

Smaka på luften!



Stina Johansson
stina@yogafordig.nu

Varva ned bland blommor och blad. Den japanska hälsometoden skogsbad blir allt mer populär i väst.

Att skogsbada har varit en vanlig aktivitet i Japan ända sedan 1980-talet. Nu har metoden landat i Sverige med besked; många söker sig till skogen som terapi. För Petra Ellora Cau Wetterholm som arbetar som psykolog inom primärvården, blev skogsbad en naturlig fortsättning på hennes inriktning mot mindfulness och meditation. Efter en period av stressrelaterad ohälsa började hon vistas många timmar i skogen, mediterade, och kom i djupare kontakt med naturen bortom stigar och stråk.

– Det var där läkandet började, med långt bättre effekt än andra insatser. Jag insåg att jag ville dela med mig av det här, och hittade en instruktörsutbildning för skogsterapi i Kalifornien, berättar hon.

Kommer från Japan

Efter sex månaders studier fann hon sig 2016 certifierad, och började hålla guidade turer för blandade grupper. Skogsbad har utvecklats ur den japanska kulturen – mot bakgrund av Shinto och zen. Shinrin-Yoku, skogsbad på japanska, är en del i ett nationellt program för att motverka stressjukdomar. I Japan har man låtit anlägga skogsområden i de flesta större städer för att återupprätta människans kontakt med naturen.

Flera vetenskapliga studier har publicerats i ämnet, och de visar otvetydigt goda resultat gällande den fysiologiska och psykologiska stressrelaterade ohälsan, såsom ett sänkt blodtryck, minskade kortisolnivåer samt minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Och att det hjälper mot depression, oro och trötthet.

Anammades i USA

Den västliga organisationen som Petra utbildade sig genom, grundades 2012 i USA.

– Skogsbad anammades först i USA och precis som andra rörelser är tendensen att de poppar upp samtidigt i flera olika länder. Det är intressant hur något verkar väckas samtidigt i det kollektiva medvetandet, säger Petra.

Viktiga inslag i en skogsbadsguidning, är att öppna sina sinnen, delvis på liknande sätt som i mindfulness, att sakta ner och etablera en ömsesidig kontakt med naturen. En vandring pågår oftast i tre timmar, men det går att anpassa efter gruppen.

– Vi går långsamt in i skogen och din guide ger olika förslag på hur du kan få kontakt med naturen runt omkring dig, både själv och tillsammans med andra i gruppen. Det sker ofta i tystnad och är lekfullt och

Ett skogsbad kan få oss att glömma vardagens prestationskrav.
FOTO: LARS VERKET

avslappnat, närvaron växer fram på ett naturligt sätt. Vi avslutar med en gemensam och stilla taceremoni.

– Du behöver inget särskilt. Det räcker med att bara vara den du är, du har allt i dig för att kunna öppna dina sinnen och bada dem i skogsatmosfären. Det verkar finnas en ökande längtan hos nutidsmänniskan att hitta sätt att vara, bortom prestation. Jag tror på skogsbad som ett enkelt sätt att bara vara jämte meditation och andra hälsostراتيجier. Många av oss vet att vi mår bra av att vistas i naturen. Och nu finns det även vetenskaplig grund för att skogsvistelser verkligen har effekt på hälsan.

Kontakt med naturen

Petra Ellora Cau Wetterholm menar att jämfört med att ta en snabb promenad i skog och mark så sker det ett skifte i kropp och sinne när vi skogsbadar. Vi slappnar av på ett sätt där tid och rum blir mindre viktigt.

– En skillnad är att vi går mycket långsamt emellanåt och kan då uppmärksamma små skiftningar, rörelser, varelser och mönster. Med våra sinnen i kontakt med naturen, öppnar sig möjligheter för avslappning, nya upptäckter och ett sätt att vara som ger både glädje och verklig återhämtning, helt naturligt.



Skogsbad:

Intensitet:
Fysiskt krävande:
Mentalt utmanande:



Mer om skogsbad

Utrustning

Det enda man behöver är kläder efter väder. Byxor och långärmad om man vill undvika mygg och fästingar. Sittunderlag. Vattenflaska.

Lämpligt för nybörjare?

Det är tillgängligt för alla, även för dem med särskilda behov.

Vad krävs för att bli instruktör?

Den nordamerikanska certifierande utbildningen till natur- och skogsterapiguide omfattar sex månaders studier, med både teori och praktik. Det ingår många aspekter av naturfördjupning och guidning. Det krävs inga direkta förkunskaper men man genomgår en omfattande antagningsprocedur.

I Sverige erbjuds helgworkshops i skogsbad med både praktiskt, teoretiskt och vetenskapligt innehåll. Precis som i den amerikanska utbildningen krävs inga särskilda akademiska förkunskaper men det är en fördel att ha ett fördjupat intresse för naturkontakt.

Vart vänder man sig för att hitta utbildningen?

USA: Association of Nature and Forest Therapy Guides and programs: natureandforesttherapy.org
Kanada: GIFT Global Institute of Forest Therapy: gifttotheforest.com
Sverige: Shinrin-Yoko Sweden: shinrin-yokusweden.se

Så här kan du skogsbada på egen hand:

- Vandra ut i en park eller en skog som du trivs i och börja gå långsamt tills du hittar ett ställe där du kan stanna ett tag, stå eller sätta dig ner där du känner dig trygg och kan sluta ögonen en stund.
- Öppna din hörsel och lyssna på ljud som är långt bort och väldigt nära, alla ljud som är möjliga att uppfatta. Bjud in de ljud som du tycker särskilt mycket om.
- Lagg märke till dina kroppsliga förnimmelser; hur luften känns mot huden – temperatur, kvaliteter av olika slag. Se om du kan uppfatta något

med ditt doftsinne. Du kan låta händerna röra vid jorden och sedan känna doften från fingrarna. Kan du uppfatta andra dofter om du vinklar huvudet åt olika håll? Öppna munnen och se om dofterna förstärks, smaka på luften.

■ Låt de fyra sinnena vara helt öppna ett tag, blunda och låt allt pågå.

■ Sedan när du känner dig redo kan du öppna ögonen och se det som går att se och bara sitta så ett tag och lägga märke till vilka skiftningar som finns. Du kan sitta kvar så länge du vill.



FOTO: LINA KESKÄ

YOGA
för dig

På nästa uppslag
tittar vi närmare på
acem-meditation.