

REVANSCH

Sök bland artiklar



Revansch testar: Skogsbad

HÄLSA | MARS 2024 En sommardag testade jag något som kallas skogsbad. Vi var 16 personer som tog en gemensam tur tillsammans med guiden Jenny Abdelkader för att uppleva skogen med alla sinnen.

SHINRIN-YOKU

Lär dig säga skogsbad på japanska, med Makiko Andersson – se filmen här:

<https://www.youtube.com/shorts/LLfHIJ7vwyM>

Gruppen som samlas till aktiviteten skogsbad en solig sommarförmiddag är besökare på musikfestivalen Urkult. Vi befinner oss i byn Näsåker i Ångermanland. Det är 16 personer som hälsas välkomna av guiden för upplevelsen, Jenny Abdelkader. Hon inleder med att berätta tidsramarna för passet och lite om vart vi ska.

SKOGSMINNE

Vi går tillsammans på först asfalt, sedan grusväg och sist stigar ut i blandskogen. En första uppgift är att gå i par och berätta ett naturminne för varandra. Det blir ett sätt att komma ner i varv, lära känna någon i gruppen och börja tänka på naturen. Min nya kompis berättar om när hon upplevde att skogen andades, att marken liksom rörde sig under henne, det är oväntat och intressant att lyssna på. Vi stannar vid flera tillfällen under aktiviteten. Jenny som leder oss bjuder in till att göra olika övningar. Hon betonar att hon kommer med förslag och att alla i gruppen gör som de vill. Det känns öppet och kravlöst, men jag vill delta och provar det hon

föreslår.

NYA LJUD I SKOGEN

Jag lutar mig mot en tall, blundar en stund och känner vinden lätt beröra kinden. Gruppen sitter och ligger ner i mossa och blåbärsris. Jag öppnar ögonen och låter fingrarna känna på små blad och spretiga hårda kvistar i min närhet. Plötsligt lägger jag märken till ljud som suset i trädkronorna, surret från en flygande insekt, och faktiskt en basgång från musik på avstånd. En övning handlar om synen, att testa att betrakta en liten eller stor del av naturen på en och samma gång. Gruppen går på rad på en stig och bjuds in att se vad som rör sig omkring oss. Då noterar jag barr som singlar i luften, annat skogsfnas som flyger, spindelväv som fladdrar i en björk, bland rötterna på marken skyndar en skogsmyra.

BARA VARA

Inne i skogen sätter vi oss i ring, Jenny ber den som vill berätta om vad den upplevt. Vi får låna luppar och se hur till exempel bark och vitmossa ser ut på nära håll. Barken erbjuder ett månlandskap med vackra linjer, mossan är en granskog i miniatyr med ljusgröna nyanser. Vi går för att hitta varsin plats för att bara vara. Jag börjar plocka med sten, grenar och blad omkring mig. I efterhand tänker jag att det är precis vad jag gjorde som liten, små lekar och konstverk i skogen, och det kändes fridsamt och härligt att göra det utan att tänka på något särskilt.

Innan vi skiljs åt hinner vi både reflektera i grupp och individuellt, prova att vara barfota och sticka näsan i mossan, smaka ett te bryggt på blåbär och blad från skogen vi varit i. Nu är skogen mer närvarande både i och runt om mig, upplevd med de fem sinnena hörsel, syn, lukt, känsel och smak, och bevarad inne i något mer svärfångat som kan kallas själen.

» Naturen hjälper en att släppa sina tankar och analyserandet.

EN SLAGS MEDITATION



Jenny Abdelkader har studerat till skogsbadsguide och skogsterapiguide i ett par längre utbildningar vid Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute, SNFTI, ett institut som skriver på sin webbplats att de jobbar med olika aspekter av skogsbad och skogsterapi, samt arrangerar utbildningar och samlar ett nationellt guidenätverk sedan 2019.

– Man kan skogsbada på många olika sätt egentligen, säger Jenny.

Att ha en guide kan göra att även den som är van vid skogen upplever naturen på ett nytt sätt. Under passet ledde Jenny en slags meditation, när vi deltagare låg och satt på marken.

– Då är tanken att guiden ska hjälpa deltagarna att öppna sina sinnen, och lägga märke till sådant som man kanske inte lägger märke till annars.

Jenny berättar att inbjudningarna, som övningarna kallas, syftar till att uppleva omgivningen med alla sinnen. Genomhela passet jobbar skogsbadarna för att uppleva en ökad närvaro och stillhet, vila och återhämtning.

– Man stänger av det mentala och går in i ett tillstånd av att bara vara. Naturen hjälper en att släppa sina tankar och analyserandet, som att tänka »vad är det där för träd?«. I stället kan intellektet vara i bakgrunden och det blir en medveten vila, säger Jenny Abdelkader.

FRISKVÅRD OCH REHABILITERING

Skogsbad passar i många sammanhang, till exempel som friskvård och rehabilitering. Det kan vara en gemensam upplevelse för en grupp i föreningslivet. Det är dokumenterat att det här sättet att vara i naturen kan minska ångest, stress och oro. Jenny har tagit med många grupper ut på skogsbad, och hon berättar att det är vanligt att deltagarna blir positivt överraskade, att många tänker att skogen är något man upplever ensam, men att det ger mycket att vara tillsammans och varva ner i naturen.

FAKTA: SKOGSBAD

NATUR OCH HÄLSA

- Ordet kommer från Shinrin-Yoku som är ett japanskt uttryck.
- Shinrin-Yoku handlar om att människans kontakt med naturen är avgörande för hälsan.
- Skogsbad kom med i Nyordlistan för svenska språket år 2017.
- Det finns utbildade guider.
- Exempel på studier i skogsbad är studiecirkeln »Skogsbad för nybörjare« hos Studieförbundet och sommarkurs i skogsbad på Munka folkhögskola.