

# 5. HÖRSEL

## TILL DELTAGARNA

Ljuden i naturen kräver oftast ingenting av oss. De utmanar oss inte, ropar inte på vår uppmärksamhet och tränger sig inte på till skillnad från många människogjorda ljud, som trafikbuller eller surrande kylskåp, datorer och skrivare. När du befinner dig på en stadsgata, i ett kontorslandskap eller köpcentrum måste hjärnan lägga väldigt mycket energi på att sortera bort de ljud du inte behöver eller vill fokusera på. Man kan ju inte blunda med öronen, även om man ibland skulle vilja.

När mängder av ljud vill ha uppmärksamhet, och ropar se hit! lyssna på mig! reagera! blir vi ofta trötta och stressade. Det ökar risken för att drabbas av högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom, enligt forskning vid Karolinska institutet i Stockholm.

Naturljud är inte alls lika påträngande. De kan tvärtom vara som massage för kropp och själ – de får muskler att slappna av och blodtrycket och halten av stresshormoner att sjunka. Därför kan det hjälpa dig att hitta lugnet om du lyssnar på naturljud på cd eller bara sätter dig på en stubbe i skogen och lyssnar på fågelsång en stund. Det är faktiskt rena antistressmedicinen! När Sveriges radio P1 skickar ut vågskvalp i etern efter sändningstidens slut underlättar det säkert insomnandet för en eller annan orolig och stressad själ. Naturljud används ibland också på kontor, bibliotek och i sjukvården för att skapa en behagligare och mer kreativ miljö. Det funkar!

Men alla naturljud är inte tilltalande för alla. Åskans muller, havets dån och getingars surr kan exempelvis upplevas som väldigt obehagliga. En nötskrikas hesa harklande eller en flugas surrande är kanske ingen skönhetsupplevelse. Men de ingår som naturliga delar i ett ljudlandskap som omgett oss sedan tidernas begynnelse.

Det ligger förstås även i vår natur att lyssna på andra mänskliga röster. Det kan i högsta grad vara njutbart, avstressande och tryggt. Men det får vi ju så mycket träning i till vardags.

Nu är det dags att uppleva hur det är när de mänskliga rösterna runtomkring tystnar, så att man istället kan uppfatta de mindre ljuden bättre. Naturens ljud. Efter en stund kanske du till och med kan uppfatta din egen inre röst?

## ÖVNINGAR

### Låt stressen rinna av

1. Stå med fötterna lite isär, ryggen rak men avslappnad. Andas lugnt ut och in genom näsan eller på ett sätt som känns bekvämt. Blunda. Känn efter hur det känns i kroppen just nu.
2. Lägg en hand på magen och ta några djupa, medvetna andetag. Känn att magen blåser upp sig som en ballong på inandning och att den sjunker in igen på utandning.
3. Känn hur det känns att andas, följ andetaget hela vägen ut och hela vägen in.
4. Låt kroppen andas av sig själv en stund.
5. Föreställ dig, om du vill, hur stress och oroliga tankar rinner ner i jorden genom fötterna och försvinner. Hur du lämnar över stress och oro till naturen.
6. Fortsätt att andas avslappnat. Hur känns det nu?
7. Dra ett djupt andetag och öppna ögonen.

### Från det största ljudet till det minsta

1. Stå avslappnat, blunda. Ta in alla ljud runt omkring dig. Försök att inte gissa vad du hör, lyssna istället efter tonhöjd, klang, volym och liknande.
2. Zooma in på det starkaste ljudet. Lyssna på det en stund. Sortera sedan bort det.
3. Lyssna på det näst starkaste ljudet och sortera bort det. Gå sedan vidare till svagare och svagare ljud tills du lyssnar på det svagaste ljud som du kan höra. Vilket är det? Gräset som prasslar i vinden? En insekt som surrar?
4. Dra några djupa andetag och öppna ögonen.

### Lyssnande gående meditation

1. Stå stadigt, blunda och andas lugnt. Släpp taget om allt annat än ljuden omkring dig. Låt öronen scanna av hela ljudlandskapet. Ta in ljuden som om de vore en symfoni. Låt dem uppfylla dig och liksom klinga inom dig. Tänk att just den här ljudbilden aldrig återkommer, att detta ögonblick är helt unikt och att du vill uppleva det maximalt.
2. Börja gå långsamt. Fäst ögonen några meter framför dig och gör blicken mjuk och suddig. Zooma sedan in hörseln på ett enskilt ljud. Håll fast vid det och studera det lite extra i några sekunder innan du flyttar uppmärksamheten vidare till ett nytt ljud. Fortsätt så tills cirkelledaren avslutar övningen.

### Ljudlandskapet kring din egen plats

**Ta med:** sittunderlag, eventuellt anteckningsbok och penna

1. Sätt dig bekvämt och koppla på hörselsinnet till max. Försök att inte kategorisera eller bedöma vad du hör. Notera så objektivt du kan varje ljud; klangen, tonhöjden, volymen. Ungefär från vilken riktning kommer det? Hur långt bort finns ljudkällan? Hur många olika sorters ljud kan du höra?
2. Ta några djupa andetag och ta in hela ljudbilden i ditt sinne. Släpp taget om allt annat och bara vila.

## ÅTERSAMLING MED FIKA

### Diskussion/reflektion

- Hur kändes övningarna?
- Hur påverkas du av olika sorters naturljud? Vilka känns behagliga? Vilka känns obehagliga?

### Till nästa gång

- Kartlägg ljuden kring din bostad. Vilka ljud är starkast där? Vilka naturljud hörs? Vilka ljud är svagast?
- Om du går på en stadsgata: försök leta reda på de naturljud som trots allt finns där. Kanske kan du höra en koltrast som sitter och sjunger på en skorsten?
- Läs sidorna 72–75 i boken *Lugn av naturen*.

## AVSLUTNINGSOVNING

### Samla lugn och kraft

1. Stå stadigt och värdigt och andas lugnt. Blunda om du vill.
2. Känn hur dina sinnen hjälper dig att upprätta kontakt med allt runtomkring dig: jorden, himlen, vinden, vågorna och allt levande. Föreställ dig, om du vill, att detta ger dig styrka, mod och lugn.
3. Andas lugnt en stund.
4. Ta med dig alla bra känslor från den här stunden i naturen när du går härifrån, och återvänd till dem när du känner att du behöver det under veckan som kommer.



Foto: Karin Thorell

Text & idé: Åsa Ottosson och Mats Ottosson Form: Studieförbundet/Carita Lott. Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi erbjuder kurser, cirklar, kultur och mycket mer. [studieforamjandet.se](http://studieforamjandet.se)

© Mats och Åsa Ottosson och Studieförbundet. Får kopieras för eget bruk. Får citeras om källan anges.