnande att bli behagligt berörd. Detta har människor förmodligen alltid känt till, men på senare tid har sambandet även blivit vetenskapligt kartlagt. Rörelserna och andningsövningar berör och stimulerar kroppen fysiskt, både från insidan och från utsidan. Även en god måltid, ett varmt bad eller sex kan på liknande sätt leda till att lugnet sprider sig i kroppen.

Naturvistelser ger stora möjligheter att möta omvärlden med känslensinnet.

Att rent fysiskt ha händerna i jorden, som vid trädgårdsarbete, ger ett lugn.

På samma sätt kan man känna hur beröringen sprider lugn i kroppen när man ligger på en solvarm klippa, tar ett kvällsdopp i en spegelblank insjö, känner vinden rufsa håret eller går med bara fötter i gräset.

ÖVNINGAR

Låt stressen rinna av
Känn vinden och solen
Barfota gående meditation
Undersök din plats med känslan
Diskussion/reflektion/Fika
Samla lugn och kraft

Pass 6 LUKT OCH SMAK

Vi människor har ett klen luktsinne jämfört med de flesta andra däggdjur – vi kan inte ens känna doften av spår från vår egen art utan måste träna upp spårhundar för att sköta det jobbet åt oss. Dessutom är många av oss ganska dåliga på att lägga märke till de dofter och smaker vi faktiskt har möjlighet att uppfatta. Men doft- och smakvärlden är full av spännande överraskningar. Inte minst i naturen, som är full av lukter av alla kategorier, från väldoftande liljekonvaljer till stinksvampens odör av ruttet kött. Sinnesintryckens palett blir nyansrikare när vi medvetet kopplar på smak och luktsinnet.

Samtidigt kan vi dra nytta av sinnesförnimmelsernas förunderliga förmåga att placera oss i nuet.

När man känner smaken av ett smultron man själv plockat, eller när man känner doften av en nyslagen äng – då är man här och nu, ingen annanstans.

Smaksinnet och luktsinnet är två nära syskon i vår familj av sinnen, så nära att de ibland är ett och samma. Mycket av det vi betraktar som smakupplevelser är egentligen luktupplevelser.

Denna text ingår i serien Lugn av naturen, ett studiematerial, skrivet av Mats och Åsa Ottosson och producerat av Studieförbundet.

Vetenskapsmännen menar att luktsinnet är intimt förknippat med väldigt gamla delar av hjärnan, som är kopplade till känslor och motivation. Det är anledningen till att dofter mer än andra sinnesförmåelser kan fungera som nycklar som öppnar dörrar till vårt personliga minnesarkiv. Många av oss har varit med om detta. Doften från en näve nyplockade skogshallon kan väcka knivskarpa barndomsminnen som varit gömda i årtionden. Det verkar helt enkelt vara så att våra doftminnen sträcker sig djupare ner i vår barndom än minnen av andra sinnesintryck. Och att de väcker starkare känslor.

ÖVNINGAR

Låt stressen rinna av

Skogshallonnärvaro

Doftvandring med förbundna ögon

Lukta och smaka på din egen plats

Diskussion/reflektion/fika

Samla lugn och kraft

Pass 7 LÅNGSAMHET

Att ha ett högt tempo i livet har hög status i dagens samhälle. Men det leder ofta till frustration. Det känns ibland som om tiden bara rusar fram utan att man hinner känna efter om det verkligen är så här man vill ha det. Samtidigt finns det människor som upplever att de har hur mycket tid som helst. De kanske saknar lönearbete, är pensionerade eller sjuka, och upplever att de har så mycket tid att de knappt vet vad de ska göra av den. Det kan också leda till stress och missnöje. Hur ska man hitta balansen mellan aktivitet och vila? Mellan fort och sakta? Hur ska man kunna känna att man bestämmer själv?

I naturen kan man finna inspiration i sökandet efter ett lägre tempo i sitt vardagsliv. Det lönar sig ju inte att försöka skynda på våren, den kommer när den kommer.

Precis som sädesärlan, blåbären och badtemperaturen i havet. Man kan inte påverka det, hur gärna man än vill. Så är det egentligen ofta även i livet i stort. Därför är det en smart strategi att försöka sakta ner, göra en sak i taget och låta det ta den tid den tar.

Det kan också vara en mycket god idé att röra sig riktigt mjukt och långsamt – då slappnar musklerna av och hjärnan får tid att återhämta sig, den går ju för fullt när vi känner oss uppe i varv eller mår psykiskt dåligt. Att röra sig sakta bygger upp själslig och kroppslig styrka, balans, koordination, flexibilitet och uthållighet.

Men det kan också vara väldigt tålamodsprövande med långsamhet. Man vill gå fortare! Man blir trött på att saker måste ta så lång tid. Acceptera det, men framhärda ändå i tron att långsamheten kan hjälpa dig att uppnå lugn i sinnet. Ingen har sagt att det är lätt. Men det går.

ÖVNINGAR

Låt stressen rinna av

Andas lång ... samt

Gående meditation – långsammare och långsammare

Vän med ett träd vid din egen plats

Diskussion/reflektion/fika

Samla lugn och kraft

Pass 8 ANDNING OCH AVSPÄNNING

Det kan kanske låta konstigt att det skulle vara något särskilt med att andas – det kan väl alla. Och visst, men det kan vara en stor skillnad på andetag och andetag.

När man är stressad och uppvarvad blir andningen spänd och ytlig, man andas högt upp i bröstkorgen på ett sätt som gör att det är väldigt svårt att slappna av. Den som andas lugnt och avslappnat ger sin kropp bästa möjliga tillgång till kroppens egen läkande förmåga i form av ett bra immunförsvar, god ämnesomsättning och förbättrad blodcirkulation.

När man tränar andningen regelbundet förbättras lungornas kapacitet att förse kroppens celler med syre. Det gör att muskelspänningarna släpper, stresshormonerna klingar av och den inre energin – livskraften – ökar. Man blir avslappnad och klar i tanken. Att lära sig andas avslappnat är ett viktigt steg på vägen mot ett lugnare liv, därför ingår andningsövningar i bland annat qigong, yoga och mindfulnesssträning. Övningarna som vi ska göra kan du också ta med dig hem och använda till vardags.

ÖVNINGAR

Låt stressen rinna av

Andas medvetet

Gående meditation i olika tempo

Andningsövning på din egen plats

Diskussion/reflektion/fika

Andas med ett leende.