

*Helse*

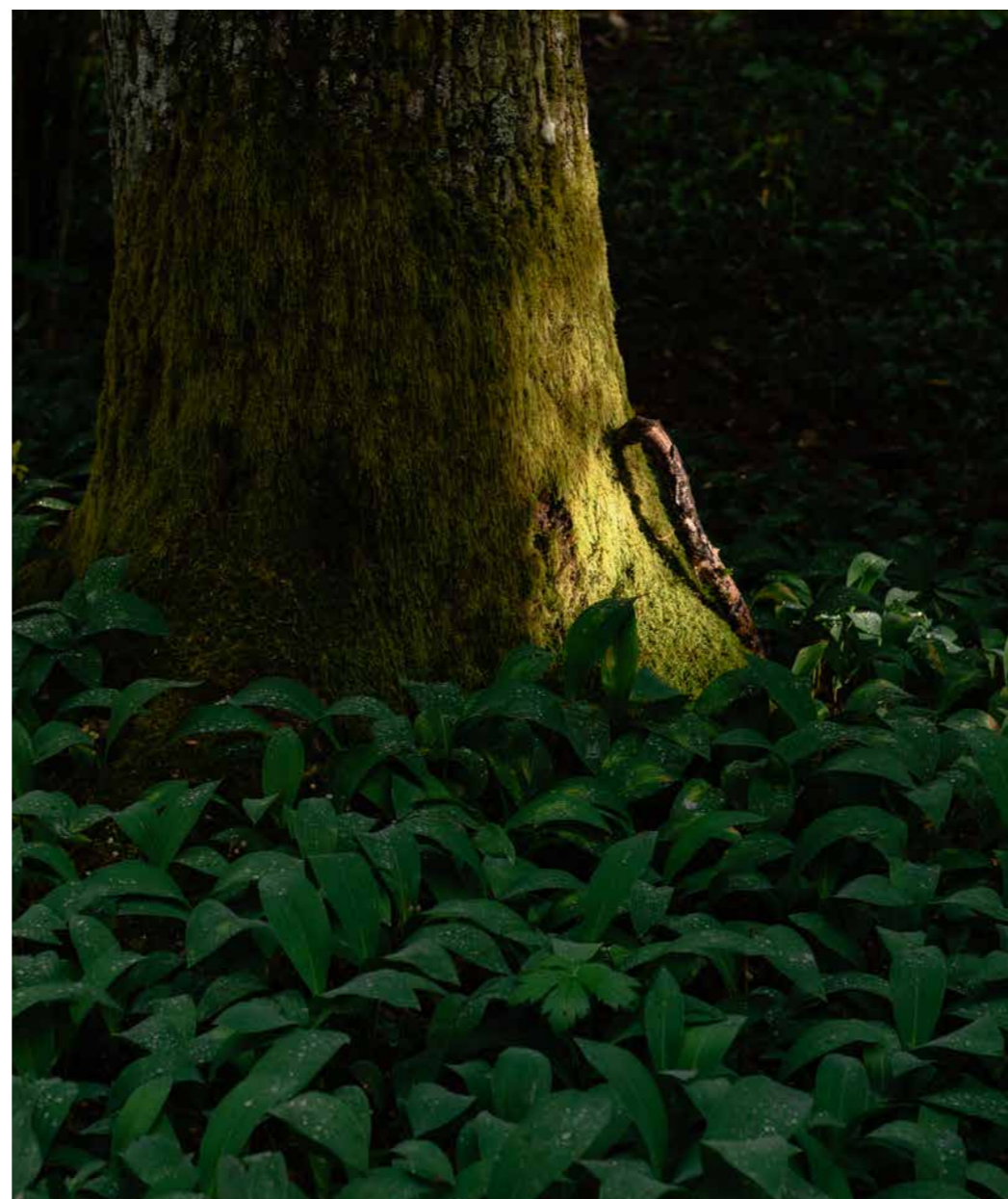
# INN I DET GRØNNE

I Japan er en tur i skogen et medisinsk forskningsfelt. Nå har det japanske fenomenet skogsbadning nådd Norden. Bli med ut i naturen med vidåpne sanser.

TEKST *Goril Sæther*  
FOTO *Terje Abusdal*  
Nacka



Skogens ro. Shinrin-yoku er å være i skogen med sansene på, uten å se på klokken, snakke, høre på musikk eller nå et mål.



## Vi skal hvile mens vi går. Men vi skal også ekspandere sansene, bli nærværende, lære å se på nytt, lukte, høre, smake, føle

PETRA ELLORA CAU – skogsguide

– HEJ, ALLIHOPA. Velkommen hit. Eller rettere sagt: Velkommen hjem.

Petra Ellora Cau (46) hilser på 15 turkledde mennesker på snuplassen ved den perifere t-banestasjonen Skarpnäck i Stockholm. Det er en lys kveld i den varmeste svenske sommeren på 260 år, og en etterlengtet regnskur har laget vannpytter på asfalten. Bare noen titall meter unna ligger det fredede naturområdet Nackareservatet. En grusvei bukker seg innover, under en buegang av grønne blader. Der inne venter 800 hektar løvskog, krokete furuer, skogstjern og bergknauser.

Skogsbad har – navnet til tross – ikke noe med vann å gjøre. Det er en sanselig vandring i naturen, en terapeutisk praksis i Japan. De 15 påmeldte har pakket sine fargerike sekker med ekstra klær.

Men vi skal ikke *ut på tur*, understreker skogsguide Cau.  
– Vi lider av naturmangel. Bare tenk på hvordan vi snakker om skogen: Vi sier vi skal «bruke» naturen. Skogsbadets hensikt er å leve i kontakt med den, skape en dypere forbindelse, sier Cau og minner om at alle må sette smarttelefonene sine på lydløs.  
– Nå skal vi hjem, der vi kom fra, med alle sanser åpne.

**SHINRIN-YOKU.** Skogsbad er blitt praktisert i Japan siden 1980-tallet, der kalles det *shinrin-yoku*: å innånde skogens atmosfære med alle sanser. Begrepet ble etablert av det japanske departementet for jordbruk, skogbruk og fiskeri i 1982.

Å bade i skogen er å være der, uten å prestere noe som helst. Skogsbadere kan gå noen hundre meter på to timer, stå foran en tre-stamme og studere dens mønstre, putte alle bekymringer i en stein og legge den fra seg. Skogsbad ble i fjor kåret til årets nyord i Sverige.

– I skogsbad senker vi tempoet, det er viktig for å få til et skifte i kroppen. Vi vil gi et signal til nervesystemet om at vi ikke er i skogen for å prestere eller være effektive. Vi skal hvile mens vi går. Men vi skal også ekspandere sansene, bli nærværende, lære å se på nytt, lukte, høre, smake, føle, sier Cau.

Grusen knaser under skoene, og den som absolutt må si noe, hvisker. En jogger med pulsklokke og øreplugger haster forbi. Ingen kan se eller høre det, men trærne snakker med hverandre i skogene, som den tyske skogvokteren Peter Wohlleben beskriver i den uventede bestselgeren «Trærnes hemmelige liv»: Trær kommuniserer, de støtter hverandre, advarer naboene om farer, beskytter barna sine. Under bakken ligger skogens internett – sopptråder som trærne bruker til å sende informasjon på kryss av tvers av skogen. Biologene kaller det *wood wide web*.

Videre, gjennom en mørkegrønn tunnel, henger tusener av irrgroenne girlandere.

Petra Ellora Cau stanser, samler flokken i ring på et mykt teppe av reinlav. Hun gir «invitasjoner» underveis – vennlige oppfordringer om å åpne sansene.

← ← **Klem et tre.** Cecilia Stach er yoga- og qigong-instruktør, men hun deltar også på skogsbad.

← **Komorebi.** Det japanske ordet betyr «solskinn som filtreres gjennom blader og danner et spill med lys og skygge».

↑ **Se nøye.** I et skogsbad kan deltagerne bli guidet frem til et tre. «Oppgaven» er å se på stammen på nært hold. Hva ligner mønstrene på – en malingsflekk?

### Slik skogsbader du

**Gå i et naturområde med trær:** skog, bypark, en hage.

**Skru av mobiltelefonen.**

**Gå alene eller sammen med noen.** Ikke tenk på hvor langt du skal gå, det er ok å være på samme sted hele tiden.

**Ingenting er «feil».** Bruk sansene.

### Typiske skogsbadsovelser

**Finn en steln, gi den alle bekymringene dine og legg den ned.**

**Stopp opp for å kikke på mønstre og farger i naturen.**

**Len deg mot en trestamme.**

**Klem et tre hvis du føler for det!**

– Er du en person som ser, er du en person som hører? Tenk litt over det, sier Cau.

Et fly glir langsomt over himmelen.

– Huff, all denne flytrafikken, vi har jo tre flyplasser her i Stockholm, hvisker en av deltagerne, nesten litt unnskyldende.

Cau venter tålmodig til flystøyen er borte, kun for å bli avbrutt av en sjanglende melodi i det fjerne – en isbil?

– Stå helt stille med øynene lukket. Når du er klar, skal du tenke at du er som et nyfødt barn som åpner øynene for første gang, uten noen forestillinger om hvordan det skal se ut.

Fra himmelen kommer en kalddusj, skogbunnen suger opp regnet som en svamp. Kveldssolen kommer frem, og dette synet finnes det et eget ord for på japansk – *komorebi*: «Solskinn som filtreres gjennom blader og danner et spill med lys og skygge».

**DØDSSLITEN.** Shinrin-yoku er ikke bare enda en gren av den viltvoksende økotrenden som lover sinnsro og et bedre liv. På 1980-tallet skjedde en rekke urovekkende dødsfall i Japan som ble kalt *karoshi* – overarbeidede menn døde av utmattelse.

Myndighetene la til rette for parker, hager, naturområder og etablerte egne forskningsgrupper. Nå er skogsmedisin et statlig finansiert forskningsfelt som gir det vitenskapelige grunnlaget for Japans 60 skogsterapi-områder, årlig besøkt av millioner av mennesker.

– Her i Norden har vi jo villmarksterapi og friluftsliv. Foreløpig er ikke skogsterapi integrert i helsevesenet. Det finnes krefter som jobber for det, men vi er ikke helt der ennå, sier Cau, som ersertifisert natur- og skogsterapiguide fra Association of Forest and Nature Therapy. Organisasjonen jobber for å spre kunnskapen om skogsbad.

– Trenger vi virkelig shinrin-yoku når naturen uansett står så sterkt for oss skandinaver?

– Det er så klart fantastisk med natur, uansett hvilken måte vi tilbringer tiden der på. Ingenting er riktig eller feil. Men i vårt teknologidrevne samfunn, som i høy grad tilbyr prestasjonsrettede aktiviteter, er shinrin-yoku og skogsterapi en motvekt. Det tilbyr noe vi har vanskelig med å få til på egen hånd. Vi går ofte fort i skog og mark, samtaler, trener og har et mål.

Selv oppdaget hun shinrin-yoku i en tøff livsfase.  
– Jeg var veldig stresset en periode. I 25 år hadde jeg meditert, men så skjedde noe som gjorde at jeg var i ferd med å møte veggen. Jeg merket at det gjorde stor forskjell å meditere ute i →



→ skogen, jeg klarte ikke lenger gjøre det inne. Sinnstilstanden endres i naturen, det var som om jeg vendte tilbake til barndommen, da jeg var mye ute i skogen og lekte.

Cau kaller skogsbad en global bevegelse. Mennesker tilbringer store deler av livet foran en skjerm, og 87 prosent av tiden inne i bygninger. Pågangen for skogsbad er stor. Det arrangeres i mange europeiske storbyer, og i England skal The Forestry Commission, som bestyrer store skogarealer, lansere nasjonalt skogsbadprogram neste år.

Shinrin-yoku har så vidt også kommet over grensen til Norge. Silje Michaela Kvalheim (34) har nettopp fullført skogsguide-kurset, og har nylig startet skogsbad på Østlandet. Hun merker pågangen.

– Skogsbad er en unorsk måte å møte naturen på. Her har vi mange assosiasjoner til hva vi gjør i skogen. Mange går fort, de skal nå et mål, de hører på musikk. Folk kommer til meg og spør: «Kan man virkelig være i skogen på en annen måte?» sier Kvalheim.

Skogsguidens oppgave er å åpne noen dører for folk, sier hun. – Gamle kulturer hadde en annen tilknytning til naturen. En gang levde alle i takt med den. Vi skal ikke lære folk å være i skogen, men skogsbadet kan bidra til at man husker andre måter å være til stede i naturen på. Alle mennesker sanser jo.

**UT PÅ TUR, ALDRI SYK.** I Japan er skogsmedisin er stort forskningsfelt. Qing Li, lege og professor ved Nippon Medical School i Tokyo, er den som har forsket mest på skogsterapi. Han guidet menn i 40-årene på skogsbad over flere helger. I nylig utgitte «Forest Bathing» skriver han om «skogens helbredende kraft», og i en epost til D2 sammenfatter han 20 års forskning:

– Skogsbad reduserer blodtrykket, senker pulsen, forbedrer søvnmønsteret, reduserer stresshormoner, noradrenalin og kortisol.

– De samlede funnene tyder på at skogsmiljøet har forebyggende effekt på livsstilsrelaterte sykdommer.

Han har også forsket på effekten av skogens egen aromaterapi, fytonsider, en luftbåren essens som planter og trær skiller ut for beskytte seg mot insekter og infeksjoner. Disse kjemiske forbindelsene har en hemmende virkning på sykdomsfremkallende mikroorganismer.

Når et tre blir angrepet, kan det altså lage sin egen antibiotika. Menneskekroppens immunforsvar nyter godt av nærkontakt med disse stoffene, viser Qing Lis forskning. Fortroppen i immunforsvaret vårt er de såkalte drepercellene – det er de som iler til og angriper virus og kreftceller.

– Shinrin-yoku kan øke aktiviteten til og antallet av kroppens egne dreperceller. Skogen kan produsere fytonsider, som stimulerer vårt immunforsvar. Prøver viser at skogsterapi også øker

↓  
**Skogsbad i Norge**  
Arrangeres på Østlandet av Silje Michaela Kvalheim.

[shinrinryoku.no](http://shinrinryoku.no)

Skogsbad kan gjøres i grupper eller privat. Et guidet skogsbad varer i to til tre timer.



nivået av anti-kreft-proteiner, som perforin, granulysin og granzymes. Det tyder på at skogsbad kan forebygge kreft, skriver Li, som i en tiårsperiode har ledet et skogsmedisin-prosjekt sponset av statskassen med drøyt 30 millioner kroner.

På lysningen, mens regndråper glitrer på bladene, slår Petra Ellora Cau armene ut til siden.

– Vi behøver trærne, de behøver oss. Vi puster ut CO<sub>2</sub>, de gir oss oksygen. Dette er en ren syrefest. Hvem trenger en skjønnhetssalong når du kan gå i skogen?

Det virker med ett ikke fullt så fremmed å stå midt i svarte skauen med armene rundt et tre. Furustammens solbrune, eldgamle hud mot ansiktet. Den yngste skogsbaderen, ikledd gul regnponcho, virker å ha gjort det før. Hun står der, omfavner sin utvalgte, lenge etter at vi andre har gått videre.

**TECH-STRESS.** – I 99,99 prosent av menneskets levetid har vi levd i kontakt med naturen. Nå er vi ikke i kontakt med den lenger, skriver professor Yoshifumi Miyazaki ved senter for miljø- og helsestudier ved universitetet i Chiba i Japan i en epost.

– Den seneste teknologiutviklingen har gjort det enda verre. Allerede i 1984 begynte man å snakke om «teknostress». I de tre tiårene som har gått, er verden blitt enda mer avhengig av teknologi og fjernet seg fra naturen, skriver Miyazaki. →

## Vi skal ikke lære folk å være i skogen, men skogsbadet kan bidra til at man husker andre måter å være til stede i naturen på

SILJE MICHAELA KVALHEIM – skogsguide

↑ **Se på trær.** Studér et tre: Er det krokete, står det bøyd, ser det ut som det har levd et hardt eller godt liv?

↪ **Hjemme i skogen.** Skogsbad er lavterskel, og alle skal med, forteller skogsguide Petra Ellora Cau: – Om du sitter i rullestol, er ung eller gammel, spiller ingen rolle.



## Japanerne ser ikke på mennesker som hevet over naturen. Mennesker og naturen eksisterer som likeverdige

YOSHIFUMU MIYAZAKI – professor ved universitetet i Chiba

↓  
**Shinrin-yoku**  
Japansk begrep, skogsbad på norsk – å «ta inn skogens atmosfære med alle sanser».

På 1980-tallet skjedde en bølge av dødsfall i Japan som følge av overarbeid og utmattelse. På bakgrunn av naturens rolle i den japanske kulturen, begynte japanske myndigheter å investere stort i forskning rundt skogsmedisin. I Japan er det rundt 60 skogsterapi-baser, i tillegg til en myriade av hager, parker og naturområder.

**Association of Nature and Forest Therapy** er pådriveren for skogsbad i Vesten og utdanner skogs guider. Organisasjonen er non-profit og grunnlagt av amerikaneren Amos Clifford i 2012.

**Skogsbad** er lavterskel: Finn et naturområde med trær og ikke gjør noe spesielt. Bruk sansene. Skogsbad arrangeres i USA og Europa, i byparker og skoger.

**Japanske** forskere har dokumentert at skogsbad bygger opp immunforsvaret, senker pulsen, forbedrer søvn, reduserer stress og depresjon. Det virker forebyggende på kreft.

← **Samling.** Alle står i ring, åpner øyene som om en var et nyfødt barn og ser verden for første gang. Etterpå sier alle ett ord om hva de tenker. «Solregn».



↑ Omfavnelse. En ung skogsbader, som ønsker å være anonym, tar et godt tak rundt sitt favoritt-tre.

→ Professoren er ikke overrasket over at interessen for skogsbad og skogsterapi har økt.

– Japanerne ser ikke på mennesker som hevet over naturen. Snarere eksisterer mennesker og naturen som likeverdige, skriver han.

En av deltagerne på skogsbadet, Edita Lemmonier, jobber som psykolog. Da hun var ansatt i psykiatrien, forsøkte hun å få pasienter til å åpne seg, ofte uten hell. De ville heller sove eller «stirre i veggen».

– De satt på kontoret mitt, helt apatiske. Så begynte jeg å invitere pasientene til å gå en tur med meg. Gjett hva som skjedde? Da begynte de å snakke. Det var som om vi ble jevnbyrdige i naturen. Å gå ved siden av hverandre satte i gang en indre bevegelse hos dem, sier Lemmonier.

På vei tilbake til snuplassen sitter praten løst – er det fytonsidenes virkning som slår inn allerede? Et rådyr stopper opp og kikker. På møtestedet diskuteres det hvordan en skal komme seg til sentrum, vi kikker på telefonen, sjekker klokken. En skogkatt er selskapssyk og går sikksakk mellom leggene våre.

Så takker vi for følget og drar hver til vårt, tilbake det digitale krattet. **D2**

*goril.saether@dn.no*