

M | KROPPEN

Av Ingela Bendt Foto Getty Images

Bada i en skogssjö. Det är härligt och rogivande. Men det här nya begreppet skogsbad, eller Shinrin-yoku, som det heter på japanska, är något helt annat. Grunden är att sakta ner. Att verkligen finna ett lugn och öppna sina sinnen. Det kan tyckas lite flummigt. Men de som fångas älskar det.

ETT DOPP I

Så här kan ett skogsbad gå till

1 HÖRSELN. Vi sluter ögonen och öppnar hörseln, i alla riktningar, lyssnar på skogens alla ljud.

2 KÄNSELN. Uppmärksammar vår känsel, vinden mot huden, solens värme, skiftningar.

3 LUKTEN. Öppnar luktsinnet, registrerar dofter – högt, lågt och runtom.

4 SMAK OCH DOFT. Öppnar munnen som förstärkning av luktsinnet, smakar på doften. Doftar det mer?

5 KÄNSLA OCH RIKTNING. Vi vrider oss i olika riktningar. Låter kroppsradarnas vår "känsla" för riktning och orientering få guida.

6 SYNEN. Öppnar ögonen som om vi ser för första gången; träden, stenen, mossan, färgerna, ljuset.



SKOGEN

7 LÅNGSAMT OCH UNDER-SÖKANDE. Vi rör oss sakta med alla sinnen öppna, guidas till att undersöka och upptäcka våra sinnen och naturen, alldeles nära och i vinklar som känns nya och förvånande.

8 NYA PERSPEKTIV. Vi guidas till att vända på perspektiven, att undersöka fler sinnen än vi är vana vid.

9 DELA DINA NYA UPPTÄCKTER. Avslutar med skogste och delar med oss av vad vi lägger märke till och upplever.

Det började i Japan när arbetstempot blev galet

En vårhelg följde vi med på ett skogsbad i Nackareservatet i Stockholm med skogsterguiden **Petra Ellora Cou Wetterholm**, för att lära oss om skogsbad, *Shinrin-yoku*. Fenomenet är sprunget ur ett behov av närhet till naturen och en allt värre stress. Mer än halva jordens befolkning bor i städer och många tillbringar sin mesta tid inomhus, ofta uppkopplade framför skärmar. Många lever avskurna från naturen, så pass att det kan utgöra en hälsofara och leda till stress och utmattning – något som fått namnet "naturbristsyndrom" i USA. Det var medvetenheten om naturbrist som var den tänkande gnistan i Japan under 1980-talet. Allt fler människor blev sjuka av överarbete och stress. De hann inte ens äta, utan led av undernäring. Den uppskruvade urbana livsstilen ledde till att många, även unga människor, dog. I Japan kallas det *karoshi* – att avlida av överarbete. Naturens balans var ur led. Något behövde göras för att återställa harmonin. I det sammanhanget utvecklades Shinrin-yoku. Myndigheterna inrättade uppåt 60 så kallade Shinrin-yoku-skogar eller parker som en hälsobefrämjande åtgärd.



**MOSSAN VISADE
PETRA VÄGEN**

Petra Ellora Cau Wetterholm

Gör: Certifierad natur- och skogsterapiguide, legitimerad psykolog.

Familj: Son på 16 år och dotter 14 år.

Bor: Stockholm.

Ålder: 50.

Mitt i naturen.
Petra skojar om hur vi
kan lyssna på naturen.

Foto Ingela Bendt

VÅR GUIDE LÄR OSS LYSSNA PÅ NATUREN

Shinrin-yoku handlar om att ta in skogens atmosfär med alla sina sinnen. Det är ingen friluftssaktivitet, utan snarare ett sätt att sakta ner, bli närvarande och öppna sina sinnen för att få hjälp av naturen för att lugna och återhämta sig. Petra Ellora Cau Wetterholm har tillsammans med Karin Löfgren, som är utbildad i Shinrin-yoku, varit med i ett par, tre år sedan de startade skogsbad i Stockholm.

– Karin har jobbat hårt, kände sig uttrött, utbränd, snudd på utmattad och gick till en workshop med andra som hade samma problem.

– Vi hade meditationer och samtal, där ledaren introducerade olika teman. Vad är verkligen viktigt för dig i livet? Gå tillbaka till barndomen och försök hitta något som var betydelsefullt, sade ledaren och fortsatte: Hur såg det ut? Hittar du något särskilt, så fokusera på det och undersök hur det känns. Direkt kom en inre bild av grön, väldoftande, fuktig moss.

Mossan fanns i skogen dit Petra brukade gå i tioårsåldern. Ibland var hon ute ensam hela dagar i naturen, då hon bodde på landet i utkanten av en stad.

Den inre bilden av den gröna mossan blev som en vägvisare som

öppnade en port till naturens rikedom. Petra började gå timtals i skogen, satt och mediterade och återknöt kontakten till naturen. Samtidigt letade hon på nätet och fann en organisation som erbjöd utbildningar, en amerikanskt utvecklad version av skogsbad. Inom den organisationen gick hon sedan sin utbildning.

– Inom den grenen undersöker vi med tolv sinnen. Förutom våra vanliga fem: syn, hörsel, smak, lukt och känsel, så har vi till exempel kroppssinnet eller kroppsrörelser. Det finns de som laborerar med upp till 80 sinnen. Det är intressant att expandera vår idé om vad som är sinnen, kanske tala om förmågor.

Hon menar att vår hälsa stärks när vi återkopplar till naturen. Att utmattade kan uppleva en känsla av återhämtning. Och blodtrycket kan sjunka, immunförsvaret stärkas och sömnen förbättras. Det är inte alla överens om. Men Sveriges Lantbruksuniversitet menar i alla fall att naturvägledare kan bli en viktig del av hälsovården. Forskning från hela världen visar att fysisk aktivitet, särskilt i natur, gör att människan mår bra. Det kanske kan räcka så. ●

– GENOM SKOGEN MÖTER JAG MIG SJÄLV

Trots att hon bott i Japan i flera år var det i Sverige Karin kom i kontakt med Shinrin-yoku. Hon menar att hon genom guidningen får en överblick av sitt liv.

● Karin Löfgren är arkitekt och arbetade flera år i Japan. Hon har mediterat i 30 år och tycker att det tillför ytterligare en dimension. Hon har gått flera skogsbadsvandringar med Petra Ellora Cau Wetterholm i skogarna runt Stockholm.

– För många är naturen främmande och lite farlig, den har inget Carl Larsson skimmer över sig. Då är skogsbad jättefint. Shinrin-yoku är en bra introduktion till naturen och skogen. Det utgår från våra gemensamma sinnen och är ett språk som de flesta skulle kunna pröva. Jag tycker det är fantastiskt.

Karin går ofta i naturen. På andra vandringar pratar många hela tiden och det lämnar ingen plats för upplevelsen. Med skogsbad blir det annorlunda och djupt på ett annat sätt.

– När man går tyst lämnar det utrymme för en själv. Jag möter mig själv genom skogen. Vad som händer under Shinrin-yoku-guidning är att vi öppnar sinne för sinne och möter allt som en skog erbjuder. Vi blir mer lyhörda och medvetenheten kommer. I vanliga fall är vårt synsinne så dominerande. Tar man bort synen ökar de andra sinnenas känslighet. När man sedan öppnar ögonen igen blir det starkare.

Går man tillräckligt nära barken på en trädstam, så nära som tio centimeter, så händer något, säger Karin. Ögonen slutar fokusera på det

korta avståndet och en slags karta öppnar sig efter ett tag. Det som händer är väldigt intressant. Den lilla ytan öppnar en horisont, man tittar in i ett djup och blir en del av något större.

– Det är förundrande när jag tillåter mig att släppa garden lite. För när hjärnan är portvakt måste man hela tiden analysera vad man tar in. Nu får sinnesintryck och känslor reagera.

Man följer bara med i Petras guidning, menar Karin. Man blir inbjuden och börjar slappna av. Men det finns en startsträcka.

– Jag går från att vara huvudfoting till att upptäcka att det finns en kropp mellan huvud och extremiteter. Små meddelanden kommer från kroppen. Oj, är jag så stel i nacken, det hade jag ingen kännedom om. Oj, andas jag så långt upp i bröstkorgen, det visste jag inte.

Sedan finns själen också, där man också vara spänd, säger Karin. När hon slappnar av, kan det vara som att trycka på kopplingen i bilen, tankarna kan rusa i huvudet. Själen får en frikoppling

och plötsligt väljer alla känslor upp.

– Jag kanske har trängt undan sorgen, rädslan, bråket med mamma eller kanske har jag trängt undan att jag blev så glad över en sak, för det är inte tillåtet för mig att känna så. Sådant kommer upp. Men ibland är det mer diffust.

Meningen är att till sist komma in i det meditativa tillståndet och det går att nå på en tre timmars Shinrin-yoku-vandring.

– Jag hade inte lika lätt och vackert kunnat nå detta medvetna djup och närvaro ensam. Shinrin yoku-metoden guidar och håller mig i handen. Jag får överblick och kan se mitt liv och min vardag på avstånd.

– Det som oroar mig visar sig vara en struntsak. Saker som försvunnit i dimman blir tydliga. Jag blir lugn och kan mycket lättare se vad jag bör göra eller avstå ifrån när jag är tillbaka i vardagen igen.

Hon menar att det hjälper henne att få tag i sin andlighet. Att känna vördnad över att få vara en del i naturen.

– I något större, något som också får mig att känna min litenhet. ●

”Går man tillräckligt nära barken på en trädstam händer något”



Karin Löfgren

Gör: Arkitekt.
Familj: Dotter 13 år och särbo.
Bor: Södermalm, Stockholm
Ålder: 51.



Eva Ernfors

Gör: Socialantropolog, forskare.

Familj: Två söner, tre barnbarn, ett barnbarnsbarn.

Bor: Gärdet i Stockholm.

Ålder: 70+

– HIMLEN VAR SOM HAVET

Eva Ernfors blev medbjuden av en vän på en Shinrin-yoku-vandring. Hon tänkte att det kunde bli svårt med ett dåligt knä, men det gick bra med hjälp. Den stora upplevelsen var att hon upptäckte havet i skogen.

– Jag älskar havet. Det är frihet för mig. Skogen har jag tyckt varit påträngande. Träden står i vägen och mossan drar mig ner i djupet. Men jag kände med vår guide Petras stöd att skogen var en hjälp. Havet var i himlen. Att havet kunde ersättas av himlen var nytt för mig. – Jag hörde skogen tala och kände lufsten ta tag i kroppen. Det är ju ens eget hjärta och känslorna som förenas med skogsljudet när man koncentrerar sig på att höra suset.



Christine Busain

Gör: Jobbcoach.

Familj: Två söner och två flickor.

Bor: Sollentuna.

Ålder: 50+.

– MAN ÄR HÄR OCH NU!

Christine Busain har gått flera skogsbadsvandringar.

– För mig är det medveten närvaro. Att vara här och nu. Du kommer in i ett lugn, släpper din oro och dina bekymmer, säger hon.

– Mot slutet av skogsbadet, i en skogsglänta, blev jag inbjuden att känna in i vilken riktning kroppen vill röra sig. En gång gick jag åt ett visst håll och satte mig på en sten. På den växte två olika mossor och en lav tätt intill varandra. Jag hade aldrig sett något så vackert. Vit och grön mossa och en lav som stod upp i mitten. Att upptäcka det, så nära, gjorde mig så glad och lycklig.