

Åsa Ottosson: Praktiska övningar och tips

Här har Åsa Ottosson samlat ihop de tips och övningar som hon delade med deltagarna vid CNV:s seminarium Naturupplevelser och hälsa, 14 – 15 maj, 2018.

Mina bästa verktyg

Utöver rösten, erfarenheten och kunskapen om forskningen är mina bästa verktyg:

- fika
- kikare
- lappar
- hängmattor
- ligg/sittunderlag
- myggmedel
- toapapper
- litet första hjälpen-kit
- klocka att ringa i för att kalla samman gruppen.

Skogsbad i miniformat

Övningar i skogsbadsområdet, halv grupp.

Här hade vi cirka 45 minuter per grupp. Men jag lovar att 2-4 timmar inte är några som helst problem att fylla med liknande övningar.

Jag valde enkla övningar ur studiecirkelhandledningen *Lugn av naturen*, utan andra hjälpmedel än sittunderlag och armbandsur (för att hålla tiden) – eftersom passet var kort och detta var de förhållanden som deltagarna själva skulle ha för sina guidningar dagen därpå. Det blev lite olika med de olika grupperna, sådär som det ofta blir 😊.

- *Låt stressen rinna av* inleder alla träffar i studiecirkelhandledningen.
- *Sinnesvandring/Ett sinne i taget*, träff 2 i studiehandledningen.
- *Tyst promenadrunda i Urnatures skogsbadsområde*. Området är avgränsat med gärdesgård och fårstängsel (ingen kan gå vilse om man har friare övningar!), men lagom stort och med varierad natur: ljus lövskog i slutningen vid grinden, ett litet berg med barrskog bakom. Mossor och lavar på träd och stenar, fallna gamla träd. En damm, en skogsgöl. Fåglar, ekorrar, myrstack, vildsvinsbök. Mycket att upptäcka och uppleva helt enkelt.

Deltagarna fick olika uppgifter under den korta vandringen, t ex att samarbeta och hjälpa varandra vid passeringar uppför och nedför utan att prata. När vi gick uppför: fokus inåt på andning, fötter och kropp. Därefter: fritt fokus utåt, på syn, hörsel, doft, känsel, smak (vi smakade på naturen: granskott). Vi stannade vid min favorit-göl och pratade, två och två, om sinnesintryck vi lagt på minnet. En liten, enkel sinnesmeditation med utsikt mot gölen. Sen gick vi tysta vidare tillbaka till utgångspunkten där vi pratade lite om vitsen med att gå tysta tillsammans (det är härligt bara + sinnena får arbeta ostörda), lämplig storlek på grupper

(det beror på vilka övningar man väljer, 10-15 deltagare är lagom, tycker jag, men det funkar att göra detta med ganska många i en grupp om området man rör sig i är större.)

- Hitta en egen plats och sitt där i avskildhet och tomglo tills klockan ringer (det gjorde bara ena gruppen). Cirka fem minuter.
- På väg tillbaka till eldstaden: Två och två, sätt ord på upplevelsen/skogsbadet.

[Lugn av naturen – en studiehandledning](#) av Åsa och Mats Ottosson i samarbete med Studieförbundet, utifrån boken med samma namn. Här kan du lära dig mer om stresshantering med hjälp av naturen. Övningar för att praktisera för egen del eller för att använda i naturvägledning. Gratis nedladdning.

[Taiji och Qigong – 18 rörelser](#) med Åsa Ottosson. Youtube.