

Att njuta av skogen med alla sinnen



Skogsbad (på japanska: shinrin-yoku) är att vistas i naturen med öppna sinnen. Att ta in skogens atmosfär i lugn och ro. Det är effektiv och behaglig friskvård, en metod som kan lugna kroppen, minska känslan av stress och stärka immunförsvaret.

Att skogsbada handlar om att ta sig tid att vistas i skogen lite längre stunder i syfte att varva ner, samla kraft och må bättre. Man kan göra det ensam eller tillsammans med andra. Inspirationen kommer från Japan, där shinrin-yoku och skogsterapi allmänt rekommenderas, bland annat mot vardagsstress och oro.

Skogsbad i Sverige

Här i landet leds organiserade skogsbad av naturvägledare som är särskilt inriktade på att guida till lugnet i skogen. Skogsvistelserna ser olika ut beroende på vem som leder dem, men förhoppningsvis blir du visad ett fint skogsområde, får lära dig mer om vad skogen kan göra för hälsan och uppleva en vilsam naturvistelse med enkla sinnestränande övningar. Det kan handla om att sakta strosa genom skogen, ligga i en hängmatta och lyssna på vinden i träden eller upptäcka nya världar i mossan med lupp, men också om att sitta och njuta, fika eller utföra en lugn aktivitet som qigong.

Det är sådana skogsturer – ibland halv- och heldagar eller helgretreater – som jag leder.

Min praktik grundar sig dels i nästan femton års erfarenhet av att arbeta med natur och hälsa genom skrivande, föreläsningar, workshops och kurser, dels i en tre-fyra veckors studieresa till Japan 2016 när jag och Mats provade skogsbad på plats och intervjuade tongivande forskare.

Med en kunnig guide ökar effekten

Att skogsbada har många positiva effekter på kroppen, bland annat har forskare från hela världen visat att blodtrycket och halten av stresshormoner sjunker. Man vet också att dagsljus och solljus mot huden påverkar försvaret mot många allvarliga sjukdomar. Andra effekter av att vistas i skogen, och i naturen över huvud taget, är minskad känsla av stress, ökad koncentrationsförmåga och ökad smärttålighet. Studier visar också att naturvistelser kan höja humöret och fungera som stöd vid livskriser.

Många upplever att en guidad tur ökar den lugnande effekten eftersom man då får hjälp att fokusera på sinnesintrycken genom de övningar man gör och genom att man hela tiden blir påmind om att se, höra, dofta och känna. Då är det svårare för tankar kring stress, oro, vardagsplanering att få fäste och man kommer lättare till ro.

Skogsbada på egen hand

Att skogsbada till vardags på egen hand (eller med en hund eller kompis i sällskap) är ingen konst om man har en skog där man trivs och känner sig trygg i närheten av där man bor eller jobbar. Det är bara att gå ut och öppna sina sinnen. Blunda ibland! När tankarna börjar vandra, för det gör de, så försök att släppa dem så snart du märker det och gå sedan tillbaka till sinnesupplevelsen. Ha inte bråttom, sitt gärna still en stund på en plats som du gillar extra mycket.

Återvänd gärna till samma ställe flera gånger. Även en liten stund per dag kan påverka hur du mår. Prova! Om du gillar det, skogsbada så ofta du kan.

Skogsterapi och skogsbad i Japan

Begreppet *Shinrin-yoku* myntades redan 1982 av chefen på Forestry Agency of Japan (ungefär som skogsstyrelsen här). Skogsbruket hade under 1970-talet blivit allt mer olönsamt i konkurrens med billigt importtimmer och från myndighetens sida sökte man helt enkelt alternativa användningsområden för skogen och nya försörjningsmöjligheter på landsbygden. Eftersom japansk kultur påverkats så starkt av shintoismen – där natur och människa anses jämlika och där det är självklart att söka andlighet och frid i naturen – tänkte man att borde vara en god idé att propagera för skogsvistelser till stressade och sjuka människor. Man myntade begreppet *shinrin-yoku* av de japanska orden för skog och bad. Inspiration hämtades från begrepp som *kaisu-yoku* (havsbad) och *niko-yoku* (solbad).

Under de följande tjugo åren spreds tankarna kring *shinrin-yoku* sakta men säkert och en del mindre forskningsstudier gjordes, men det var inte förrän 2004 som det lyfte på allvar. Då kom de stora pengarna och forskningen och certifieringen av skogsbadsskogar tog ett stort kliv framåt. Man startade också en utbildning för skogsterapeuter.

Numera finns en infrastruktur med över sextio särskilt certifierade skogsterapeutiska områden (så kallade forest medicine bases) dit människor kan komma för att skogsbada, på egen hand eller i grupp. Skogarna är spridda över snart nog hela Japan, cirka 80 procent är kommunalt ägda. Professor Yoshifumi Miyazaki vid Chiba University har lett arbetet nästan hela tiden. För att ett område ska bli certifierat måste ett forskningsteam komma dit och göra tester på försökspersoner för att visa att just denna skog är lugnande (man mäter blodtryck och halten

av stresshormoner bland annat). Sedan jämförs värdena med hur samma personer reagerar i en närbelägen stad.

De certifierade skogsbadplatserna erbjuder avgiftsbelagda skogsterapiprogram till företag och privatpersoner. Då kan man exempelvis välja mellan aktiviteter som shinrin-yokupromenader med enkel naturmeditation (vanligast), yoga, zenmeditation, hantverk med mera. Information om aktiviteterna finns på kommunernas hemsidor, men också på exempelvis infom.org (oftast på japanska, men ibland på engelska).

Aktiviteten "Walking Forest Therapy Roads[®] with a Doctor" finns på en del skogsbadplatser och rekommenderas som lever friskvård och rekreation särskilt till människor som lever mycket stressiga liv, eller lider av livsstilssjukdomar som diabetes, hjärt- kärlsjukdom och liknande. Läkaren – som är särskilt utbildad i skogens lugnande effekter – kan bidra med hälsotips och rekommendera en lagom skogsdos per vecka samt visa på olika övningar som underlättar för fortsatt egenvård i naturen.