

Mindfulness i Hagaparken

Naturen som kraftkälla

Av Bengt Rundquist

Sverige har en unik lagstiftning med allemansrätt och en stor tillgång till orörd natur. Ändå minskar våra besök i skogen. Den urbana människan ser ofta naturen som en ren kuliss. Men om vi vistas i skog och mark stimuleras alla de sinnen som varit livsavgörande för vår biologiska utveckling och överlevnad som art, och som varit en förutsättning för att vi ska kunna fungera i bästa harmoni med vår omgivning. Därför är det viktigt att vi, både barn och vuxna, återvänder till naturen och utökar vår vistelse där för att våra sinnen inte ska utarmas. När vi är närmare naturen och njuter av den, kommer vi också att förändra våra vanor för att vara i samklang och balans. Vi blir en del av naturen. Och något som vi är en del av, vårdar och värnar vi och tar hand om. Tidigare levde vi närmare naturen, och på dess villkor. Idag lever de flesta av oss i en urban stadsmiljö utan tillräcklig naturkontakt. Vart tog då förmågan vägen att med hjälp av våra fem sinnen njuta av naturen? Lyckligtvis går den att träna upp. Mindfulness är ett sätt att träna upp denna förmåga.

Forskning visar att vistelse i naturen:

- Öppnar dina sinnen och befrämjar ett socialt liv
- Har effekt på stress (hormonet kortisol minskar)
- Produktionen av vårt måbrahormon oxytocin ökar
- Sänker pulsen och blodtrycket
- Ökar koncentrationsförmågan och kreativiteten
- Motverkar depression och ångest
- Förbättrar sömnkvaliteten och skapar sinnesro

Mindfulness för bättre hälsa

Ett sätt att få en större naturupplevelse är att förstärka sinnesintrycken genom att träna ”Medveten närvaro” eller det vi kallar mindfulness. Hjärnan är en muskel och liksom andra muskler behöver den regelbunden träning. Generellt för all mindfulnesssträning 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 mindfulness-

övningar tränas 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. Genom att träna mindfulness i naturen är det möjligt att uppnå följande mål:

- Att lättare hantera stress
- Att minska eventuella sömnproblem
- Att minska orostendenser
- Att lära sig hantera smärtförnimmelser
- Att acceptera förändringar i livet
- Att skapa ökad livskvalitet och förbättrad hälsa.

Vilka möjligheter erbjuder då Hagaparken?

I Hagaparken finns flera områden som är mycket lämpliga att använda för att skapa förutsättningar för mindfulnesssträning i naturen. Vi har anlagt flera det vi kallar för **sinnenas stig** i skogområden i norra Storstockholm, som hittills över 150 deltagare använder för återhämtning och avstressning. I skogspartiet runt slottsgrunden och i skogen söder om Pelousen finns möjligheter att lägga sinnenas stigar. Det finns avsnitt att utnyttja för meditationer och sinnesupplevelser. Däremot är inte skogspartiet nära E4:an lämpligt på grund av trafikbuller, men det är lite tystare längre in i Hagaparken.

En sinnenas stig bör:

- Ha en hög tillgänglighet kommunikationsmässigt
 - Ha en så ostörd, fridfull och trygg miljö som möjligt
 - Ha en naturpräglad miljö med skog och artrikedom
 - Helst innehålla inslag med kulturarvsföremål
- och bör innehålla:
- En startplats för att landa i dig själv och varva ner
 - En plats för meditation och vila (stubb-/stensittning)
 - Sinnenas promenad med stopp (träna ett sinne i taget)
 - Tyst promenad (långsam vandring under total tystnad)
 - Och en slutpunkt för utvärdering och eftertanke.



Illustration till Mindfulness i Hagaparken Foto: Bengt Rundqvist

Vad kan du själv göra för att komma igång?

Ta dig ut! Det viktigaste steget för att dra nytta av naturens läkande kraft är att ta sig ut: Hagaparken med sina skogsdungar kan duga fint för att hitta lugnet i naturen. Så vänta inte på rätt tillfälle att besöka naturen - gå ut redan idag!

1. Stanna upp

Ta en stund att ”landa i dig själv” innan du fortsätter. Lagg märke till **vad du ser och hör** runt omkring dig, men också hur det känns inombords. Glöm vad du gjort tidigare och vad du ska göra i morgon, och i stället fokusera på att vara här och nu - d v s bara vara, utan att bedöma eller vilja ändra på något.

2. Vandra i tystnad

Sakta ner tempot, gå en långsam vandring under total tystnad. Lagg märke till varje steg du tar och de ljud dina steg åstadkommer och också vad du hör i omgivningen.

3. Bara sitt i minst 20 minuter

Välj en skön plats, där du vill stanna en stund. Sätt dig bekvämt på en sten eller stubbe och bara var i stillhet. Slut gärna ögonen. Se på den här tiden som en gåva till dig själv.

Avsluta stunden med att sträcka på dig och res sakta på dig.

4. Gå en sinnenas promenad

Välj ut några lämpliga platser när du går utefter stigen under total tystnad. Stanna upp då och då och genomför följande sinnesupplevelser en i taget:

Se mot himlen och dess moln och/eller horisonten

Känn på några olika föremål med handens in- och utsida

Lyssna på omgivningens ljud i olika riktningar och avstånd. Försök bortse från ev trafikbuller

Lukta på några olika föremål i naturen, andas in doften

Smaka på ett föremål i naturen, bit i det och tugga långsamt innan du sväljer det.

Om du märker att dina tankar vandrar iväg försök att åter fokusera på sinnesupplevelsen igen.

5. Samla upp dina tankar

Avsluta sinnenas promenad med att samla upp dina tankar och upplevelser. Sätt dig gärna ner och fundera över hur du upplevt vandringen. Hur har turen varit för dig? Har du upptäckt något nytt hos dig? Har du fått några nya tankar eller upplevelser, som du vill dela med dig av till andra personer? Du kan läsa mer på hemsidan www.mindfulnatur.se. Där kan du också hämta hem inspelade mindfulnessövningar som du kan lyssna på i din mobiltelefon när du är ute och promenerar på de olika stigarna i Hagaparken.

