

# MINDFULNESS PÅ STRANDEN

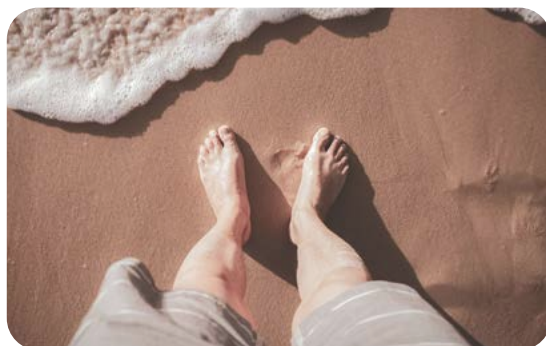


Kombinera en härlig stund på stranden med sköna övningar för välbefinnande och ökad närvaro i nuet. Att öva Mindfulness har vetenskapligt bevisad positiv effekt på vår hälsa.

**Häls fördelar:** Kan leda till ökad uppmärksamhet, känslomässig balans och kroppsmedvetenhet. **Plats:** På stranden. **Tid:** 30 minuter.

**Förberedelser:** Denna aktivitet kan du göra själv eller tillsammans med andra. Om ni är flera stycken så se till att ni inte är för nära varandra, och prata inte med varandra förrän efteråt. Hitta en plats på stranden där du kan vara ostörd. Klä dig bekvämt, i flera lager och efter väderlek. Ta gärna med dig en handduk som du kan sitta och ligga på. Använd solskydd och keps eller hatt för att skydda mot solstrålning.

**Börja så här:** Parkera alla mål och förväntningar och stäng av telefoner och annan teknik så att du kan vara helt närvarande i nuet.



## SÅ HÄR GÖR DU:

**1. Andningsankaret.** Sätt dig ner på din handduk, i en bekväm ställning där din rygg är rak och du kan känna svanskotan nedåt mot marken. Se till att du samtidigt är avslappnad med nedsänkta axlar. Slut ögonen och fokusera på din andning, känn hur luften strömmar in genom näsan, ner till magen som expanderar och sedan vänder uppåt igen med utandningen. Upprepa andningscykeln med medvetenhet om och om igen. När tankar kommer och du tappar fokus så för du varsamt tillbaka din uppmärksamhet till andningen igen.

**2. Kroppsskanning.** Lägg dig raklång på din handduk, med utsträckta armar och ben. Slut ögonen och börja skanna din kropp med din uppmärksamhet, från fötterna och upp till huvudet. Fokusera på ett ställe i taget och arbeta dig stegvis uppåt. Känn in hur det känns i celler, muskler och benstomme. Är det stelt eller gör det ont någonstans så andas genom denna kroppsdel, genom att fokusera på just den kroppsdel som du andas. Notera om det kommer upp några känslor och låt dem i så fall bara vara där, för att på så vis släppa dem från kroppen. Tappar du fokus så för du varsamt tillbaka din uppmärksamhet till kroppen igen.

**3. Medveten gång.** Börja vandra barfota och i lugnt tempo, i eller nära vattenbrynet. Känn hur sanden känns mellan tårna, och under fotsulorna. Är vattnet varmt eller kallt? Kan du känna dig närvarande i hela kroppen, ända ut i tårna? Känn in mellanrummet mellan varje gång du sätter ner fotsulorna igen för att ta ett nytt steg. Fortsätt vandra på detta sätt, medvetet och närvarande. Känn in med kroppen snarare än med tanken. Tappar du fokus så för du varsamt tillbaka din uppmärksamhet till din gång och fötterna igen.

### Tips:

- Spendera ungefär lika mycket tid på varje övning.
- Notera hur du känner dig i kropp, sinne och själ både före och efter dina mindfulnessövningar.
- Om du använder en timer så se till att ljudet är harmoniskt så att du kan avsluta övningen försiktigt.
- Om du inte kan vara vid just stranden går det bra att göra övningarna t.ex. på en gräsmatta, i skogen, hemma i vardagsrummet eller på någon annan rofylld plats.

