

Medveten gång

När du går, koncentrera dig på det du tar in med alla sinnen. Koncentrera dig och fokusera på nuet, och observera din omgivning.

Titta på landskapet runt omkring dig. Studera även detaljer nära dig. Om det är möjligt, blunda en stund, och stanna upp och ta in naturens dofter och ljud.

Fortsätt din resa och koncentrera dig på att uppfatta din kropps rörelser. Lägg märke till dina steg, lägg märke till hur dina armar rör sig. Fortsätt så här och flytta fokus till det du ser runt omkring dig, på ljuden, dofterna och hur det känns i din kropp. Håll dina sinnen öppna för det vackra i naturen, och känslan av tillfredsställelse för att du kan röra på dig och motionera.

Stanna upp och ta in naturens dofter och ljud. Lyssna på vindens sus. Känn hur luften strömmar mot ditt ansikte. Lär dig att öppna dina sinnen för det som är vackert, det som naturen erbjuder dig.

Fortsätt med den medvetna gången så länge du vill.