

## Skogsbad för mig



Skogen. Jag älskar att vara där. Inte för att jag inte gillar annan natur, det är bara det att skogen – gärna en mellansvensk blandskog – känns allra mest hemma för just mig. Det är där jag helst fikar, gråter, mediterar, gör qigong, strosar med hunden och löser problem. Där mår jag bra – och mår jag inte bra så mår jag alltid bättre när jag kommer därifrån.

Jag bor i en sörmländsk by sedan snart 30 år. Den närmsta skogen har genom åren också fått fungera som min terapisoffa. Extra viktig var den när jag gick igenom cancerbehandlingar för femton år sedan. Det var ovärderligt att kunna gå ut och vara ifred med förtvivlan och panik hos stenar, mossor, korpar och tallar. Skogen och dess innevånare hjälpte mig att stå ut med livet just då. Där hittade jag ett existentiellt fotfäste, där kände jag mig som en del av ett större sammanhang. Där fann jag lugn och stabilitet inför vardagslivet och behandlingarna. Jag är skogen evigt tacksam för detta.

Begreppet skogsbad – eller shinrin-yoku som man säger i ursprungslandet Japan – kom i min väg första gången 2012.

Det handlar om att vara i skogen med öppna sinnen. Att bada i skogens sinnesintryck. Det är ju det där jag sysslar med! tänkte jag. Inte bara privat, utan också när jag leder hälsoguidningar i skogen. Tänk att det fanns ett ord som så perfekt beskriver vad vi gör då! Ordet SKOGSBAD gick rakt in i hjärtat på mig.

Jag och maken Mats skrev sedan kortfattat om japansk shinrin-yoku och skogsterapi i boken *Lugn av naturen* (Votum 2013), och jag började fundera över och leta inspiration till nya

övningar för att hitta lugnet i skogen. Vi höll – kanske först i landet – egna varianter på skogsbadsguidningar hemma i byn i Sörmland, i Kolåsen i Jämtland samt i Tiveden. Men vi ville veta mer, vi ville gå till källan. Det blev en studieresa till Japan, drygt tre veckor under senhösten 2016. Där hade vi förmånen att med tolk till svenska få intervjua de tongivande skogsterapiforskarna Yoshifumi Miyazaki, Qing Li och Michiko Imai samt stressforskaren Shin-Ichiro Sasahara. Vi var också på två så kallade skogsmedicinska centra för att delta i skogsbadsguidningar och träffa praktiker, vandrade på en pilgrimsled, badade i varma källor med mera.

Och tänk! Jag kände igen mig totalt i de japanska guidningarna. Många övningar var mer eller mindre exakt desamma som de som jag brukar göra när jag leder grupper. Guiderna poängterade också forskningen om natur och hälsa på samma sätt som jag alltid gör. Jag kom hem inspirerad till tusen, skapade föreläsningen ”Lugn av naturen eller varför skogsbadar japaner?” som jag nu hållit på många ställen i landet och hittade nya skogsbadspartners, som Ulrika Krynitz på Urnatur, Cecilia Lundin i Jokkmokk, Lena Stenvall i Skellefteå och Jessika Sannö i Tiveden, alla erfarna guider och kunniga skogsmänniskor. Jag och Lena startade Skogsbadets vänner på facebook och instagram. Det rullar på.

### **När du skogsbadar med mig**

Jag är meditations/mindfulness- och qigonginstruktör och använder mig självklart av dessa utmärkta metoder för att öppna sinnen mot skogen, få kontakt med kroppen och sin inre naturmänniska. Jag jobbar också mycket med olika typer av gående meditation och strosande (träning i att sänka tempot), vilande i hängmatta i skogen, lägereldsittning med mera. Reflektionsövningar och samtal återkommer alltid i mina guidningar och föredrag.

### **Mina bästa skogsbadstips**

- Leta reda på din närmsta skog. Gå dit så ofta du kan.
- Ta med fika om du har svårt att sitta still.
- Ta en tupplur i skogen när vädret och sinnelaget är det rätta; i hängmatta, på liggunderlag eller direkt i mossan.
- Skaffa ett genomskinligt paraply så att du kan gå ut och skogsnjuta även när det regnar.