

# SINNESVANDRING



Att sinnesvandra stärker dina fem sinnen (syn, hörsel, lukt, känsel och smak) och gör dig mer närvarande, receptiv och medveten om din omgivning. Det väcker också nyfikenhet och lekfullhet.

**Häls fördelar:** Kan skapa kroppsmedvetenhet, lugn och närvaro.

**Plats:** En vandringsled, park eller trädgård. **Tid:** 30-60 minuter.

**Förberedelser:** Bestäm var och hur länge du ska vandra och följ helst en markerad vandringsled så att du kan fokusera helt på din upplevelse och dina sinnen. Ta gärna med en filt eller ett sittunderlag och om du önskar något att äta och dricka för en fikastund i naturen. Stäng ner mobiltelefon och annan teknik så att du kan vara helt ostörd. Vandra gärna tillsammans med andra men fokusera på den egna upplevelsen och prata inte med varandra under vandringens gång.



## SÅ HÄR GÖR DU:

**1. Syn.** Börja observera det du ser runt omkring dig med nyfikenhet. Låt din syn guida dig medan du vandrar och se vad du upptäcker. Kika ner mot marken, upp mot himlen och runt omkring dig för att få olika perspektiv. Kanske skimtar du något långt borta eller går riktigt nära för att se detaljer som inte är tydliga på långt håll. Observera djur och djurbon på avstånd och inse att du befinner dig mitt i deras hem.

**2. Hörsel.** Flytta nu ditt fokus till hörseln. Börja lyssna på ljuden runt omkring dig medan du går. Kan du höra djuren som lever här? Vinden och vattnet? Ljudet när du går? Stanna till en stund och slut ögonen för att se om ljuden blir ännu tydligare. Låt dig bli ett med ljuden och se hur de påverkar din kropp och vilka känslor de väcker inom dig.

**3. Lukt.** Öppna upp luktsinnet genom att dra några djupa andetag genom näsan. Börja sedan fokusera på dofterna i din omgivning. Kan du känna några specifika dofter medan du vandrar? Gå gärna närmare träd, blommor, svamp eller annan växtlighet för att känna vad de har för doft.

**4. Känsel.** Börja nu att känna på din omgivning. Ta varsamt och kärleksfullt på allt från stenar, trädstammar och gräs till mossor, löv, bär och blommor. Undvik att plocka eller ta med dig något och se istället om du kan uppskatta och beundra naturens under precis här och nu.

**5. Smak.** Gör dig uppmärksam på om det finns något i din omgivning som går att smaka på (som du är säker på är ofarligt för kroppen). Smaka till exempel på olika typer av ätbara löv, ett grässtrå eller vilda smultron, bär och nötter som du känner till och vet hur man plockar. Hur smakar det? Är det sött, surt, salt eller beskt? Torrt eller vått? Hårt eller mjukt? Du kan även avsluta sinnesvandringen med att smaka på din medhavda fika.

**Tips:** Prova gärna att göra vandringen tillsammans med barn eller hund för att se livet från ett annat perspektiv. Vad tycker de är intressant? Vad ser, hör, luktar, känner och smakar de på?

