

## TILL DELTAGARNA

Vi människor har ett klen luktsinne jämfört med de flesta andra däggdjur – vi kan inte ens känna doften av spår från vår egen art utan måste träna upp spårhundar för att sköta det jobbet åt oss. Dessutom är många av oss ganska dåliga på att lägga märke till de dofter och smaker vi faktiskt har möjlighet att uppfatta. Vi tuffar på utan att använda näsan till mycket annat än att vila glasögonen på och snyta oss genom. Vi äter mat för att bli mätta och glömmer ofta att känna efter hur den verkligen smakar.

Men doft- och smakvärlden är full av spännande överraskningar. Inte minst i naturen, som är full av lukter av alla kategorier, från väldoftande liljekonvaljer till stinksvampens odör av ruttet kött. Sinnesintryckens palett blir nyansrikare när vi medvetet kopplar på smak och luktsinnet.

Samtidigt kan vi dra nytta av sinnesförnimmelsernas förunderliga förmåga att placera oss i nuet. När man känner smaken av ett smultron man själv plockat, eller när man känner doften av en nyslagen äng – då är man här och nu, ingen annanstans.

Smaksinnet och luktsinnet är två nära syskon i vår familj av sinnen, så nära att de ibland är ett och samma. Mycket av det vi betraktar som smakupplevelser är egentligen luktupplevelser.

Båda sinnenas uppgift är att uppsnappa molekyler av kemiska ämnen – i smaksinnets fall molekyler upplösta i vår saliv, i luktsinnets fall gasformiga molekyler i luften. Informationen transporteras

till hjärnan – och där kan fantastiska saker hända. Kemi förvandlas till känslor. Inga andra sinnen (utom möjligtvis känseln) är lika förknippade med njutning som just smaksinnet och luktsinnet.

Samtidigt är det två svårgripbara sinnen det handlar om. Det är till exempel närmast omöjligt att beskriva en lukt för en annan människa. Att sätta namn på en färg är inte svårt. Men att sätta namn på hur det doftade i skogen efter regnet den där dagen i maj – det går nästan inte.

Vetenskapsmännen menar att luktsinnet är intimt förknippat med väldigt gamla delar av hjärnan, som är kopplade till känslor och motivation. Det är anledningen till att dofter mer än andra sinnesförnimmelser kan fungera som nycklar som öppnar dörrar till vårt personliga minnesarkiv. Många av oss har varit med om detta. Dofte från en näve nyplockade skogshallon kan väcka knivskarpa barndomsminnen som varit gömda i årtionden. Det verkar helt enkelt vara så att våra doftminnen sträcker sig djupare ner i vår barndom än minnen av andra sinnesintryck. Och att de väcker starkare känslor.

Nu ska du få uppleva naturen häromkring med lukt- och smaksinnena. Släpp alla vardagstankar och var varmt välkommen på en doft- och smakresa i sinnenas skog!

## 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.

### Skogshallonnärvaro

Ta med eller plocka ett sött bär eller ett russin/deltagare. Den här övningen används i många sammanhang som ett sätt att öva medveten närvaro, oftast handlar det då om att utforska och äta ett russin. Här gör vi samma sak men med ett svenskt skogsbär – i alla fall om det är rätt säsong – som hallon, smultron eller blåbär. Båret ska gärna vara torrt att hålla i och lite sött. Man kan också prova med lingon eller växten harsyra, men då blir smaksensationen förstås annorlunda.

1. Lägg hallonet i handflatan.
2. Lukta på det.
3. Ägna en stund åt att studera båret som om du aldrig någonsin sett något liknande. Titta på färgen, nyanserna, formen. Lyft upp det, titta på det från olika håll.
4. Blunda och känn hur det känns att hålla i hallonet, hur känns vikten? Känn försiktigt med fingertopparna. Hur känns strukturen? Temperaturen?
5. För båret mot munnen och känn hur armen och handen känns när de samverkar för att lägga båret i din mun.
6. Känn försiktigt på båret med tungan. Smaka på det genom att ta en liten tugga. Svälj inte direkt utan försök uppleva smaken maximalt.
7. Svälj båret och se om du kan följa bärets färd ner genom matstrupen.
8. Dra några djupa andetag och öppna ögonen.

### Doftvandring med förbundna ögon

**Ta med:** öronproppar eller hörselkåpor samt ögonbindlar.

1. Gå ihop två och två.
2. Den ena i paret binder för ögonen och stoppar in öronproppar.
3. Den andra är ledsagare och tar kompisen med på en försiktig tur i terrängen. Du som har ögonbindel ska utforska naturen enbart med näsan, försöka uppfatta lukter längs vägen där ni

går. Stanna till vid varje ny lukt och upplev den en liten stund.

4. Byt med varandra.
5. Samtala om hur det kändes. Var det någon skillnad i hur man uppfattade lukter med eller utan ögonbindel och öronproppar? Luktar det annorlunda i skogen när det regnar/efter ett regn? Vid olika tider på dygnet? Hur då?

### Lukta och smaka på din egen plats

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

1. Gå runt i området närmast din plats. Stanna här och där, blunda, och fokusera på ditt luktsinne. Böj dig långt ner mot marken med näsan, försök hitta dofter i alla olika plan på alla upptänkliga sätt. Var uppfinningsrik!
2. Hittar du något som går att äta? Blunda, smaka på och känn hur det känns. Det är mycket viktigt att du bara håller dig till växter och bär som du säkert känner igen.
3. Ta om möjligt med någon av dina dofter och smaker tillbaka till samlingsplatsen och bjud någon i gruppen på den.

## ÅTERSAMLING MED FIKA

### Diskussion/reflektion

- Hur kändes övningarna?
  - Hur kan du göra för att aktivera lukt- och smaksinnena mer i din vardag?
- Om du redan är bra på att njuta av dofter och smaker, dela med dig av några tips på hur du bär dig åt för att komma ihåg att känna efter.

### Till nästa gång

- Upplev en frukt eller en del av en måltid med full närvaro av så många sinnen som möjligt.
- Läs sidorna 117–129 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.