



## Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 5, 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 som återfinns längst ner på sidan.

Vi har fått fortsatt förtroende för vår verksamhet hos den politiska styrgruppen i kommunerna inom Rösjö-, Angarn- och Bogesundskilarna. Det innebär bl a att följande åtgärder enligt verksamhetsplanen ska genomföras under år 2016:

- Undersöka möjligheterna att söka VINNOVA-bidrag för fortsatt utvecklingsarbete,
- Stöd till de guider som idag utför vandringar.
- Förslag på vandringar tas fram i de kommuner som idag inte har några.

Vi har fått en budget för att kunna fortsätta att utveckla verksamheten 2016. Samordningsansvariga kommuner är Täby kommun och Österåkers kommun.

Vi återkommer om på vilka platser och på vilka tider vi kommer att genomföra Mindfulnesssturer i Naturen.

### Månadens mindfulnessövning:

#### Andningsankaret

Andningsankaret är en av mindfulnesssträningens viktigaste övningar och syftar till ökad uppmärksamhetsförmåga och koncentration. Genom regelbunden träning kommer du att märka att det blir allt lättare att fokusera på din andning, och släppa taget om tankar på det som varit eller väntar. Andningsankaret är lämpligt vid stress, oroliga tankar eller brist på närvaro. Den hjälper dig att vara här och nu. Genom att först lägga märke till var andningen känns bäst kan du sedan fokusera din andning på den platsen.

**Redaktör:** Bengt Rundquist [bengt@mindfulnatur.se](mailto:bengt@mindfulnatur.se)  
[www.mindfulnatur.se](http://www.mindfulnatur.se)



Tag några lugna andetag i din egen takt. Upprepa några gånger, ta inte i, utan låt andningen vara som den är, bara iaktta den. Var känner du din andning bäst? I näsan, i bröstet eller i magen? Där du känner den bäst, där är ditt andningsankare. Så fort du känner dig stressad, orolig, splittrad eller bara har en önskan om att stanna upp. Fånga då in ditt andningsankare och fokusera på din andning. När dina tankar far iväg fokusera åter på ditt andningsankare. Det gör skillnad! Du hur hittar dig själv igen och lugnet finner sig.

**Månadens bok: Naturkraft : om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter** av Mats Ottosson och Åsa Ottosson. Naturen är världens skönaste terapisoffa och världens vackraste retreatrum. Den har en förmåga att skänka kraft och lugn som människor i alla tider haft nytta av. Det kan vara i skogen, i fjällen eller parken utanför husknuten. Där erbjuds stresshantering och smärtbehandling. Där finns terapi som är helt gratis, som inte behöver tidsbokas i förväg och utan andra biverkningar än myggbett. Det finns gott om vetenskapliga undersökningar som visar att naturen har lugnande, stärkande och läkande effekter. Ändå ligger tonvikten på helt andra saker när man ska ta sig an människors själsliga och kroppsliga krämpor. Åsa och Mats Ottosson möter i boken *Naturkraft* terapeuter, läkare och människor som i sin vardag använder naturen som kraftkälla. Tillsammans ger de den knuff vi alla behöver för att vi ska ta oss ut....