

Årets meditativa skogsvandring,

var verkligen en annorlunda och ny upplevelse, gällande vad vår vackra natur och skogen kan erbjuda oss. Att vi ständigt använder våra sinnen för att registrera och tolka omgivningen är något vi inte alltid tänker på men nu blev vi påmindas om dem och fick vi användning av alla våra sinnen. Vi vandrade på nya små stigar utanför den sedvanliga promenadstigen i Kasabergs skogen och även in i "urskogen" på Storkärrsmossen.



Stannade i flera repriser och gjorde meditativa övningar bland annat en resa in i vår egen kropp, genom att lyssna på våra egna tankar. Vi uppmanades att vara öppna och tänka positivt då det visat sig att 70 % av våra tankar är negativa, enligt undersökningar som gjorts. Vi fokuserade på skogens träd, trädtopparna och deras underbara rötter. Lyssnade på såväl vår inre röst som även ljuden vi kunde uppleva och höra i vår omgivning. Smaksinnet aktiverades genom att smaka på

skogens bär, luktsinnet då vi doftade på växtligheten och skogens dofter. Då vi vandrade på myren kunde vi känna den mjuka mossmarken under våra fötter. Att gå tysta var en utmaning, men då vi lyckades fick vi njuta av tystnaden. Man kunde känna sig lugn, harmonisk och lycklig. Utöver de fem klassiska sinnen fick vi därutöver använda vårt sjätte sinne, kroppsinnet balansen, då naturen även erbjöd en hinderbana som exempelvis stenar och stockar och trädrötter.

Vi slutade vår nästan två timmar långa vandring med att påminna oss om alla de fina fördelar för vår hälsa som skogen kan erbjuda. En vandring i skogen sänker vårt blodtryck och minskar stressen. Den gröna färgen inger lugn. Att andas djupt och låta utandningen vara längre än inandningen har visat sig även det minska på stressen. Många av oss kramade även något träd som tilltalade oss då känslan betyder mycket för upplevelsen. Vår vandring väckte många positiva tankar.

Avslutningsvis hade vi picknick på skolgården där vi kunde njuta av ett varmt och skönt höstväder.