

De badar sina sinnen i skogens atmosfär

Ingela Bendt



Psykologen Petra Ellora Cau Wetterholm guidar deltagare under skogsbad i Tyresta naturreservat. Foto: Ingela Bendt

”Skogsbad” blev ett av nyorden 2017. Det handlar om att återknyta kontakten med naturen genom att ”bada” sina sinnen i skogen. DN följde med en grupp på skogsbadsvandring i Tyresta naturreservat söder om Stockholm.

Vi säger att vi går ut i skogen, men nu går vi in i skogen.

– Nu öppnar vi porten till skogen och lämnar civilisationen bakom oss. Vi går tillbaka till vårt hem, vårt ursprung och låter oss bjudas in. Vi är av natur och i oss finns minnet. Nu öppnar vi en sinnlig värld och under oss i marken finns förbindelser, the wood wide web. Kom så går vi.

Det låter som en saga. Det var en gång...

Den här lördagen har 25 nyfikna deltagare samlats i Tyresta naturreservat, söder om Stockholm. Petra Ellora Cau Wetterholm, legitimerad psykolog, mindfulnessledare och tillika landets första certifierade Shinrin-Yoku-guide, står framför den förväntansfulla gruppen som vill lära sig Shinrin-Yoku, skogsbad. Vi närmar oss naturen bit för bit, till en början genom att stänga av mobilen.



Vad har skogsbad att erbjuda naturälskande svenskar? – Vi lider faktiskt av en slags naturbrist, förklarar Petra Ellora Cau Wetterholm. Foto: Ingela Bendt

Shinrin-Yoku är en japansk term, som betyder skogsbad. Det handlar om att vi behöver få hjälp att sakta ner och återknyta kontakten med skogen och naturen genom att öppna och ”bada” våra sinnen. Lite som när vi låter solen strömma över oss vid solbad. Just nu sköljer en våg av intresse över världen. Ungefär som när mindfulness tog fart i början på 1990-talet. Skogsbad blev ett av nyorden 2017. Petra har vid det här laget hållit i drygt 60 skogsbadsvandringar. Det började för ett par år sedan och jag har varit med sen starten. De första gångerna var vi sju-åtta stycken i gruppen. Nu har efterfrågan tagit ordentlig fart, grupperna är större, mejlkorgen är full av förfrågningar. Företag, hotell och media hör av sig, Petra har haft sin första utbildning och avslutat sitt andra pilotprojekt i skogsterapi på en vårdcentral.

Vad är det som händer? Vad har skogsbad att erbjuda naturälskande svenskar? Vi kan väl redan det där med naturen?

– Vi lider faktiskt av en slags naturbrist, förklarar Petra. Att leva avskuren från naturen kan utgöra en hälsofara, säger hon.

Mer än hälften av världens befolkning bor i städer. Vi tillbringar ett teknikdrivet, uppkopplat liv inomhus, omslutna av väggar och framför skärmar. I en urban miljö aktiveras vårt försvarssystem och vi behöver skydda våra sinnen mot alltför höga ljud, monotont ljus och avgaser. Vi blir avtrubbade. I en lugn och trygg naturmiljö vill vi öppna våra sinnen på vid gavel. Det är när vi återkopplar till skogen som vi blir varse att vi står i relation till naturen, på flera nivåer.

Nu lyfter Petra armarna, håller dem nära varandra framför sig.

– I stan går vi ofta med ett tunnelseende, perspektivet är mer riktat inåt mot egna tankar än utåt. Nu kan vi öppna armarna och följa händerna när de öppnas ut i vidvinkel. Sedan går vi långsamt med det vidgade perspektivet och lägger märke till vad som sker.



Under skogsbadet samlas gruppen vid olika tillfällen. Foto: Ingela Bendt

Petra går först med utbredda armar. Vi går tysta framåt på grusvägen som ringlar sig genom en pastoral idyll med får och lamm innanför gärdesgårdarna. Vi viker av upp i skogen, kliver över nerfallna stammar och stannar i en skogsglänta med mossa, lingontuvor och blåbärsris på marken, omgiven av höga granar. Vi ställer oss i en cirkel, det urgamla sättet för gemenskap.

– Inomhus låter vi ofta två sinnen dominera, synen och hörseln. Vi börjar med att bjuda in hörseln.

Den Shinrin-Yoku som Petra är utbildad i, i USA, använder dock tolv sinnen.

Vi sluter ögonen och kopplar bort det dominerande synsinnen. Skogens sus fyller öronsnäckan, helt nära och lite längre bort. Märker vi någon särskild kvalitet? Kanske en struktur på ljudet? Petra bjuder in oss att dela upplevelsen med varandra med ett par ord. Vindens sus. Fågelnas kvitter. Värmen mot högra kinden.

”Kroppsradar” handlar om vårt kroppsmedvetande och kroppsorientering. Var befinner jag mig? Och hur känns det? Vi blundar, flyttar kroppen ett kvarts varv, ett till och ytterligare ett. Var känns bäst? – Öppna långsamt ögonen, verkligen se, titta på skogen som om det är allra första gången du ser ett träd, en sten, en himmel.

Vi går mycket långsamt framåt, tysta en och en, under gran och tall, kliver över mossiga stenar och samlas i en solig glänta. Petra har ett antal inbjudningar, en term hon är noga med för att inte tvinga någon till något. Allt är förslag. Vi lägger oss på rygg och ser upp mot himlen längs träden stammar. Vi blir guidade till att bli medvetna om livet långt där uppe och under oss, nere i jorden. Rötternas förbindelser och kommunikation. Ett myller av liv och vi lever mitt emellan.



Foto: Ingela Bendt

Vi blir inbjudna att göra som barnen, korsbefrukta sinnena, smaka på naturen. En kvinna tycker mossan smakar fisk. Vi sluter ögonen och låter oss bli varsamt guidade av en annan deltagare till en plats, vi vet inte vilken. När vi öppnar ögonen befinner vi oss kanske med näsan i mossan. Vi får också hitta en egen sittplats, välja ett rum i naturen.

– Vad är du dragen till? Vad lägger du märke till? frågar Petra.

Ju mer vi öppnar våra sinnen desto närmare kommer vi det som menas med skogsbad. En särskild närvaro då vi badar våra sinnen i skogsatmosfären.

De hälsobefrämjande effekterna är påtagliga när människan återkopplar till naturen, säger Petra.

– Det finns forskning som tyder på att människor generellt kan må bättre, att de kan uppleva mindre stress, ångest och depression, att utmattade kan uppleva sig mer återhämtade, att vårt immunförsvar kan stärkas, blodtrycket kan sänkas och sömnen bli bättre.

– Det finns också mätningar som tyder på kognitiva förbättringar, ökat socialt intresse och mer glädje. Vi blir till och med vänligare av att vistas i naturen, menar Petra.

Hur blir man en skicklig guide?

– Det är viktigt att den som guidar förkroppsligar vägen. Det finns ingen teori som kan förklara och levandegöra. I grunden måste du själv ha en djup naturkontakt och jobba med din egen relation till naturen och gruppen, säger Petra.



Anna Zettersten nosar på mossan, bakom henne Petra Ellora Cau Wetterholm. Foto: Ingela Bendt

Deltagaren Anna Zettersten säger att det långsamma tempot passade henne som hand i handske:
– Stadslivet är så hektiskt och fragmentiserat. Det blev starkt för mig med näsan i mossan. Jag blundade och lät mig ledas och när jag öppnade ögonen hade jag den intensivt gröna mossan helt nära. De små fuktdropparna var som glas och diamanter på topparna. Det var som att titta genom ett enormt förstoringsglas. Det kom en härlig lyckokänsla och jag blev alldeles full i skratt!

Mats Löfgren, aktiv i Friluftsrådet, som vandrar och leder grupper i kajakpaddling, gick sin andra Shinrin-Yoku vandring.

– Det är en helt annan grej än aktiviteterna. Det är meditativt. Snarare som mental träning. Väldigt skönt att få hjälp med att ta ner skogen på låg energinivå. Naturen som läkande rum tror jag starkt på. Det är mycket diskussion om psykisk ohälsa och det här är en väg. Jag kommer att fortsätta med skogsbad och rekommendera mina manliga och kvinnliga vänner att pröva. Också intressant att dela reflektioner med andra. Vi uppfattar naturen så olika.



Petra avslutar skogsbadsvandringen med en enkel rituell tecceremoni. Ur sin rycksäck plockar hon fram en vattenkittel, små koppar och glas och dukar upp på en duk på marken. Foto: Ingela Bendt

Erika Karlsson är själv psykolog och tycker att det är sorgligt att den moderna människa glömt var hon kommer ifrån och att vi ska behöva en guide för att lära oss igen.

– När skogen själv är i fokus ger det en dimension som ligger nära de existentiella frågorna. Tänk att det kan räcka med att gå in i sinnen. Att smaka på luften tyckte jag om. När vi skulle närma oss ett träd sa Petra att vi skulle göra det försiktigt. Inte kasta oss över det. Man skulle ju aldrig kasta sig över en människa. Skogsbadet ger en återhämtning och det finns mycket forskning som bekräftar att det är bra att komma ner i varv för att motverka stress.

Karin Löfgren har mediterat i 30 år och tycker att vandringen "tillför ytterligare ett instrument i orkestern":

– Att låta en spänd puls återta sin rytm och få känslokrampen att lossna genom att öppna sinnen med hjälp av allt en skog erbjuder, det är fantastiskt, och också att på köpet få möta mig själv. Fastän jag ofta är i skogen blir det annorlunda och djupt på ett annat sätt med Petra. Gemensamt för alla är att vi har våra sinnen. Det gör Shinrin-Yoku till ett språk som de flesta kan pröva. Det går inte att undfly tanken att vi hänger ihop i ett större ekologiskt sammanhang.

Läs mer om natur och hälsa hos Sveriges lantbruksuniversitet, www.slu.se

Fakta. Shinrin-Yoku, natur och hälsa

Shinrin-Yoku växte fram i Japan i början på 1980-talet, som en reaktion på att överarbete och stress, i kombination med slarv med maten, gjorde människor sjuka. Brist på återhämtning fick även unga människor att arbeta ihjäl sig. Ett japanskt ord för det är karoshi.

Shintoismen är en inhemsk, japansk religion. Människan står inte över naturen utan är en del av ett balanserat ekologiskt kretslopp. När det stod klart att den urbana människan jobbade uppemot 20 timmar per dygn, avskuren från den naturkontakt som alltid haft en central roll i den japanska kulturen, var balansen rubbad. För att återupprätta den ekologiska och existentiella balansen inrättades skogs- och hälsoparker. I den kontexten har **Shinrin-Yoku** utvecklats.

Det finns en hel del forskning om hur vistelse i naturen kan påverka oss. SLU (Statens Lantbruksuniversitet) har inrättat "Skog och hälsa" i Umeå, och forskar bland annat om hur vistelse i skog kan hjälpa patienter med utmattning.

Petra Ellora Cau Wetterholm och Ingela Bendt arbetar med en bok om skogsbad på svenska.

Kommentera artikeln

I samarbete med tjänsten Ifrågasätt erbjuder DN möjligheten att kommentera vissa artiklar. Håll dig till ämnet och håll en god ton. Visa respekt för andra skribenter och berörda personer i artikeln. Vi tar bort inlägg som vi bedömer är olämpliga.

