

Mindful walking

■ En promenad för medveten närvaro

Meditativ gång ger möjlighet att komma i kontakt med sig själv samtidigt som man rör på sig. Närvaro i varje steg, att gå utan ett mål, utan prestation. Promenera gärna utomhus på ett mindre trafikerat område.

Instruktioner:

Landa neråt i dina steg och känn av marken i varje steg du tar. Bli medveten om hela din kropp, hur armarna rör sig och hur din hållning är just nu.

Hur känns vinden eller solen mot din hud?

Du kan också lyssna aktivt. Vilka ljud hör du?

Om dina tankar vandrar iväg så återkom bara till stegen och kontakten med marken. Andas gärna in och ut genom näsan.