

# Naturkraft Inspiratörutbildning

*Olika sätt att uppleva naturen*

*Nea Törnwall & Annika Wiklund-Engblom*



# Olika sätt att uppleva naturen

## Innehåll:

- Naturen kan upplevas olika
  - Rationellt
  - Sensoriskt
  - Fantasimässigt
  - Andligt
- Hur vill du uppleva naturen?
  - Gör en egen profil

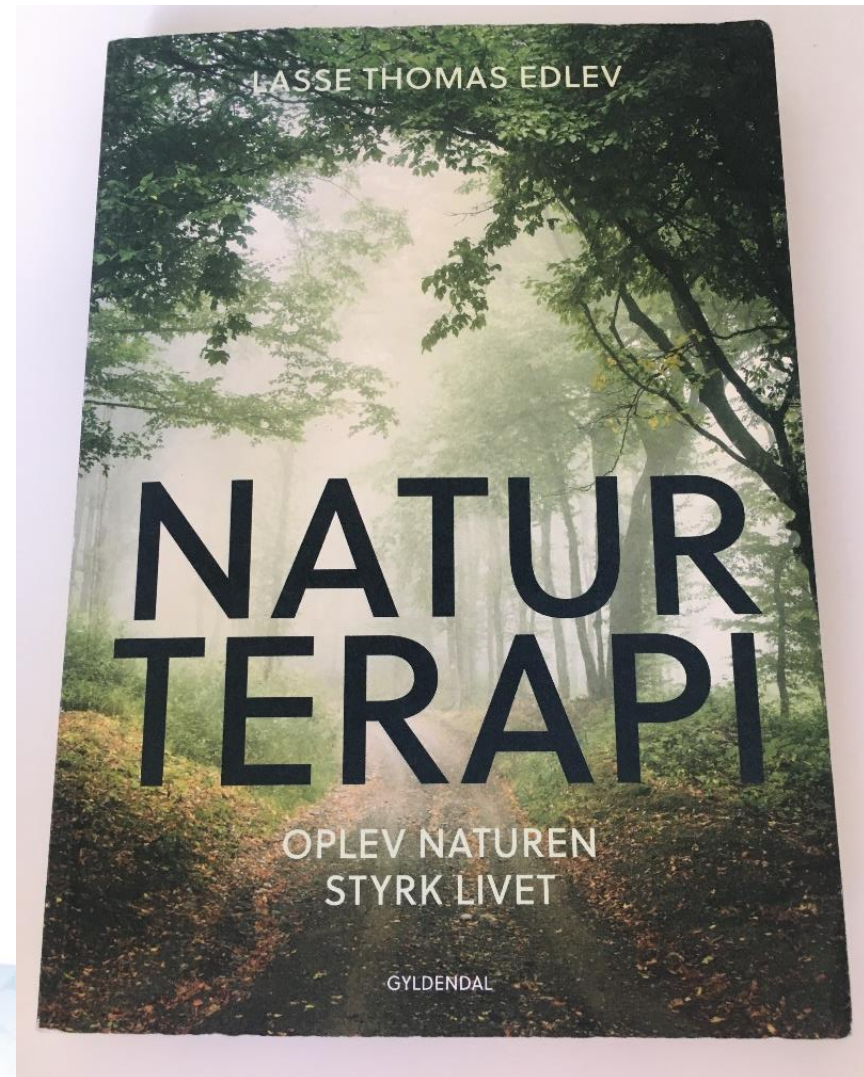


*Projektledarna: Annika & Nea*



# Olika sätt att uppleva naturen

- Baserat på boken Naturterapi av *Lasse Thomas Edlev*
- Naturterapeut och naturguide





## Innehåll:

- **Naturen kan upplevas**
  - **Rationellt**
  - Sensoriskt
  - Fantasmässigt
  - Andligt
- Hur vill du uppleva naturen?
  - Gör en egen profil



# Upplev naturen *rationellt*

## Vi lär oss om naturen för att ...

- förstå hur den fungerar
- förstå risker
- kunna ta hand om den
- skapa hållbarhet miljömässigt

## Exempel:

Hur vi kan elda i naturen på ett tryggt och säkert sätt:

- när och var man får elda
- olika sätt att tända eld
- vad som kan vara farligt
- vad man ska göra om det börjar brinna
- eldens historia



# Upplev naturen *rationellt*

Fråga att ställa:	Hur relaterar du till naturen?
Rikta din uppmärksamhet mot:	... den fysiska verkligheten
Använd:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ditt logiska tänkande</li><li>• Vetenskaplig nyfikenhet</li></ul>
Metoder att stöda din process:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objektivt vetande och insikt</li><li>• Analys och reflektion</li><li>• Rationellt handlande</li></ul>





# Upplev naturen *rationellt*

## Aktivitetsexempel:

- Välj en plats i naturen som ni markerar på något sätt, eller bara fotograferar med mobilen.
- Gå tillbaka till samma plats t.ex. med några dagars mellanrum för att se hur allt förändras och växer.
- Gå tillbaka till samma plats under olika säsonger för att se naturens skiftningar.



## Innehåll:

- **Naturen kan upplevas**
  - Rationellt
  - **Sensoriskt**
  - Fantasimässigt
  - Andligt
- Hur vill du uppleva naturen?
  - Gör en egen profil





# Upplev naturen *sensoriskt*

## Vi känner in naturen

- Våra yttre sinnen:
  - Lukt, smak, syn, hörsel, känsel
- Våra inre sinnen (proprioception):
  - Balans, inre tryck, ledernas ställning, skelettets rörlighet, muskelspänningar

## Exempel:

Medvetandegör de sensoriska upplevelserna av mötet med naturen på olika sätt:

- Dofta
- Känn
- Smaka
- Lyssna
- Se
- Balansera
- Upplev din kropp i relation till naturen
- Känn in väder och temperatur med kroppen



# Upplev naturen *sensoriskt*

<b>Fråga att ställa:</b>	Hur märker jag naturen?
<b>Rikta din uppmärksamhet mot:</b>	... naturens vibrerande liv
<b>Använd:</b>	Din kropp och din energi
<b>Metoder att stöda din process:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upplev din kropp i förhållande till naturen</li><li>• Använd alla dina sinnen för att upptäcka naturen</li></ul>





# Upplev naturen *sensoriskt*

## Aktivitetsexempel:

- Balansera på en sten eller stubbe. Använd både inre och yttre sinnen för att uppleva övningen.
- Skapa variation genom att ta bort olika sinnen (t.ex. blunda) och notera hur det förändrar upplevelsen.
- Testa att fokusera på ett sinne åt gången – även de inre sinnena (proprioception). Vad noterar du?





## Innehåll:

- **Naturen kan upplevas**
  - Rationellt
  - Sensoriskt
  - **Fantasimässigt**
  - Andligt
- Hur vill du uppleva naturen?
  - Gör en egen profil





# Upplev naturen *fantasimässigt & berörande*

## Vi berörs av naturen

- Den väcker vår fantasi
- Den väcker vår kreativitet
- Den påverkar oss känslomässigt
- Den blir en inre spegel

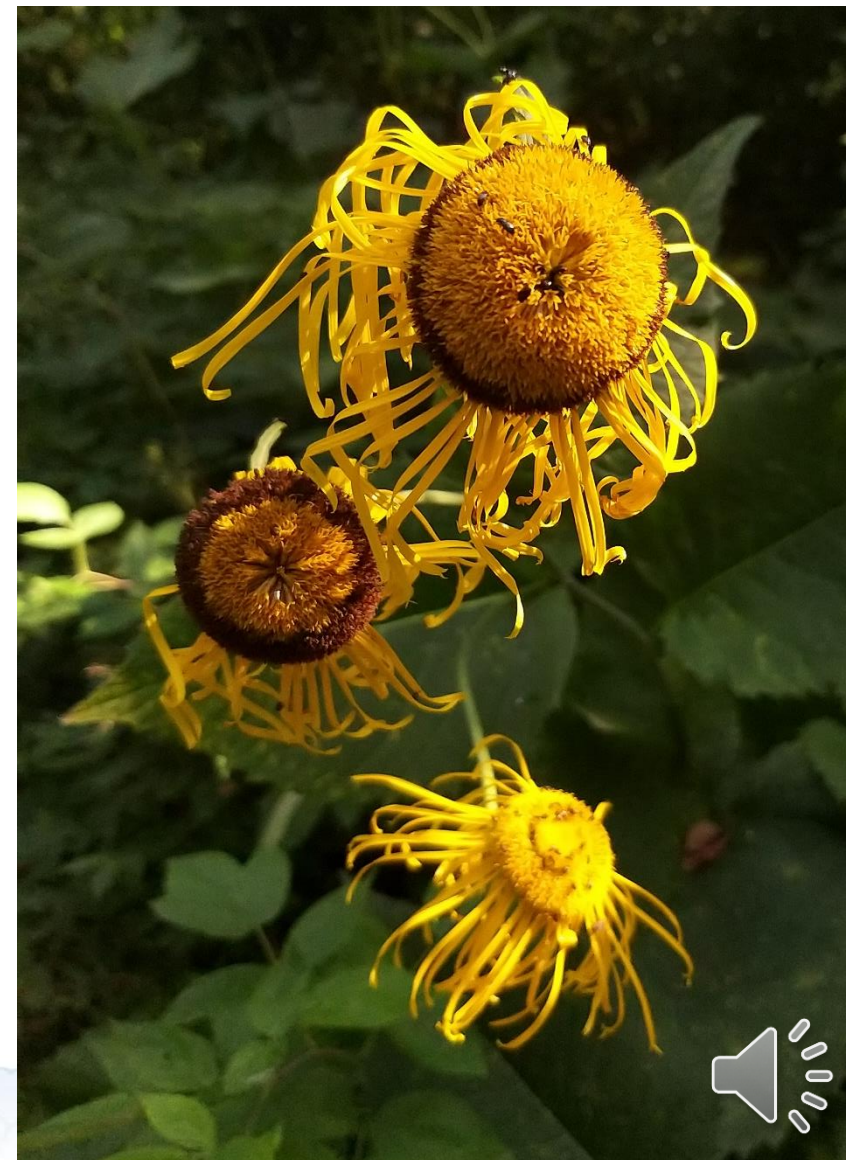
## Exempel:

- Allt i naturen kan fungera symboliskt för vår fantasi. Välj ett naturföremål och börja associera fritt utgående från det. T.ex.:
  - Plocka en sten
  - Beskriv stenens egenskaper
  - Beskriv vad stenen liknar
  - Hitta på en historia om vad som hänt med stenen.



# Upplev naturen *fantasimässigt & berörande*

Fråga att ställa:	Hur påverkas jag av naturen?
Rikta din uppmärksamhet mot:	... din inre värld
Använd:	Emotioner och fantasi
Metoder att stöda din process:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Subjektiv empati och identifikation</li><li>• Fantasimässig eller symbolisk association</li><li>• Estetiska eller musikaliska uttrycksformer</li></ul>





# Upplev naturen *fantasimässigt & berörande*

## Aktivitetsexempel:

- Kryp ner på knä och betrakta naturen från en myras perspektiv. Föreställ dig att du är så liten.
- Använd en lupp eller din telefon att förstora en blomma, mossa, bark eller dylikt och fokusera på alla små detaljer.





## Innehåll:

- **Naturen kan upplevas**
  - Rationellt
  - Sensoriskt
  - Fantasimässigt
  - **Andligt**
- Hur vill du uppleva naturen?
  - Gör en egen profil





# Upplev naturen *andligt/spirituellt*

## Vi hänger oss åt naturen

- Glömma oss själva
- Känna oss som en del av något större
- Uppfyllas av naturens kraft och energi
- "Peak experiences" (Maslow)
- Fascination (eng: awe)

## Exempel:

Du kanske har en speciell plats i naturen som ger dig en viss lyckokänsla eller harmoni. Andra situationer som framkallar en dylik känsla är vanligtvis:

- Solnedgångar
- Fullmånen
- Regnbågen
- Toppen av ett berg med utsikt
- Gemenskap runt en lägereld



# Upplev naturen *andligt/spirituellt*

<b>Fråga att ställa:</b>	Hur hänger du dig till naturen?
<b>Rikta din uppmärksamhet mot:</b>	... universums storslagenhet och du som en del av helheten
<b>Använd:</b>	Förmågan att bara vara och glömma dig själv. Fascination.
<b>Metoder att stöda din process:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medveten närvaro (mindfulness)</li><li>• Bön</li><li>• Meditation, kontemplation</li><li>• Spirituella ritualer/övningar</li></ul>





# Upplev naturen *andligt/spirituellt*

## Aktivitetsexempel:

- Gå ut en stjärnklar natt och lägg dig på marken.
  - Se på stjärnorna.
  - Töm dina tankar.
  - Håll fast i känslan av fascination över hur du är en del av detta enorma universum.





Gå vidare till Uppgiften:



Gör en egen upplevelseprofil

