

6. KÄNSEL

TILL DELTAGARNA

Huden är kroppens största organ. En av dess viktigaste uppgifter är att berätta för oss hur omvärlden känns. Är den varm eller kall, är den mjuk eller hård? Känslerna (och smaksinnet) låter oss möta omvärlden direkt, medan hörsel, syn och luktsinne ger oss upplevelser med en smula distans.

Det finns ett direkt samband mellan beröring och lugn. Det är helt enkelt avslappnande att bli behagligt berörd. Detta har människor förmodligen alltid känt till, men på senare tid har sambandet även blivit vetenskapligt kartlagt. Den svenska forskaren Kerstin Uvnäs-Moberg är en av dem som ägnat sig mycket åt kopplingen mellan beröring och lugn och ro. Hon har bland annat visat hur stor roll hormonet och signalsubstansen oxytocin spelar i sammanhanget. Det är ett ämne som har fler olika funktioner i kroppen, men just i det här sammanhanget får det oss att känna frid och glädje och se det ljusa och trygga i tillvaron. När vi blir berörda på ett behagligt sätt ökar halten oxytocin i kroppen och vi blir lugnare och vänligare.

I många dagisgrupper och lågstadielklasser har man satt detta i system genom att låta barnen ge varandra massage regelbundet. Det är både en träning i kärleksfull vänlighet och ett sätt att få avslappning.

Inom vården – där beröring ofta är sorgligt eftersatt – har man börjat använda vårdhundar och andra husdjur för att ge kravlös beröring och närhet till den som längtar efter det. Kanske är oxytocinfrisättningen i krop-

pen också en orsak (det finns säkert flera) till att yoga, qigong och tai chi är så avslappnande. Rörelserna och andningsövningarna berör och stimulerar kroppen fysiskt, både från insidan och från utsidan. Även en god måltid, ett varmt bad eller sex kan på liknande sätt leda till att lugnet sprider sig i kroppen, menar Kerstin Uvnäs-Moberg i sin bok "Lugn och beröring".

Trädgårdsarbete och naturvistelser är andra sysselsättningar som ger närmast obegränsade möjligheter att möta omvärlden med känselsinnet.

Många, bland annat personer med utmattningssyndrom som vistats i terapiträdgården i Alnarp i Skåne, vittnar om hur välgörande det är att stoppa fingrarna i jorden; att rent fysiskt möta den levande myllan och växterna i trädgården. På samma sätt kan man känna hur beröringen sprider lugn i kroppen när man ligger på en solvarm klippa, tar ett kvällsdopp i en spegelblank insjö, känner vinden rufsa håret eller går med bara fötter i gräset. Och det fungerar även om man inte är sjuk och mår dåligt. Det gör gott att släppa både andra människor och naturen in på bara skinnet.

I dagens övningar kommer du att bli varse en del av känselsinnets möjligheter. Må oxytocinet flöda!

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.

Känn vinden och solen

Utgå från en öppen plats där man är utsatt för väder och vind. Be deltagarna ha ett så tunt lager kläder som möjligt. De kan vara barfota om de vill.

1. Stå stadigt med avslappnat rak rygg och andas lugnt. Känn din tyngd mot marken och jorden (och/eller gräset, berghällen) under fötterna, släpp allt annat.
2. Slut ögonen. Känn varifrån vinden blåser. Hur känns den? Från vilket håll kommer den? Rufsar den dig i håret? Smeker din kind?
3. Känn värmen och ljuset från solen. Kan du känna hur solen värmer din kropp, ditt ansikte? Känn efter var den värmer mest.
4. Om det regnar: Kan du känna regnet mot dina kläder? Mot din hud? Vänd ansiktet uppåt och känn regnet mot ditt ansikte.
5. Dra några djupa andetag och öppna ögonen.

Barfota gående meditation

Sök upp ett område där det finns flera olika underlag. Starta gärna på en skogsstig, ändra annars övningen så att den passar till platsen där ni befinner er.

1. Stå stadigt, med avslappnad rak rygg och andas lugnt. Känn underlaget mot dina fotsulor; strukturen, temperaturen. Känn förbindelsen med jorden. Gör blicken mjuk och ofokuserad.
2. Gå långsamt, som i slow motion, barfota på stigen. Fokusera på fötterna, känn underlaget och känn varje ojämnhet, varje löv, sten eller rot som dina trampdynor får kontakt med.
3. Gå barfota på gräs eller över en berghäll, försök hitta så många olika underlag som du kan inom övningsområdet. Om det regnar eller finns vattenpölar längs din väg, undersök nyfiskt det blöta med fötterna! Hur skiljer sig känslan mellan de olika underlagen? Temperaturen? Strukturen?
4. Stanna på signal, blunda och känn efter hur det känns i kroppen.
5. Dra några djupa andetag, och öppna ögonen.

Undersök din plats med känseln

Ta med: sittunderlag, eventuellt anteckningsbok och penna

1. Ta tre olika naturföremål med olika struktur och form från området kring din plats.
2. Sätt dig bekvämt, ta några lugna andetag, slut ögonen och börja undersöka föremålen ett efter ett med händer och fingrar. Känn också hur de känns mot kinden. Känn formen, storleken, ytans struktur, tyngden, temperaturen.
3. Undersök, fortfarande blundande, marken kring platsen där du sitter. Hur känns den? Om du stöter på något föremål: undersök formen, temperaturen och strukturen utan att öppna ögonen.

ÅTERSAMLING OCH FIKA

Diskussion/reflektion

- Hur upplevde du övningarna?
- Vilken är din skönaste känselupplevelse i naturen?

Till nästa gång

- Tänk ut en "strategi" för hur du ska använda känselsinnet mer medvetet till vardags.
- Läs sidorna 76–79 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: Åsa Wrenfelt

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

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