

Stressa ner med ett skogsbad

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

AV JENNY THORELL FOTO: STEFAN JERREVÄNG



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 glömmmer bort hur vi är närvarande på ett naturligt sätt. Därför kan det vara bra med en metod för naturkontakt, som vi sedan



Petra Ellora Cau Wetterholm är psykolog och skogsterapiguide i Stockholm.

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 utövat 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,

kan användas 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 utövat 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,

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.

– Det jag har märkt är att stress och ångest minskar påtagligt. När stressen sjunker brukar även nedsatthet 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 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 fantasiska man just upptäckt i skogsdungen eller att barken påminner om något. Det sädes 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. ●



Tips för ett lyckat skogsbad

- **Avsätt tid:** Det måste inte vara så lång tid, man kan börja med mellan 30 minuter till en timme. Tänk på att sätta ner ordentligt när du är ute och lämna mobilen hemma eller sätt den på flygläge.
- **Öppna sinnen:** Börja med att sätta ner och breda ditt synfält och ditt sätt att se. Gå långsamt och lägg bara märke till allt som går att lägga märke till. Sätt dig och lyssna – verkligen lyssna, både långt bort och nära. Lägg sedan märke till känslan, om du känner vinden mot huden, marken under fötterna eller om du kan känna kontakten med stubben du sitter på. Tänk också på om du kan känna några dofter – våra doftsinnen är ofta ganska avtrubade om vi bor i stadsmiljö.
- **Stanna upp:** Se dig omkring, verkligen titta. Vad går det att lägga märke till? Skuggningar och ljus, rörelser. Titta högt och lågt och alldeles nära eller så långt bort det över huvud taget går att se. Man kan också ta av sig barfota eller lägga händerna på en trädstam för att få kontakt med jorden, något som har visat sig vara väldigt bra för hälsan.
- **Varva ner på lunchen:** Ingen skog i närheten av jobbet? Gå ut i en park på lunchen. Man kan sätta sig vid ett träd eller vad man har i närheten, det måste inte vara vildmarken, första bästa dunge går bra. En levande miljö är en levande miljö.
- Mer information om vägledade skogsbad finns på shirinyokusweden.se/

Att ta ett skogsbad innebär ett helt nytt sätt att taika kropp och själ. För Christine Buscain blev det starten till ett lugnare liv med mer närvaro.

Christine hittar lugnet i naturen ▶