

# Sinnesövning

pratmanus för guider



**Det här är ett sätt. Inte nödvändigtvis rätt sätt.**

**Dra ifrån och lägg till efter vad som passar dig, tillfället och gruppen.**

**Jag låter ofta övningen ta mellan 10 och 15 minuter. Men den går att göra på några minuter eller kan sträckas ut mycket längre.**

# "Lyssna nyfiket"

Eftersom forskning och erfarenhet visar att naturens intryck är lugnande och välgörande så kan det vara bra att öppna sig lite extra för dem.

Jag tänkte därför bjuda dig på en resa genom sinnen.

**Se till att stå stadigt.** Upprätt men avspänt.

Om du någon gång under övningen känner att du vill ändra position, sträcka på dig eller något annat så gör det.

Övningen är till för ditt välbefinnande. Det finns inget du behöver prestera.

Om det känns ok för dig så blunda gärna. I vardagen är vi väldigt dominerade av det vi ser. Genom att för en stund koppla bort synen kanske vi kan skärpa de andra sinnen.

Om det inte känns bekvämt att blunda kan du kisa, eller titta mot en punkt på marken framför dig. Det går också bra att växla mellan att ha ögonen öppna och slutna.

Börja med att lägga märke till **vilka ljud du hör.**

Lyssna i olika riktningar. Framför dig. Bakom dig. Vid sidorna. Ovanför dig. Är det något ljud som träder fram tydligare än andra?

I så fall, fokusera bara på det ljudet en kort stund, och släpp sedan taget om det.

Gå vidare till nästa ljud, som inte är fullt så dominerande.

Fokusera på det en kort stund - och släpp taget.

Fortsätt i din egen takt med allt svagare ljud.

Du behöver inte bry dig om vad som låter. Se om det är möjligt att lägga märke till ljudets kvalitet - hur det låter.

Om det kommer till ett nytt ljud gör du på samma sätt.

Lyssna nyfiket på det, och släpp sedan taget om det.

# "Vilka dofter kan du uppfatta?"

Nu kan du gå med din uppmärksamhet till **vad du känner mot huden.**

Huden är vårt största sinnesorgan och skickar varje sekund många tusen intryck, men de flesta av dem når aldrig vårt medvetande.

Se vad du upptäcker just nu.

Kanske trycket från marken under dina fötter?

Kanske känslan av kläderna mot kroppen?

Kanske kan du känna vinden mot huden i ansiktet?

Kan du uppfatta var solen står? Är någon sida av huvudet varmare än den andra?

Du kan ägna lite extra uppmärksamhet åt dina händer, fingrar, fötter och tår.

Är de varma eller kalla?

Torra eller fuktiga?

Känner du domningar eller pirningar?

Eller kanske inget alls?

Bara se vad du upptäcker och låt det vara precis som det är.

Nu kan du rikta din uppmärksamhet mot **doftsinnen**.

Andas in genom näsan och se vilka dofter du kan uppfatta just här och nu.

Om du vill kan du vrida på huvudet och dofta i olika riktningar.

Kanske kan du känna flera olika dofter?

Kan du urskilja vad det doftar?

Och kanske är det så att dofterna väcker minnen, tankar eller känslor.

I så fall kan du bara notera det och sedan rikta uppmärksamheten tillbaka till doften.

Eller kanske känner du ingen doft alls?

Det är som det är.

Nära besläktat med doftsinnen är **smaksinnen**.

Nästa gång du andas in kan du sära lätt på läpparna och andas in genom både näsa och mun.

Har luften någon smak här och nu?

Och var på tungan kan du i så fall känna smak?

Är det möjligt att sätta ord på vad det smakar?

Sött, salt, surt, beskt - eller något annat?

Eller ingenting alls?

Nu kan du till slut se om det är möjligt att **lägga samman alla de här upplevelserna**.

En sorts totalupplevelse av vad det innebär att vara du.

Just här, just nu, på den här platsen.

Utan några krav på att du ska göra något särskilt.

Du behöver inte gå någonstans, inte prestera något.

Allt du behöver göra just nu är att vara uppmärksam och se vad du upptäcker.

Är det möjligt att **vila i upplevelsen** av att bara finnas till?

Att på det här sättet stanna upp och bara uppmärksamma vad som pågår är ett sätt att vara lite mer här och nu och låta analyshjärnan vila en stund.

Och det finns tillgängligt för dig nästan när och var du vill när du behöver en andningspaus.

Du kan gå igenom sinnena på några sekunder.

Eller låta det ta lite längre tid.

Om du vill kan du reflektera över att du nu har hela jorden under dina fötter, och hela himlen och rymden ovanför ditt huvud.

Och du står som en förenande länk.

Och när du andas in är det möjligt bara på grund av de gröna växterna och algerna i havet som ger dig det syre du behöver.

Som du lånar en stund och sedan lämnar tillbaka i form av koldioxid som

växterna tar upp.

Så man kan säga att du andas med allt annat som lever.

Du är inte skild från resten av naturen, utan en del av det stora kretsloppet.

Vi ska strax **avsluta den här övningen**.

Som en markering av det kan du ta ett eller två lite djupare andetag.

Och när du är redo kan du mjukt öppna ögonen igen.

Du kanske vill röra lite på fingrar och tår, sträcka på dig, gäspa.

Gör vad du behöver just nu.

#### **Två saker jag försöker tänka på**

Jag använder helst **tilltalet "du"** (inte "ni").

Varje deltagare upplever det hen upplever och kan inte ta ansvar för de övriga.

Jag försöker också tänka på att **bjuda in, men låta deltagaren bestämma**. Särskilt när det gäller att blunda.

En del kan ha svåra upplevelser bakom sig som kan komma fram när man blundar.

Och det är inte säkert att deltagaren vill att det ska ske just här och nu.