– När vi vistas i den miljö som vi utvecklats i under hundratusentals år, blir vi stimulerade på ett sätt som är naturligt för oss, säger Petra.

PETRA lär dig läka i skogen

Den som kom på ordet skogsbad var ett geni!

Skogsbad – Shinrin-yoku på japanska – kan beskrivas som en slags mindfulness i skogsmiljö, och metoden börjar alltmer uppmärksammas för sina hälsofrämjande effekter. Näras reporter träffade Petra Ellora Cau Wetterholm, psykolog, mindfulnessinstruktör och certifierad skogsterapiguide, för att ta reda på mer.

TEXT OCH FOTO: HELENA BERGGREN

Det här är Petra:

Bor: Invid skogen utanför Stockholm.
Ålder: "Det skiftar mellan 5 och 100 beroende på omständigheterna."
Familj: Två barn, 14 och 16 år, "och en kolossal massa träd, stenar, djur, berg, hav och stjärnor".
Yrke: Psykolog, mindfulnessledare och certifierad skogsterapiguide.
Intressen: "Att vistas naturligt närvarande och vara vid mina sinnens fulla bruk. Om tio år: sitter jag hellre under en ek än i ett rymdskepp."
Aktuell: Skogsbad och skogsterapivandringar, kurser, föreläsningar.
Hemsida: shinrin-yokusweden.se
Facebook: Shinrin-Yoku Sweden.

På torget intill Bagarmossens T-banestation sitter jag och väntar under ett skönt skuggande kastanjeträd när Petra dyker upp med ett soligt leende och pigga ögon. Iklädd filthatt, mjuka stövlar och svepande klänning ser hon ut som en nordamerikansk indian, sitt blonda hår till trots. Hon pekar mot en liten gångväg som slingrar sig fram mellan husen.

– Jag tänker ta dig med ut i skogen!

Hon utstrålar något litet extra, som någon som bär på en underbar hemlighet, eller som hämtar den allra ljuvligaste näring någon annanstans ifrån. Efter stöket på torget är det sannerligen en lisa för själen att få komma till denna doftande friska grönska där endast fåglar och surrande insekter hörs.

Shinrin-yoku är en japansk term som ordagrant betyder "ta in skogsatmosfären med alla sinnen". Rörelsen uppstod på 1980-talet när det japanska hälsoministeriet försökte råda bot på ett nytt fenomen: Karoshi. Det handlade om unga, hårt arbetande människor som helt plötsligt avled, till synes utan anledning.

– Dessa unga tillbringade nästan hela sin vakna tid på arbetet, framför skärmen, på pendeltåg, hade få sociala kontakter och tog inte särskilt god hand om sin hälsa. Och en viktig gemensam nämnare var att de var avskurna från naturen.

Så man skapade hälsoskogsparker dit människor kunde komma på helger och semestrar för rekreation. Numera är skogsbad en viktig hörnsten i Japans hälsovård och det finns i dagsläget ett 60-tal hälsoparker runt om i landet.

– Den som kom på ordet skogsbad – Shinrin-yoku – var ett geni! Hade hälsoministeriet börjat rekommendera skogvistelse för hälsans skull hade ingen lyssnat. Men nu blev folk nyfikna! Det är något med det här ordet som tilltalar människor i alla kulturer, har jag märkt.

Hur kom det sig då att Petra blev skogsentusiast?

– För fem år sedan upptäckte jag till min förvåning att jag började gå in i väggen. Jag som hade praktiserat buddistisk zenmeditation sedan unga år märkte att jag ingalunda var vaccinerad från stressymptom.

> **Jag brukar föreslå att närma sig naturen på barns vis**

Petra arbetade då som psykolog och mindfulnessinstruktör och trots att hon själv lärde ut verktyg för stresshantering hade livet börjat snurra på alldeles för fort med anställning, egen verksamhet, barn och allt ansvar detta innebar. Till slut var det ingenting som funkade.

– Samtalsterapi hjälpte inte, meditation inte heller – det bara snurrade i allt högre tempo i skallen – träning hjälpte ibland, men oftast inte.

Men en längtan väcktes inom henne. Att bara få vara ute i naturen.

– Så jag gav mig ut i Nackareservatet, en skog strax utanför Stockholm, och började vandra där, utan mål. Och nu kunde jag äntligen ta fram meditationen igen – genom att röra mig långsamt, lyssna, iaktta, ibland bara sitta och titta …

Skogen är terapeuten

Under ett års tid läkte sig Petra i skogens famn och när hon började återhämta sig vaknade en längtan att införliva naturens läkande kraft i sin verksamhet. Hon fann en utbildning som verkade vara precis det hon sökte: "Nature and Forest therapy guide", ANFT. Kursen var baserad i USA och sex månader lång, men delar av undervisningen bestod av coaching via Skype och eget arbete, så den gick utmärkt att kombinera med livet i Sverige.

Mannen som skapat utbildningen, Amos Clifford, författare och vildmarksguide, arbetade redan på 1970-talet med att i skogsmiljö rehabilitera ungdomar på glid. När han några år senare kom i kontakt med Shinrin-Yoku och den japanska forskningen i ämnet, fann han en viktig pusselbit. Idag utbildar man kontinuerligt guider i skogsbad och har som mission att integrera skogsbad i traditionell hälsovård. Utbildningen införlivar även traditioner från den amerikanska ursprungsbefolkningen och har kanske en mer lekfull och kreativ anda än den japanska skolan.

– Amos Clifford talar om att man ska bli förälskad i naturen och kursen blev verkligen en djup personlig resa. Man lärde sig att "walk the talk" som de nordamerikanska indianerna säger – att man måste vara det man lär ut för att kunna inspirera andra att göra detsamma, säger Petra.

– På min hemsida har jag skrivit som motto: ▶

Gör ditt eget skogsbad:

- Ta dig ut till en skog eller en park, det behöver inte vara så storslaget.
- Sakta ner. Vandra långsamt för att slutligen slå dig ner på någon sten, eller luta dig mot en trädstam som stöd. Slut ögonen.
- Öppna dina övriga sinnen: Hörsel, känsel, smak- och luktsinne. Vad kan du förnimma via dem?
- Öppna ögonen och ta in omgivningen med hjälp av alla sinnen samtidigt.
- Ta nu kontakt med naturen. Och börja vandra igen, med alla sinnen öppna. Känn efter hur det känns i kroppen.

Att gå nära, titta, lukta, känna, stanna upp ... är en viktig del av skogsterapin.

"Skogen är terapeuten, guiden öppnar dörren", som ANFT uttrycker det. För som guide utbildas man till ett slags kreativt ledarskap där målet hela tiden är att få deltagaren att se inåt och finna sina egna svar, sin egen personliga kontakt.

Och man talar även om ekologi och hållbarhet, en naturlig följd av att se naturen som ett levande väsen.

– Idag hanterar vi ju naturen som något som är utanför oss själva, vilket är helt galet! Vi är en del av ett kretslopp och om vi är vårdslösa med eller skadar delar av det, kommer vi naturligtvis själva att drabbas förr eller senare.

Hitta tillhörighet med naturen

Förhoppningen är att när människor genom skogsbad får uppleva en ordlös känsla av att vara en del av skapelsen, kommer de spontant att börja leva på ett sätt som tar hänsyn till naturen.

– Istället för att tjata på folk att gå till sopstationen är det kanske mer effektivt att inspirera till en ny sorts medvetenhet som blir naturlig och enkel att leva efter. Man värnar ju det man är en del av, man värnar det man älskar.

Plötsligt tystnar Petra. Blicken söker sig bort mellan trädstammarna, en stillhet uppstår och det är som om en dimension av lugn och klarhet plötsligt sänker sig ner över oss. För att vi stannat upp, lyssnat och öppnat oss. Kvällssolen strilar ner genom trädkronorna, ormbunkarna doftar fukt och skog. Hon fortsätter:

– Det finns just nu en grön våg som sveper över världen. En längtan att få leva mer i samklang med naturen, att få bli en organisk varelse, som ingår i, istället för att vara separerad från, naturen.

Och de allra flesta människor har någon gång i livet upplevt denna förbindelse, om inte annat som barn.

– Ibland kan jag fråga en patient om där finns något minne av en speciell plats i naturen som varit betydelsefull, och plötsligt kan ett ansiktsuttryck förändras, kroppen bli entusiastisk och ögonen börja glittra när man beskriver sin barndoms favoritträd, en hemlig koja man byggde i skogen eller en magisk stig som ingen annan kände till.

Petra säger att det finns forskning som talar för att vi alla är genetiskt kodade för att kunna uppleva denna djupa tillhörighet med naturen.

– Men man kan behöva guidning för att minnas och ta fram det.

Och det är här som en skogsbadsguide

Registrera eventuella rörelser. Hur känns kontakten med de fyra elementen – vind, jord, vatten, luft? Känner du någon doft?

Lägg märke till ljud. Är de långt borta? Eller nära? Vad mer förnimmer du? Hur känns luften mot huden?

kommer in i bilden. När Petra tar ut en ny grupp i skogen brukar hon gå metodiskt och långsamt tillväga.

Smaka på doften!

– Det gäller att få deltagarna att öppna sina sinnen och tona in på naturen och första steget i denna process är att sakta ned.

Petra låter först deltagarna vandra långsamt en stund och ber dem sedan att kanske sätta sig ner, eller luta sig mot ett träd.

– Och så ber jag dem att blunda. Eftersom vi till vardags tar in det mesta av vår information via synen är det oerhört välgörande att låta den vila en stund, och låta andra sinnen komma till tals.

Då kan du fokusera på nästa steg, att öppna upp de övriga grundläggande fyra sinnena – hörsel, känsel, smak- och luktsinne.

– Jag brukar be deltagarna att lägga märke till om de hör något ljud. Långt borta? Eller nära? Och vad mer förnimmer man? Hur känns luften mot huden? Hur är temperaturen? Var på kroppen känns den? Hur känns kontakten med de fyra elementen – vind, jord, vatten, luft? Känner man någon doft?

Petra kan då be deltagarna att öppna munnen och smaka på doften, eftersom smak och doft hör ihop.

– Och när vi öppnat dessa fyra sinnen är det dags att använda ögonen igen och verkligen se sig omkring – färger, former, skuggor, ljus. Finns där någon rörelse?

Nästa fas i skogsbad handlar om att ta kontakt med naturen.

– Jag brukar föreslå att närma sig naturen på barns vis. Att gå nära, titta på mossan, känna, lukta … Eller så kan man välja att ta kontakt på avstånd, registrera eventuella rörelser, känna in trädet långt där borta.

Med alla sinnen öppna får gruppen på nytt uppmaningen att vandra väldigt långsamt, och endast lägga märke till hur det känns i kroppen. Och inte nödvändigtvis prata.

– Detta till synes enkla sätt att vara tillsammans på kan kännas oerhört omvälvande. Att tillåta sig att bara få vara! Det blir kravlöst och enkelt, att slippa hela det sociala spelet och få chansen att känna samhörighet utan att behöva vara rolig eller intressant. Att vänja sig vid känslan att få tillhöra en grupp utan prestationskrav.

Blodtrycket blir bättre

Men skogsbad har inte bara psykologiska effekter, även kroppen påverkas. Detta är ganska självklart, säger Petra.

– Stress är roten till så många fysiska och psykiska obalanser och när den avtar mår ju kroppen naturligtvis bättre. Det här har man kunnat mäta via blodtryck, puls, saliv, hjärn- och hjärtvågor.

> **Det blir kravlöst och enkelt, att slippa hela det sociala spelet**

Blodtrycket går ned, nivåerna av stresshormoner som kortisol och adrenalin sjunker och forskningen visar även en minskad risk för att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar. Och immunförsvaret förstärks.

– Det geniala med skogsbad är att det är så enkelt! Det är gratis, kräver ingen särskild utrustning, förkunskaper eller träning.

På flera håll har man börjat diskutera den epidemi av ensamhet som breder ut sig i västvärlden, att den faktiskt medför stora konsekvenser för hälsan, och hur den kostar sjukvården stora summor.

– Från min egen personliga erfarenhet och från att ha iakttagit deltagare i mina grupper tycker jag mig se och märka hur isoleringen bryts. Med tiden börjar deltagarna se fram emot träffarna och nedstämdhet och ångest avtar.

Starka lyckokänslor

När vi regelbundet börjar vistas i naturen lär vi oss att skapa ett nytt sammanhang där vi känner oss hemma. Positiva känslor börjar få fäste och gro i sinnet. Självbilden förstärks och med denna nya grund att stå på blir det ofta lättare att skapa sig ett nytt socialt sammanhang.

– Det är annorlunda mot att exempelvis vistas på en camping där vi ju kanske njuter av naturen men inte får den där kontakten. På psykologispråk kan man säga att vi under ett skogsbad "knyter an", det vill säga skapar ett positivt, närande band till naturen, på samma sätt som vi kan skapa band till en människa.

Petra förklarar att det egentligen handlar om sunt förnuft. När vi vistas i den organiska miljö som vi utvecklats i under hundratusentals år, blir vi neurologiskt stimulerade på ett sätt som är naturligt för oss.

– De flesta människor har nog upplevt starka lyckokänslor när man för en stund betraktar en solnedgång eller vågor som slår in mot stranden.

Så börja redan idag! Sök upp ett stycke grönska och unna dig att få njuta av den allra mest naturliga, hälsobringande, avstressande aktivitet du kan finna – skogsbad! □