



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 1, 2015

Välkommen till vårt första nyhetsbrev. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer i Stolpa- Rinkeby- och Hasselskogarna i höstas (för närvarande 30 personer). 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.

Hjärnan är en muskel

Hjärnan är en muskel och liksom andra muskler behöver den regelbunden träning. Generellt för all mindfulnessträning är att vara här och nu, släppa det som hänt och vad som är på gång, och att känna och acceptera sina **tankar**, sina **känslor** och **kroppens** olika förnimmelser. Andningen ägnas också stor uppmärksamhet. Med hjälp av olika meditationsövningar tränar du alla sinnen till en hög sinnesnärvaro. Det är lättare att bli ”härvarande” dvs mentalt närvarande ute i naturen än inomhus eftersom alla sinnen stimuleras på ett mer aktivt sätt i den mer omväxlande omgivningen.

Hemsidan www.mindfulnatur.se

Om du behöver stöd för en fortsatt och regelbunden träning i Mindfulness kan du gå in på min hemsida med ovanstående adress. Där hittar du många tips och inspelade övningar som du kan använda dig av i din fortsatta träning. Om du vill ha de inspelade övningarna i din mobil kan du hämta hem appen MindfulNatur på Google Play eller med hjälp av vidstående QR-kod.



qrcode.ie

Månadens mindfulnessövning: Mindful eating

Välj ut en frukt som du vill smaka på. Det kan t ex vara ett äpple, en banan eller en apelsin. Genomför gärna den här mindfulövningen flera gånger i veckan.

- För försiktigt in frukten mellan dina läppar. Vad känner du? För den sedan in mellan dina tänder. Börja inte tugga än. Bit en gång i frukten. Känn doften och smaken.
- Bit ett par gånger till i frukten. Känn efter hur den smakar, hur den känns i din mun, vilken form, vilken yta, vilken temperatur och vilken smak har den?
- Undersök frukten genom att känna på den med tungan. Hur smakar den nu? Känner du någon skillnad?
- Bit försiktigt loss en bit från frukten och börja långsamt att tugga. Lagg märke till hur det känns, strukturen, tuggmotståndet, syrligheten och eftersmaken.
- Svälj nu den tuggade biten av frukten och följ den tills du inte längre kan känna något av den i din mun.
- Känner du någon eftersmak sedan du svält biten?
- Fortsätt sedan att äta upp hela frukten på samma sätt.

Lugn av naturen

I varje nummer av nyhetsbrevet kommer jag att tipsa om litteratur och media inom Mindfulness i Naturen.

En för mig nyttig och läsvärd bok har varit ”Lugn av naturen” av Åsa och Mats Ottosson, utgiven på Gullers förlag. Lever du stressigt till vardags? Längtar du efter att bli mer närvarande i ditt eget liv? Vill du hitta fokus och existentiellt fotfäste?

I boken berättar författarna om varför naturvistelser hjälper mot stress, vad mindfulness har med natur att göra och hur kropp och sinne påverkas av fågelsång, vindsus och grönska. Du möter personer som använder naturen för att hålla balansen i vardagen och får veta hur vetenskapen förklarar att det fungerar. Dessutom finns enkla övningar för egen avslappnings- och sinnesträning i flera av kapitlen. Boken är rikt illustrerad av fotografen Roine Magnusson. Bilderna fungerar som gläntor i boken där man kan stanna och vila en stund.

Redaktör Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se