

Att uppleva blad med alla dina sinnen



Övning 1 Sinnesövning

Vi använder ett blad för att uppleva det med våra fem sinnen, vi ger förslag på frågor men ni kan också ställa era egna frågor vid varje sinne.



Syn

Ta bladet och titta på det noggrant

- Vad ser ni?
- Vilken form har bladet?
- Vilken färg?
- Har bladet tydliga nerver?



Känsel

Börja med att känna på bladet, exempel på frågor

- Hur känns bladet, mjukt? strävt?



Hörsel

Ta bladet till örat

- Kan ni höra något?
- Vibrerar det?

Ta bladet mellan fingrarna och gnugga det

- blir det ett annat ljud då?



Lukt

Ta bladet under näsan och lukta på det.

- Vad luktar det?
- Luktar det skog? gräs?



Smak

Ta bladet till munnen, smaka på det.

- Vad smakar det?
- Gott?
- Äckligt?



Övning 2 Krama ett träd, Skogsbad

Att krama träd har visat sig är bra för människan. Trädet ger dig energi, du blir avstressad och stärker ditt immunförsvar. Träden utsöndrar något som kallas fytoncider när du kramar dem. Skogsbad kommer ursprungligen från Japan och heter Shinrin Yoku.

Be alla deltagarna att hitta ett träd, krama det, luta gärna kinden emot och blunda. Observera vad om händer i dig.



Övning 3 Meditation

Stå eller sätt dig ner bekvämt.

Ta ett par djupa andetag, landa i din kropp.

Blunda gärna.

Fokusera på andningen i bröstkorgen

Fokusera på andningen i magen