

Närvaropromenad i naturen – "Medvetna steg"

Syfte:

Att öva på att vara närvarande i stunden, i rörelse, med stöd av naturens miljö.

Instruktion:

1. **Starta** – gå **mycket långsammare** än du normalt gör på en stig eller plats i naturen. Ta några djupa andetag och rikta uppmärksamheten mot kroppen. Håll kvar andningen och rikta uppmärksamheten utåt samtidigt som du behåller kontakten med din kropp.
2. **Stegens rytm** – lägg märke till känslan av fötterna som möter marken. Hur känns underlaget – hårt, mjukt, knastrande? **Följ rytmen i stegen** en stund.
3. **Synintryck** – lägg märke till **omgivningen och ta in den**. Det kan vara en helhet eller detaljer så som känslan i stort, ett litet blad eller en rörelse i gräset.
4. **Ljudlandskap** – pausa promenaden kort. Slut gärna ögonen och lyssna på ljuden runtomkring. Försök att särskilja **olika ljud**.
5. **Känsel** – fortsätt gå och notera hur vinden känns mot huden, hur armarna rör sig när du går, eller hur luften känns i näsan vid in- och utandning.
6. **Tacksamhetsstopp** – mot slutet, stanna upp en gång till, ta ett djupt andetag, och välj **en sak i naturen du vill tacka för just nu** (t.ex. ljuset, doften, känslan av frisk luft).
7. **Avslut** – gå tillbaka i normalt tempo och reflektera över skillnaden mot att gå långsamt.

Reflektionsfrågor efter övningen:

Efter övningen kan du reflektera över dessa frågor, skriv gärna ned svaren i din reflektionsbok

- Vad lade du oftast märke till – kroppen, ljud, synintryck?
- Kändes promenaden annorlunda än en vanlig promenad?
- Var det lätt eller svårt att hålla fokus i rörelse?