

# ger stressade människor hopp

**Nu kommer det japanska fenomenet shinrin-yoku till Sverige. Så här blir du lugn och harmonisk med hjälp av skogen.**

AV JENNY THORELL  
FOTO: LARS PEHRSON/TT,  
STEFAN JERREVÅNG

I dag bor mer än hälften av världens befolkning i städer, och vi tillbringar mer tid än någonsin framför våra skärmar inomhus. Att avsaknaden av naturen påverkar oss negativt uppmärksammades redan på 80-talet i Japan. Där ledde ohälsa på grund av stress och överarbete till fenomenet shinrin-yoku, en metod där man varvar ner i naturen med hjälp av alla sina sinnen. Shinrin-yoku påminner lite om mindfulness och fokuserar på att vara medveten i nuet, men ute i naturen. Psykologen och skogsterapiguiden Petra Ellora Cau Wetterholm berättar att metoden kan hjälpa oss att komma ut ur skärmbubblan.

– Vår livsstil är teknikdriven och skärmfokuserad, vilket stressar vårt system. Det ställer höga och ensidiga, prestationsinriktade krav på oss med fokus på analytisk aktivitet. Vi glömmer bort hur vi är närvarande på ett naturligt sätt och riskerar att gå ut i skogen lika prestationsstressade som vi är med allt annat. Därför kan det vara bra med en metod för naturkontakt, som vi sedan kan använda på egen hand.

Shinrin betyder skog och yoku bad – namnet betyder bokstavligen att man ska bada i skogen med hjälp av hörsel, syn, doft, lukt och känsel.

Petra Ellora Cau Wetterholm har jobbat med skogsvandringar i tre år. Hon kom i kontakt med shinrin-yoku efter att hon själv började må dåligt och ”kände sig stressad bortom alla gränser”. När hon inte längre kunde hitta återhämtningen i meditation som hon utövade i över 30 år, så började hon ge sig ut i naturen och upptäckte att naturkontakten hjälpte henne.

– Det som händer när vi rör oss långsamt, öppnar våra sinnen och går ner i varv är att det sker ett skifte i nervsystemet. Skiftet öppnar för lugn och ro, närvaro och ett ökat välmående. Vi kan börja uppleva en samklang med naturen på ett sätt vi gjort i hundratusentals år men tappat bort sen vi började leva tätt i städer.

## Del av naturen

Petra erbjuder skogsterapi som tillägg till vanlig behandling i sitt jobb som psykolog. Hon har sett fina resultat, och då särskilt bland människor som lider av utmattningssyndrom.

– Stress och ångest minskar påtagligt. När stressen sjunker brukar även nedstämdhet ge med sig lite, och man kan tänka i nya banor. Man känner hopp, kan se möjliga förändringar eller får lust att prata med grannen.

Skogsterapi behöver inte

## AVSÄTT TID

### Petras tips för ett lyckat skogsbad

Ge dig själv tid för att bara vara i naturen. **Lämna mobilen hemma** eller sätt den på flygläge. Börja gärna med en kortare stund, mellan 30 minuter till en timme. När du vandrar in i naturen, se till att du till en början verkligen saktar ner. Du kan **lämna stigen** om du vill och ströva fritt.

Se dig omkring – stanna upp och verkligen titta. Skuggningar och ljus, rörelser. **Se högt och lågt**, alldeles nära eller så långt borta det överhuvudtaget går. Du kan **ta av dig barfota** eller lägga händerna på jorden eller kanske en trädstam, det ger dig ett lugn och en ”jordning” som har visat sig vara bra för vårt välbefinnande.

## STANNA UPP OCH TITTA

## ÖPPNA SINNENA

När du upplever skiftet till ett långsammare tempo kan du **öppna synfältet på vidvinkel** och bara lägga märke till ditt sätt att se och din omgivning, notera det som går att lägga märke till. Kanske du kan finna en bekväm och trygg plats där du kan sitta en stund. Börja med hörseln – verkligen lyssna, både långt bort och nära. Sedan kan du lägga märke till vad du kan känna, som vinden och temperaturen mot huden och marken under fötterna. Undersök om du kan **fånga några dofter** – doftsinnen kan behöva lite tid för att vakna. Våra sinnen är ofta lite avtrubbade från livet i stan eller stress vi upplever. De behöver tid, lugn och ro och rymd för att öppna sig och visa oss världen omkring oss som på nytt.

Om du inte har tillgång till en skog kan du **gå ut i en park** på lunchen. Du kan vandra eller sätta dig vid ett träd, en sten eller något annat ställe där du får naturkontakt. Det måste inte vara vildmarken. En levande miljö är alltid en levande miljö.

Mer information om skogsbad finns på [shinrinyokusweden.se](http://shinrinyokusweden.se)

## VARVA NER PÅ LUNCHEN

leda till att man blir en ensam meditatör utan att vi i stället skapar en levande relation till omgivningen.

– Man behöver inte dela med sig av hur dåligt man mår, utan kan berätta om det där fantastiska man just upp-

täckt i skogsdungen eller att barken påminner om något. Det sätter även igång ett metaforiskt sätt att tänka där vi speglar oss i naturen: att man är en del av naturen, att den förändras och att vi är del av den förändringen. ■