

Tystnad



Abborre, Perca fluviatilis



Lyssna på ljud i din omgivning

Stanna upp precis där du befinner dig just nu. Slut ögonen. Lyssna på ljuden du hör i din omgivning. Vad hör du? Vilka känslor väcker ljuden hos dig? Känner du dig avslappnad, rädd, glad, ledsen eller kanske nyfiken? Varifrån kommer ljuden? Hur låter tystnad egentligen?



Fiskyoga

Fiskarna känner av sin omgivning med hjälp av sina sinnen. De har liksom andra ryggradsdjur fem sinnen: syn-, hörsel-, smak-, doft-, och känselsinne. Fisken har också ett sidolinjeorgan som gör att fisken kan känna tryckförändringar i vattnet. Sidolinjeorganet använder fisken till exempel när den jagar byten och simmar i stim.

Rör dig som en fisk med hjälp av en yogaövning. Ställ dig bekvämt och känn hur energin flödar i kroppen. Lyft upp bröstkorgen, skjut axlarna, skuldrorna, nacken och armbågarna bakåt och öppna dina händer. Andas långsamt, samtidigt som du likt fenor för armbågarna och händerna fram och tillbaka. Böj knäna en aning, sära på benen och ta en djupt andetag. Andas ut och böj dig framåt med rak rygg. Ta några simtag med händerna, samtidigt som du andas långsamt. Ta ett djupt andetag och kom tillbaka till nuet.

