

Natur på recept

**En guidehandledning om att använda naturen runt
knuten för att bli starkare och lugnare**

Bosse Rosén
Storstockholms naturguider 2013



Skogen – en ovärderlig resurs för att må bra i vardagen. Vilken stig väljer du? Foto: Bosse Rosén.

Innehåll

Ta sig hit:	3
Start: Hållplats Ellaparksvägen.	5
1. Introduktion: Tanka "Vitamin N" för rörelse och ro.....	5
2. Lite vildare	7
3. Det lekfulla gymmet	8
4. "Savannen" - fikapaus med resonemang	11
5. Tyst vandring	12
6. Sinnesövning.....	13
7. "Stubbsittning"	14
8. Åter på "Savannen" - runda med delning av upplevelser	14
9. Vandrande resonemang - hur går du vidare?	15
10 Avslutning vid fotbollsplanen	15
Bilaga 1: Övningar för lugn och ro	16
Bilaga 2: Läs mer.....	17

”Jag kände i vandringen att jag var med från första början, när vi skulle tänka hur det kändes under fötterna 'i stunden som var'. Inte att man satt på en stol och tänkte hur det möjligen skulle kännas.

Sedan kom dofterna, trädtopparna, färgerna, ... i lugn takt så att man kunde känna allt detta här och nu. Kände mig fullständigt avslappnad i slutet. Precis som om jag skulle gå på moln!”

(Anita, deltagare i guidning "Natur på recept")

Ta sig hit:

Buss 611 från Danderyds sjukhus till Ellaparksvägen. Bussen tar ca 15 minuter.

Om turen:

Längd: ca 4 km, varav 2 km på gångväg och 2 km på stigar i skogsområdet kring Mörtsjön.

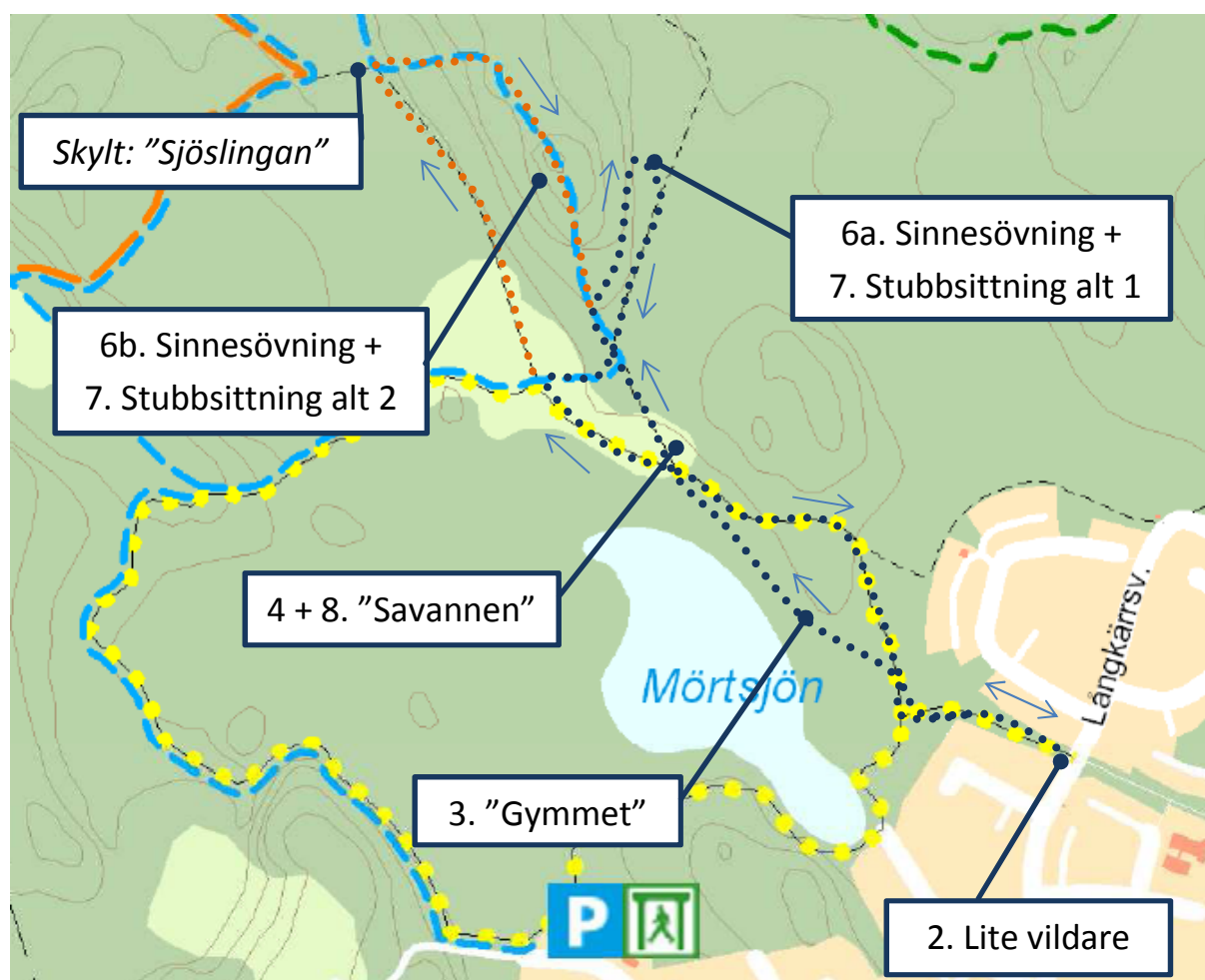
Tid: Ca 3 timmar.



Karta 1. Början och slutet av guidningen från hållplats Ellaparksvägen till elljusspåret start efter Långkärrsvägen är ca 1 km på parkväg (enkel väg).

.....

Guiderutt



Karta 2. Guiderutten i naturen kring Mörtsjön. Total sträcka i skogensområdet ca 2 km.

(Den tätprickade linjen beskriver guiderutten med alternativa vägar för tyst vandring. Övriga markeringar beskriver olika vandringsleder i Mörtsjöområdet.)



Guiderutt



Alternativ väg för tyst vandring

Start: Hållplats Ellaparksvägen.

Hej och välkommen till den här guidade turen på temat "Natur på recept". Här vid Täbyvägen är det ganska bullrigt, så vi ska förflytta oss cirka 300 meter in i Skarpängsparken där jag tar en lite fylligare introduktion.

Gå tillbaka ca 50 meter. Ta höger på parkvägen under Täbyvägen in i Skarpängsparken. Gå gångvägen åt nordväst. Ta till vänster när parkvägen delar sig och stanna någonstans på den öppna ytan.

1. Introduktion: Tanka "Vitamin N" för rörelse och ro

Välkommen att få din dagliga dos av "Vitamin N". Två stora hälsoproblem i västvärlden idag är att vi rör oss för lite och stressar för mycket.

Resultatet ser vi i form av övervikt, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes typ 2, rygg- och ledbesvär, utbrändhet och många andra "vällävnadssjukdomar". Men naturen kan hjälpa oss att må bättre, både fysiskt och psykiskt. Naturen har så många positiva egenskaper att den ibland kallas "Vitamin N". Det ska den här turen handla om.

Den här guidningen arrangeras av Storstockholms naturguider (som drivs av Naturskyddsföreningen i Stockholms län) i samarbete med Täby kommun.

Naturskyddsföreningen är Sveriges äldsta och största miljöorganisation med ca 170 000 medlemmar. Föreningen har en riksorganisation, länsförbund och lokala kretsar.

Vår ambition är att visa och väcka intresse för all den fina natur som finns i Stockholms-området – både i och nära staden och lite längre bort. Att värna den tätortsnära naturen är en av de viktigaste frågorna för Naturskyddsföreningen i Stockholms län. Ju fler som känner till och uppskattar naturen desto större chans att våra grönområden bevaras för framtiden!

Syften och mål med guidningen

Förhoppningsvis har du efter guidningen fått med dig:

- Grundläggande **kunskaper** om naturens hälsofrämjande effekter.
- Egna **upplevelser** av några övningar hur du kan använda naturen för att må bra.
- Någon idé om hur du kan få in mer naturvistelse i syfte att stärka din hälsa i din vardag.

Guidningens upplägg

Den här guidningen är indelad i två delar. Under den första delen fokuserar vi på hur vi kan använda naturen för vår dagliga fysiska aktivitet. Vi provar en del enkla eller krångligare övningar för kroppen.

Under passets andra del ligger tonvikten på att använda naturen för att få lugn och ro, minska stress och tanka positiva sinnesupplevelser.

Innan övergången till den "lugna" delen har vi en gemensam fikapaus.

Tänk på att du gör så mycket eller lite som du tycker känns bra. Det är ingen tävling, och det finns inga som helst krav på prestation. Är det någon övning som inte känns bra – gör något annat i stället, eller bara titta på.

Du är en vandrare

Biologiskt sett är vi anpassade till ett liv som jägare-samlare. Våra gener är desamma som på stenåldern, och för att fungera väl både kroppsligt behöver vi få en lagom mix av ansträngning och återhämtning – både för kroppen och sinnet. Det kan vi få i naturen.

Gå dig frisk

Promenaden är världens enklaste sätt att få motion – och ett av de mest effektiva. Alltid tillgängligt, kräver ingen utrustning utom möjligen ett par bra skor.

Rekommendationen från Folkhälsoinstitutet är att röra sig på nivån måttligt ansträngande i 30 minuter per dag.

Enklaste sättet att uppnå det är att promenera. Så låt oss gå!

Fortsätt gångvägen åt nordväst ca 700 meter. Gå över Långkärrsvägen och stanna där elljusspåret börjar.

2. Lite vildare

Nu har vi redan gått nästan en kilometer och har fått rörelse, dagsljus och frisk luft. Hur känns det?

Rörelsen har satt igång massor av saker i din kropp:

- Hjärtat har fått pumpa lite hårdare vilket gör det starkare på sikt
- Blodkärnen har sköljts igenom med friskt blod
- Dina leder har "smorts upp" genom att ledvätska produceras
- Din ämnesomsättning har ökat – du förbränner fler kalorier
- Kanske har du också fått nya tankar. "Solvitur ambulando" – det löser sig när man går – är ett uttryck som använts av många tänkare genom tiderna.

Visste du att motion också kan användas för att lindra ångest och depression?

"Fysisk aktivitet är en potent och kostnadseffektiv multitablett med dokumenterade positiva effekter som inte bara förebygger hjärt-kärlsjukdom och diabetes utan också fungerar som behandling av mentala sjukdomar", säger psykiatrikern Jill Taube i en artikel i Svenska Dagbladet¹.

Dags att krångla till det lite mer.

Hittills har vi rört oss på ett någorlunda plant underlag. Men vi ska snart krångla till det för att få ännu fler effekter av att röra oss i naturen. Så fort du lämnar asfalt och betong och börjar gå på ett mjukare eller mer ojämnt underlag börjar det hända saker i kroppen. Dina hållningsmuskler får jobba och du övar rörlighet, koordination och balans. När underlaget är oregelbundet – som i naturen – blir varje steg unikt. Du måste se var du sätter fötterna, känna hur marken lutar och anpassa steget efter det. Ditt nervsystem, muskler och sensorer måste hela tiden justera kroppshållning och balans, hela vägen från fotleder och knän via höfterna till rygg- och magmuskler. Det ger en allsidig och omväxlande träning för hela kroppen.

Fortsätt elljusspåret rakt fram. Där elljusspåret bildar ett t-kors håll till höger. När du gått över den lilla träbron, ta stigen in i skogen till vänster (mot sjön). Följ stigen så du har sjön på vänster sida och elljusspåret till höger. Stanna när du har en sluttning med träd på höger sida.

¹ http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/kropp-och-halsa/kroppen-kan-laka-sjalen_6884649.svd

3. Det lekfulla gymmet

Plats: Skogsområdet mellan Mörtsjön och elljusspåret.

Välkomna till "gymmet". Här finns inga maskiner eller dånande musik. Men här finns ändå allt du behöver för en lekfull träning med syfte att må bra.

Vi har redan rört oss både på plan mark och lite krångligare. Nu ska vi utforska ännu fler sätt som vi kan använda naturen för att öva balans, styrka och koordination. Lägg gärna av dig ryggsäcken, för vi kommer att vara i det här området en stund.

Nu när vi har fått upp värmen lite ska vi passa på och mjuka upp muskler och leder en smula. Du väljer själv vilka övningar du vill göra och hur mycket du vill ta ut den.

Övningsbank för uppvärmning

(Välj övningar utifrån deltagarnas förutsättningar. Påpeka att det inte handlar om att tävla i att komma längst utan om att mjukt lära känna sin kropp och ge den vad den behöver.)

- Hållning – tänk dig "lång". När du har en upprätt hållning kopplar du på hållningsmusklerna, får bättre andning och minskar belastningen på ryggen. Om du vill kan du tänka dig att du står som ett träd: sträva mot himlen, upprätt men inte stel.
- Tyngdöverföring från sida till sida.
- Tyngdöverföring framåt – bakåt.
- Good mornings. Ha neutral svank. Böj i höften. Det ska strama lite i lårens baksida.
- Knäböj. Kommer du ner i huksittande med hälarna i marken?
- Halvknästående. Ett knä och en fot i marken. Skjut fram höften. Växla.
- Knästående.
- Knästående. Sitt på dina underben. Kan du ta dig upp igen utan att använda händerna?

Nu kommer vi till det verkligt fina med att röra sig i naturen. Till skillnad från en gata i stan eller ett kontor så är ju naturen "knölig". Den är full av höjdskillnader, olika underlag, stenar, stockar, träd och buskar. Allt det här kan vi använda för att få så kallad "funktionell träning".

Vad är funktionell träning, och vad är vitsen med det?

Låt mig börja med att ge ett exempel på vad som inte är funktionell träning – bicepscurl. Det är ett finare namn på den övning där du håller något tungt i handen och böjer i armbågsleden. Då får musklerna på överarmens framsida (biceps) jobba. Det här är en vanlig gymövning, och ett exempel på en isolerad övning (till skillnad från funktionell träning).

Det är inget fel på övningen i sig – om du gör den lagom ofta och lagom tungt² så blir du stark i överarmarna. Men om du nu vill använda dina starka överarmar till att exempelvis lyfta ut ett barn ur en bil – då räcker det ju inte med att vara stark i överarmarna, eller hur?

² En vanlig rekommendation är att träna så tungt att du orkar göra övningen 8-12 gånger (repetitioner), och så upprepa detta "set" 2 eller 3 gånger.

Armen sitter ju fast vid skuldran, så den måste också orka. Och skuldran hänger ihop med bålen som bärs upp av ryggraden och stabiliseras av bland annat buk- och ryggmuskler. Och hela kroppen bärs upp av dina benmuskler.

Nu har vi bara pratat om den styrka som behövs. Men för att kunna lyfta ut barnet ur bilen måste du också ha tillräcklig rörlighet, balans och koordination. Puh – det blir mycket att träna...

Men om du i stället för den isolerade bicepscurlen genomför så kallade komplexa övningar kan du öva både styrka, balans, rörlighet och koordination på en gång. Och naturen är som sagt utmärkt för den sortens funktionella träning. Låt oss prova några övningar!

Övningbank för styrka och balans

Välj övningar som du tycker känns bra för dagen och gruppen. Upprepa gärna att det är upp till varje deltagare vad och hur mycket han eller hon vill göra. Livet är redan alltför fullt av krav och måsten. Här är vi ute enbart i syfte att må bra.

Trädslalom

Gå sicksack mellan träd och buskar. Smyg runt, kliv över, under, emellan.

Hoppa – landa

Att hoppa är lätt, att landa är det knepiga. Sträva efter att landa mjukt och böj dig ner så att du sätter händerna i marken.

Rör dig långsamt

Kliv upp och ner för en sten så långsamt du kan med bibehållen "atletisk" hållning. När du rör dig långsamt kan du inte "hafsa" igenom rörelsen. En ordentlig utmaning för balansen!

Var en fyrfoting

Att röra sig på alla fyra ger utmärkt träning för hela kroppen.

- Gå "skalbagsgång" på alla fyra med magen upp i vädret.
- Gå "ödlegång" med magen mot marken. Ju lägre och bredare desto tyngre.



"Skalbagsgång". Foto: Jonas Hedlund.

Hitta draget i skogen

- Famna ett träd, böj på knäna och drag dig in mot trädet. Ju lägre du går, desto tyngre blir det. Den här övningen stärker baksidan av skulderpartiet och är skön för trötta kontorsaxlar.



Hitta draget i skogen. Foto: Jonas Hedlund.

Putta träd

Ställ dig mot ett träd och gör "armhävningar". Börja nära trädet så går det lätt. Flytta ut fötterna så blir det tyngre.

Gör din egen hinderbana

Sök upp höjdskillnader, stenar, stockar och utefter din väg och ta lagom utmaningar över, under eller kring dem.

Kryp, klättra, kasta, släpa, lyft, dra... När du börjat se på naturen som lekplats och träningsarena är det bara fantasin som sätter gränserna.

Fortsätt stigen mellan elljusspåret och sjön. Korsa elljusspåret och följ den lilla stigen ett kort stycke. Håll vänster vid skylten och stanna vid rastplatsen med bord och bänkar på "Savannen".

4. "Savannen" - fikapaus med resonemang

Plats: Fikaborden på "Savannen". (Skulle borden vara upptagna finns gott om lämpliga platser i skogen eller på fältet intill borden.) **Hit bör ni ha nått efter ca 1 timme.**

Välkommen till "Savannen". Här ska vi stanna ett litet tag innan vi fortsätter med lugn och ro-delen av guidningen. Ta fram sittunderlag, ta gärna på dig ett rastplagg och ta fram din matsäck. Under tiden vi fikar tänkte jag berätta lite om vad forskningen säger om varför naturen kan hjälpa oss att koppla av.

Naturen har läkande effekter

Att vi mår bra av att vistas i naturen är något de flesta känner intuitivt. Men nu finns också mycket forskning som visar att en stund i naturen kan hjälpa oss må bättre.

Här är några exempel på vad forskningen säger om naturens läkande effekter:

- Patienter som har utsikt mot ett grönområde tillfrisknar fortare och har färre komplikationer än dem som har utsikt mot en tegelvägg (Ulrich 1984).
- I Alnarp i Skåne rehabiliteras människor med utmattningsyndrom i terapiträdgård. Trots att patienterna i genomsnitt varit sjukskrivna i över fyra år går de flesta efter tolv veckors rehabilitering vidare till någon form av aktivering, arbetsträning, studier eller arbete.
- Människor som bor nära ett grönområde besöker det oftare och är mindre stressade än de som har långt till naturen. (Grahn & Stigsdotter 2003)
- Natur i anslutning till arbetsplatsen gör att anställda mindre ofta känner sig stressade. Både möjligheten att ta rast ute och utsikt från arbetsplatsen har betydelse. (Stigsdotter & Grahn 2004).

Hur fungerar det?

Det finns minst två förklaringsmodeller till varför vi mår bra av naturen.

Biofiliteorin säger att vi under evolutionens gång utvecklats tillsammans med naturen, och att vi därför har en fallenhet för att känna trygghet när vi vistas i naturen. Den här teorin kallas ofta också för "Savanteorin", och många menar att just en miljö liknande den här "Savannen" med öppna fält omväxlande med träd är den som bäst får oss att koppla av. Allra bäst ska det vara om vi också har utsikt över vatten som vi ju haft tidigare under turen. (Å andra sidan anser man i Japan där "Skogsbad" är en stor företeelse att barrskog är bäst för att få ny energi.)

Teorin om **riktad och spontan uppmärksamhet** pekar på att den riktade uppmärksamheten - som vi oftast använder - kostar energi. I naturen möts vi av lugnande intryck som i stället skänker oss en sorts vaken vila. "Soft fascination".

De här teorierna utesluter inte varandra. Och precis som att våra stressreaktioner har följt med i våra gener sedan urminnes tider har också förmågan att koppla av när det är lugnt gjort det. Båda reaktionerna är livsviktiga. Det inser man lätt om man tänker efter:

- Om du jagas av en sabeltandad tiger behöver du förstås blixtnabbt kunna mobilisera all kraft för att undkomma faran. Sinnena skärps och fokuseras på just den aktuella faran, hjärtat slår

snabbare, blodet omfördelas från mage och tarm till arbetande muskler. Den här kämpa eller fly-reaktionen är till för att du ska kunna undkomma faran.

- Men när faran är över är det lika viktigt att du snabbt kan gå ner i varv igen. Att gå med ett stresspåslag en längre tid sliter hårt på kroppen och kan leda till att du får svårt att sova, blir irriterad, glömmer saker, blir förvirrad. Till slut kan du hamna i ett tillstånd av konstant utmattning med eller utan depression.

De flesta av oss möter aldrig någon sabeltandad tiger, men däremot är mångas vardag full av andra signaler som sätter igång kroppens alarmsystem. Trafikbuller, ringsignaler, reklambudskap... Alla signaler som pockar på vår uppmärksamhet och kräver att vi ska göra något kräver mycket energi.

Naturen är också full av intryck, men det verkar som att de i stället "mjuklandar" i hjärnan och ger oss kraft i stället för att stressa oss.

Det verkar som att det är själva sinnesupplevelserna i sig som har en läkande effekt. Det ska vi prova på i de avslutande tre övningarna.

5. Tyst vandring

Ofta när vi är ute i naturen tillsammans med andra tillbringar vi tiden med att prata. Och att prata är en viktig del av att vara människa. Men när vi samtalar är vi inte så öppna för naturens egna intryck. Och det är dem vi vill åt just nu. Under den närmaste stunden ska du få prova en tyst vandring.

Gör så här:

- Gå tyst en och en. Håll så pass mycket avstånd till personen framför så att du känner att du har ett litet utrymme för dig själv.
- Håll lite koll bakåt då och då så vi inte går ifrån någon. Om avståndet blir för stort – slå av på takten eller stanna.
- Vad du använder tiden under vandringen till är helt upp till dig själv. Låt tankarna komma och gå som de vill, eller bara se vad du upplever.
- En del upplever känslor av rastlöshet vid den här övningen, särskilt när vi drar ner lite på takten. Om det händer, försök att bara notera vad du upplever utan att göra något åt det.

*Gå tyst i mellan 5 och 20 minuter. **Antingen** väljer du att gå rakt fram över fältet och ta den stora stigen. Ta höger när du kommer fram till sjöslingan som leder upp på hällmarkstallskogen. Där finns platser både till höger och vänster om stigen för de följande övningarna. **Eller** så går du en kort bit på Sjöslingan in mot skogen (till "höger"). Vik av på den mindre stigen till höger och följ bergssluttningen åt höger (du har sluttningen på din vänstra sida). Stanna några hundra meter in i "pelarsalen" av träd.*

Titta bakåt då och då och se att alla hänger med. Om ledet blir alltför utdraget – stanna en stund så att gruppen samlas innan du fortsätter. Minska gärna tempot ytterligare mot slutet av vandringen.

6. Sinnesövning

Välkomna till nästa övning. Här kommer vi att vara en stund, så det går bra att lägga ifrån sig väskor och ryggsäckar. Nu kommer vi att vara i stillhet i drygt en halvtimme, så komplettera klädseln om det behövs. Ta gärna lite att dricka.

Ställ er i en ring med lite avstånd mellan varandra.

Den här övningen vill få oss att uppleva mer genom att fokusera på ett sinne i taget.

- Börja med att kontrollera din hållning. Ställ dig på ett sätt som uttrycker att du är värdig och alert. Om det känns ok för dig så slut gärna ögonen.
- Fokusera nu på andningen en kort stund. Var känner du andningen bäst? Fokusera på det stället och följ ett helt andetag hela vägen in och hela vägen ut. Du behöver inte ändra något, bara lägg märke till hur andningen känns. Följ sedan i din egen takt ytterligare några andetag hela vägen in – och hela vägen ut.
Att på det här sättet fokusera på andningen är ett av de snabbaste och effektivaste sätten att gå ner i varv och bli mer "här och nu". Det finns alltid tillgängligt för dig – i naturen så väl som i stan.
- Flytta nu fokus till hörseln. Vad **hör** du i olika riktningar? Är det något ljud som är mer dominant än andra? Fokusera i så fall på det ljudet en kort stund, och släpp det sedan. Flytta sedan fokus till nästa ljud som inte är fullt så starkt. Fortsätt sedan med allt svagare ljud, tills du hör ljud som är så svaga att de knappt går att uppfatta. Kan du höra ditt eget hjärta slå?
- Huden är vårt största känselorgan. Vad **känner** du mot huden? Kläderna mot kroppen? Vinden mot ansiktet? Solens läge? Hur känns marken under dina fotsulor.
- Vad doftar luften här och nu? Kan du urskilja flera dofter? Vrid gärna på huvudet och se om du kan fånga upp olika dofter i olika riktningar. Väcker dofterna några minnen, känslor eller associationer?
- Sära nu lätt på läpparna och **Smaka** på luften du andas in. Har luften någon smak? Var på tungan kan du känna smaken? Vad smakar den? Surt, salt, sött, beskt – eller ingenting? Bara lägg märke till vad du upplever.
- Öppna nu ögonen och **se** oskarpt i fjärran mellan de personer som står framför dig. Lyft armarna med tummarna riktade uppåt och händerna någon decimeter isär. Titta utan att fokusera genom utrymmet mellan dina tummar. Rör lätt på tummarna och för dina raka armar utåt sidorna. Försök bli medveten om hela synfältet. Det här ofokuserade sättet att se är bra om man vill upptäcka ett stjärnfall eller ett djur som rör sig i mörkret.
- Till sist – lägg samman alla sinnesintryck till en **totalupplevelse**. Hur är det att vara du just här, just nu? Vad hör du? Vad känner du? Vilka dofter och smaker upplever du? Vad ser du? Bara vila i intrycken en liten stund.
- Avsluta med några lugna, lite djupare andetag.

7. "Stubbsittning"

Du ska nu få någonting vi ofta glömmer bort, eller inte tar oss tid att ge oss själva i vardagen – en liten stund bara för dig själv. Ta med ditt sittunderlag och välj ut en plats i den närmaste omgivningen där du vill tillbringa lite tid. Det är helt ok att du ser andra människor, men håll ett sådant avstånd att du känner att du har ett eget utrymme.

Du kommer att få 20 (går att korta ner, försök hinna med minst tio minuter) minuter bara för dig själv. Vad du gör med tiden är helt upp till dig. Du kan fortsätta att fokusera på naturens intryck, tänka på vad vi gjort hittills, ta tag i en tanke du inte hunnit tänka till slut – eller kanske bara slumra en stund.

Se på den här stunden som en gåva till dig själv och ditt välbefinnande. Du behöver inte hålla reda på tiden. Jag kommer att ringa i en klocka när det är dags att avbryta övningen. Jag kommer att finnas här, så det går bra att lämna ryggsäcken här om du vill.

När tiden är ute, signalera med en klocka eller genom att tyst gå runt och samla ihop deltagarna. Gå tyst stigen tillbaka till "Savannen".

Alternativ vid dåligt väder

"Stubbsittning" är en kraftfull övning som jag verkligen vill rekommendera att du gör. Men om vädret är allt för dåligt (eller deltagarna för dåligt klädda) kan det förta upplevelsen. Det är svårt att koppla av och få positiva upplevelser om man fryser. I så fall kan det räcka med den tysta promenaden, kanske kompletterad med en "tyst minut" då ni står helt tysta en kort stund och bara fokuserar på intrycken från naturen.

8. Åter på "Savannen" - runda med delning av upplevelser

Samla gruppen stående eller sittande i en ring. Hit bör ni ha nått efter ca 2 timmar.

Hur har dagen varit? Har du upptäckt något nytt? Har du fått några tankar eller upplevelser du vill dela? Vi kommer att göra en runda där var och en får säga precis så mycket eller lite den vill. Vill du inte säga något alls är det också ok. Då lämnar du bara ordet till nästa person.

(Här kan det vara bra att använda en "talpinne". Den som håller i pinnen är den som har ordet. När man talat klart lämnar man pinnen vidare. När alla – inklusive ledaren – fått ordet en gång kan talpinnen vandra vidare tills alla fått säga det de vill.)

Tack för era synpunkter och tankar! Det är nu dags att börja vandra tillbaka.

Följ elljusspåret från "Savannen" tillbaka mot Skarpängsparken. Stanna där elljusspåret slutar före Långkärrsvägen. (Samma plats som "Lite vildare".)

9. Vandrande resonemang - hur går du vidare?

Under promenaden tillbaka – gå två och två (eller möjligen tre tillsammans). Resonera om följande: Om du tyckte att du fick positiva upplevelser av dagens övningar – hur vill du gå vidare? Hur kan du se till att få in lite natur i din vardag?

Gå parkvägen tillbaka till de öppna ytorna i Skarpängsparken.

10 Avslutning vid fotbollsplanen

Nu har vi kommit till slutet av den här turen. Är det någon som vill dela med hela gruppen vad ni kom fram till under den här senaste promenaden?

Vi har provat olika sätt att använda naturen – ”Vitamin N” - för att må bra fysiskt och psykiskt. Men faktiskt också socialt – vi har ju gjort detta tillsammans! Som du märkt är det inga svåra saker vi gjort idag. Det svåra är att ta sig tid att verkligen göra de saker som man vet att man mår bra av.

Vad behöver du just nu?

Ofta lyssnar vi inte så noga på vad kroppen säger till oss. Men det går att öva. Ta för vana att fråga dig själv vad du bäst behöver just nu – rörelse eller lugn och ro? Eller kanske lite av varje? Eller något helt annat? Ta signalerna på allvar!

Gör en naturupplevelseplan – tanka natur varje dag

Ett sätt att få inspiration till att använda naturen mer kan vara att göra en naturupplevelseplan. En naturupplevelseplan kan vara ett skriftligt dokument, en mindmap, en karta, ett collage med bilder eller en skiss över de platser du brukar besöka eller platser du vill besöka.

Försök gärna hitta en plats nära bostaden, en annan nära jobbet och kanske ytterligare någon som du besöker någon gång ibland.

Ett förslag: Bestäm dig för att få åtminstone några minuters utevistelse varje dag under de närmaste trettio dagarna. Det kan vara ett besök i en park, en joggingrunda, en cykeltur, en stubbsittning eller något annat du trivs med. Se vad som händer – var rädd om dig!

Slutord – se till att få lite natur varje dag!

1. Gör så mycket som möjligt i naturen.

Motionera, välj en grön väg till jobbet, inför promenadmöten i grön omgivning

2. Gör så lite som möjligt i naturen.

Var tyst. Sitt ner. Stanna kvar.

3. Var medvetet närvarande.

Öppna sinnen. Blunda. Vad hör du? Hur luktar det? Hur känns vinden mot din hud?

(Ur Lugn av naturen av Åsa Ottosson.)

Tack för att ni ville tillbringa den här tiden med mig och naturen!

Dela ut programblad och informera om kommande vandringar.

Bilaga 1: Övningar för lugn och ro

Här följer några övningar för att hitta lugn och ro, öka känslan av här och nu eller öppna upp sinnen för fördjupade naturupplevelser. Kanske vill du foga in någon av dem i den här vandringen – eller öva själv för din egen skull.

Det viktigaste med övningarna är just att – öva. Kraften i dem kommer ur upplevelsen som väcks i stunden. Den går inte att läsa sig till!

Tyst vandring

Att vandra i tystnad, ensam eller flera tillsammans ger en extra dimension åt naturupplevelsen.

Långsam vandring

Att sakta ner tempot är ett effektivt sätt att bli medveten om vilket tempo vi vanligtvis har. Hur långsamt kan du gå? Blir du rastlös?

Stubbsittning – bara vara

Välj ut en plats som tilltalar dig och bestäm dig för att bara sitta en stund. Tänk att det här är en gåva du ger till dig själv. Hur ofta ger vi oss tid att bara vara i vardagen?

Om du är rastlös kan det kännas svårt att ”bara” sitta stilla och göra ingenting. Notera i så fall bara känslan men fortsätt att sitta och se vad som händer.

Många upplever att det här är en av de kraftfullaste övningar man kan göra för att komma ner i varv.

Lämplig tid kan vara 20-30 minuter. När du kommit in i rutinen att vara stilla kan du märka att kroppen och sinnet lugnar sig även om du bara sitter några minuter.

Undersök ett träd med alla sinnen

Välj ut ett ”eget” träd. Ägna en stund åt att undersöka trädet på alla sätt du kan komma på. Titta, känn, dofta, smaka, krama, klättra upp, lägga dig under och titta upp i kronan, lyssna...

Ljudkarta

Slut ögonen och lyssna. Vilka ljud hörs i olika riktningar? Hör du andra ljud om du lägger dig ner på marken? Kanske kan du först fokusera på det mest dominerande ljudet för att sedan släppa det och fortsätta med allt svagare ljud...

Doftlandskap

Stanna upp på en plats som du tror kan innehålla olika, spännande dofter. Försök göra en ”doftkarta” över platsen. Hur doftar det i olika riktningar? Hur doftar det vid marken respektive högre upp?

Försök gärna sätta ord på dofterna utan att värdera om det ”doftar gott” eller ”luktar illa”.

Skåda moln

Himlen – med eller utan moln – är en del av naturen som alltid är närvarande. Stå, sitt eller ligg och följ ett moln med blicken och se hur det förändras.

Bilaga 2: Läs mer

Här är några böcker som jag hittat fakta och inspiration i:

Den nakna hälsan. Den definitiva guiden till naturlig fitness och hälsa. Jonas Colting. Nicotext 2010.

Grön entreprenör. Naturupplevelse och hälsa – forskningen visar vägen. Johan Ottosson, Susanna Lundqvist, Lena Johnson. Sveriges lantbruksuniversitet 2011.

Livsviktigt. Grön väg till hälsa. Naturskyddsföreningens årsbok 2006.

Lugn av naturen. Åsa och Mats Ottosson 2013.

Naturen och hälsan. Royne Andersson och Dag Ryberg. Skogsstyrelsens förlag 2005.

Naturkraft. Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter. Åsa och Mats Ottosson 2006.

Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan. Naturvårdsverket 2006.

The Nature Principle. Richard Louv. Algonquin Books of Chapel Hill 2011.

Till fots. Världens bästa motion. Mai-Lis Hellénus och Ola Skinnarmo. Bokförlaget Max Ström 2013.

Trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning. Patrik Grahn och Åsa Ottosson 2010.

Hemsida:

Besök gärna www.starkinaturen.se för mer inspiration.