

shinrin-yoku (森林浴)

# Skogsbad



Artiklar ur Vattumannen 2016 och  
STF:s tidning Turist nr 4 2014  
Text; Åsa och Mats Ottosson

## **Shinrin-Yoku - Skogsbad - Mindfulness i naturen.**

**Skogens unika atmosfär är ren medicin för såväl kropp som själ. Bland annat hjälper den oss att bli av med stress och stärker immunförsvaret, visar entydig forskning.**

Begreppet ”skogsbad” har ingenting att göra med vatten, och är mer än bara ett poetiskt sätt att beskriva en promenad i skogen, något människan naturligtvis har gjort i alla tider, men mindre idag än tidigare. Baserat på en mängd forskning som visar skogsatmosfärens hälsobringande effekter har man i Japan myntat begreppet ”Shinrin-Yoku” som ordagrant betyder ”Skogs-Bad”. Det kretsar kring något så enkelt som att tyst promenera och utforska, och vara medvetet inställd på - och ha alla sinnen vaket öppna för - varje ljud, doft, färg och ”känsla” av skogen, i all sin surrande biologiska mångfald.

### **Mindfulness i naturen**

Genom detta sätt att ”bada i skogen” möter mindfulness naturen, där målet är att ”bada” varje fysisk cell och hela psyket i skogens väsen. Man vandrar långsamt, andas djupt och målmedvetet, och stannar upp då och då och tar in det som talar till ens själ - luktar på en liten skogsblomma eller verkligen känner strukturen på björkens bark. Det är både poetiskt och njutbart – men det är vetenskapen bakom det hela som nu är på väg att göra skogsbadandet globalt. En växande samling forskningsresultat visar på skogens unika förmåga att fungera som medicin både för kropp och själ.

### **Otvetydig forskning**

Mer än 100 undersökningar om hälsoeffekterna av skogsbad har gjorts i Japan där man satsat stort på denna forskning under de senaste åren. Som exempel finns studier som indikerar att skogsbad avsevärt sänker blodtrycket (-1,4 procent), hjärtfrekvens (-5,8 procent), kortisolnivåer (-12,4 procent) och sympatisk nervaktivitet (-7 procent) jämfört med stadsvandringar, samtidigt som det lindrar stress och depression. Den mest provocerande med dessa studier visar att exponering för fytoncider, de luftburna, aromatiska kemikalier/oljor som många träd ger ifrån sig, har en långvarig effekt på människors immunförsvarmarkörer, något som ökar de naturliga mördarcellerna (NK) och anticancer-proteinerna med 40 procent. Det är forskning som denna som gjort skogsbad till en pelare inom den förebyggande vården i Japan där en fjärdedel av befolkningen skogsbadar och fler och fler områden lämpliga för expertledd skogsterapi dyker upp.

### **Naturen befrämjar kreativiteten**

Att också kreativiteten ökas markant efter att ha varit i skogen visar en studie som gjorts av universiteten i Kansas och Utah. Man har funnit att tre dagars vistelse i vildmarken ökade resultaten i kreativitetstester med hela 50 procent.

I linje med detta ligger uppkomsten av skogsskolor där dagens skärmberoende och schemabundna barn flyttas ut från klassrummen och istället får ha naturen omkring sig. Det började med Waldkindergartens i Schweiz och sprider sig nu framför allt i USA, Storbritanien och Kanada. I Sverige har Friluftsförbundet sina ”I ur och skur”- förskolor och skolor.

### **Trend i medvind**

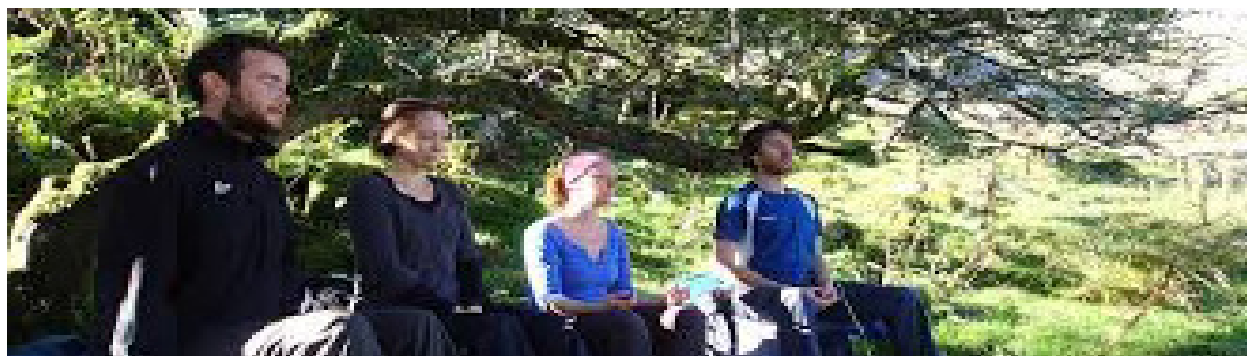
I större media runt om i världen skrivs idag om den fascinerande medicinska bevisföringen kring skogsbad, och i vår tid av urbanisering och datorberoende - där i genomsnitt varje människa tillbringar sju timmar varje dag med att ”bada” ansiktet i skenet av en skärm – är vi människor mitt i en krisartad avsaknad av skogens välgörande energi. Nu när dessa två trender sammanfaller – en växande medvetenhet om de medicinska fördelarna med att vara i skogen – och alieneringen från denna grundläggande, och ändå sällsamma mänskliga upplevelse – kommer vi att få se en ökande efterfrågan på skogsbad under de kommande åren.

## Att vara omsluten av skogen

Något lägger sig till rätta i själ och hjärta när man – gärna på egen hand och med avstängd mobiltelefon – omsluts av skogen. Där finns lugnet och kravlösheten; en känsla av att få vara i fred. Sinnesintrycken är milda och behagliga vid alla tider på året, men nu på vintern kan det råda en alldeles speciell stillhet bland snötynga träd. Formerna förenklas och alla ljud dämpas. Man andas ut, slappnar av och mår gott. I en tid när många tycker att tillvaron snurrar lite väl fort finns det all anledning att ta sådana upplevelser och känslor på allvar.

Det finns många sorters natur som kan ha lugnande inverkan. Förmodligen är det så enkelt som att den natur man tycker om att vara i, den funkar. En vill helst vara i en båt på öppet hav, en annan vill vandra över vida fjällhedar, en tredje vill gräva i trädgården eller sitta på en bänk i stadsparken.

Ändå har förmodligen skogen en särställning i vårt land. Det är inte svårt att förstå med tanke på hur vidsträckta skogarna är här jämfört med i de flesta andra länder, och hur viktiga de varit genom historien. Maten på bordet, timret i våra hus – allt har hämtats ur skogen. Allemansrätten och den relativa frånvaron av faror har dessutom gjort den tillgänglig för alla; en unik lyx som vi vant oss vid att ta för självklar. Och så är det kanske något speciellt med att befinna sig just i skog. Man är omsluten. Man är på fjället och på havet – men man är i skogen. Den är en famn.



Stilla stunder i skogen kan till och med kännas livräddande när tillvaron rasar omkring en och man inte orkar med någonting annat. Vi vet att det är så – inte bara av egen erfarenhet – för vi har samlat på berättelser om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter i över tio års tid. Några av dem har hamnat i våra böcker om natur och hälsa. I nyutkomna *Lugn av naturen* (Notum förlag) berättar till exempel snickaren Jonathan Layton:

*”Under en period av livet drabbades jag av utmattningssyndrom. Jag hade små barn och samtidigt eget företag i Umeå som jag pendlade till. Det höll på att driva mig till vansinne. Men så träffade jag en fin läkare på vårdcentralen i Matfors. ’Nu får du ta och lugna ner dej,’ sa hon. ’Ta promenader i skogen varje dag, det kommer du att må bra av’. Och det gjorde jag. Det var bra att hon sa det där, för egentligen visste jag att jag mår bra i skogen, men just då hade jag kommit bort från det.”*

Det är ren tur om man råkar hamna hos en sådan läkare. I Sverige är vetskapen om att naturen kan ge själen ro framförallt en privatsak. Många känner att det är så och en och annan går från tanke till praktik: när stressen tar struhtag, när ungarna tjatar och när partnern är en dumskalle drar de till skogs en stund, plockar svamp, tar en skidtur, promenerar eller sitter på en stubbe och glör. Men det är inget man pratar särskilt mycket om i offentligheten.



## **Shirin Yoku - Japanskt skogsbad**

I Japan har skogen upphöjts till en hörnsten i folkhälsoarbetet. Där myntades i början av 1980-talet begreppet shinrin-yoku – skogsbad. Det finns numera nästan femtio skogsbadplatser över hela landet, ett slags skogsterapeutiska centra bekostade av staten. Målet är att komma upp i hundra. Besökarna kan informera sig om nyttan med naturvistelser men framförallt kan de gå till skogs och känna på den i praktiken: sitta still och göra ingenting, ligga på rygg och vila eller strosa genom skogen med öppna sinnen. Redan nu besöks de skogsterapeutiska promenadvägarna varje år av mellan 2,5 och fem miljoner Tokyobor och andra japaner.

I myndigheternas satsning ingår också sedan tio år pengar till forskning. Vetenskapen kallas skogsmedicin. Man mäter blodtryck, puls och hjärtfrekvens; man registrerar halten av stresshormoner i saliv och urin; man studerar hur immunsystemet påverkas och man försöker titta in i hjärnan och se vad som händer när man slappnar av i skogen. Det visar sig att aktiviteten minskar i den del av hjärnan som är inblandad i bland annat planering, beslut och problemlösning. Det påminner om vad som händer vid meditation.

Detta stämmer väl med annan forskning som pågått i flera decennier, främst i USA men även på andra håll i världen. Det har vid det här laget visats ett flertal gånger att det är mer avstressande att vara i natur än i stadsbebyggelse. Många studier visar också att vistelser i natur påverkar koncentrationsförmågan positivt. Man är lite klarare i knoppen efter skogspromenaden eller fisketuren. Man kan se lösningar där man tidigare bara såg trassel.

## **Erfarenheter av svensk forskning**

Även i Sverige har det forskats en hel del om sambandet mellan natur och hälsa, men det har främst handlat om parker och trädgårdar. Det är även i sådana miljöer som teori gått till praktik. Flaggskeppet är terapiträdgården i Alnarp i Skåne där patienter med utmattningssyndrom behandlats med goda resultat i många år. Numera behandlas främst stroke-patienter, men sättet att jobba med människor som blivit sjuka av stress har spridit sig till bland annat Göteborg, Malmö och Nyköping. Nu kan tiden dock snart vara mogen för skogen att göra entré i vården. De första stegen i den riktningen har tagits av Ann Dolling och Ylva Lundell som driver forskningsprogrammet *Skog och Hälsa* på Sveriges Lantbruksuniversitet i Umeå (SLU). – Skogen är så lättillgänglig för oss i Sverige. Alla har inte en trädgård men alla kan ta sig till en skog, säger Ann Dolling.

Forskarna på SLU har, tillsammans med stresskliniken på Universitetssjukhuset i Umeå och forskare på Umeå universitet, undersökt om regelbundna skogsvistelser kan hjälpa patienter med utmattningssyndrom. Först under 2014 kommer resultaten att vara färdiga för publicering, men en mindre pilotstudie har visat positiva resultat samt gett en bild av vilken sorts skog deltagarna tycker mest om att vara i. Gps-mottagare i deltagarnas fickor gjorde att forskarna i efterhand kunde se var i skogen de valde att sätta sig och vila: gärna där träden var gamla och gärna med något skydd i ryggen: ett stenblock, en backe eller ett stort träd att luta sig mot.

– Det var precis samma ställen som jag själv skulle ha valt. I en tallskog sätter man sig inte mitt i skogen utan i en glänta eller uppe på en liten kulle med lite utsikt, säger Ann Dolling. Hon och Ylva Lundell vill i framtiden gärna se att man tar lärdom av forskningsresultaten och ordnar terapiskogar runt alla större tätorter och att läkare får möjlighet att skriva ut skogsvistelse på recept till de som blivit – eller är på väg att bli – sjuka av stress.

## Ta dig ut på ett eget skogsbad!

Men självklart behöver du och jag inte vänta på att det ordnas officiella svenska skogsbadplatser, terapiskogar och receptförskrivningar. En poäng med att använda naturen för att gå ner i varv är att det är så enkelt. Egentligen kan vilken skogsvistelse som helst kallas ett skogsbad. Oavsett vad man gör där – motionerar, plockar lingon, cyklar till jobbet – påverkas man av naturens avstressande effekter. Vill man göra vistelsen extra avstressande – à la shinrin-yoku – gäller det att hitta ett skogsområde där man kan vara någorlunda ostörd och avsätta några timmars tid. Sedan sitter eller står man still, ligger ner eller strosar sakta omkring med vidöppna sinnen. Man försöker släppa alla vardagstankar och låta sinnena fånga upp det som kommer; dofterna, ljuden, ljuset, formerna. När tankarna ändå börjar vandra, för det gör de, så släpper man dem så snart man märker det och går tillbaka till sinnesupplevelserna. Sådär håller man på tills kropp och sinne har impregnerats med lugnande skogsatmosfär.



Vi vet mycket väl att alla människor inte tilltalar sig tanken på att gå ut i skogen, speciellt inte på egen hand. Även om vi alla har en naturmänniskas gener (se faktaruta) formas vi också av kultur, uppväxt och vanor. Många känner sig som inbitna stadsbor snarare än som naturbarn. Det kan därför krävas mer eller mindre träning för att bli en skogsbadare. Men potentialen finns hos oss alla. Även den som är ovan eller lite rädd kan ta del av grönskans och skogens lugnande, stärkande och läkande effekter, det gäller bara att lägga naturvistelsen på rätt nivå från början. Börja i närmaste stadspark, inte i Sareks nationalpark.

Att bejaka naturen som ett sätt att hålla balansen i vardagen innebär inte att man säger nej till ett modernt liv. Mer än halva världsbefolkningen bor numera i städer, och fler lär det bli. Många spenderar en stor del av sitt liv framför bildskärmar. Så är det. Inget ont i det, bara man är medveten om att ju mer högteknologisk ens tillvaro blir, desto viktigare blir det att också ge plats för sådant som kan fungera som en motvikt. Det är inget fel att livet snurrar fort ibland, bara det också med jämna mellanrum saktar in ordentligt så att man kan andas ut och återknyta kontakten med sig själv. Ju mer på man är, desto mer av måste man också tillåta sig att vara.

Digitaliseringen av tillvaron gör alltså inte naturen mindre viktig. Tvärtom. Vi behöver våra skogar till mer än att göra papper och bygga hus. Vi behöver dem som en del av vårt kollektiva immunförsvar mot stress. Skogarna kring tätorterna är särskilt viktiga, eftersom de kan ge grönska och avslappning åt många människor mitt i deras vardag: på lunchrasten, efter jobbet, under kvällspromenaden. Men även i resten av landet behövs levande och välkomnande skogar där man kan hitta en egen plats där man får vara ensam och ladda batterierna. En plats där man kan klä av sig krav och förväntningar och stilla bada sin själ i skogsdoft.

## Därför är naturen lugnande

I grund och botten är det enkelt. Människan mår bra i naturen eftersom hon hör hemma där. Vi har levt i natur i några hundra tusen år som art, i några miljoner som släkte. Som biologiska varelser är vi anpassade för det. Stadsbor och inomhusvarelser blev vi däremot alldeles nyss.

Vad det exakt är som händer i oss när vi vistas i naturen beskrivs på olika sätt av olika skolor av forskare. Vissa framhåller att sinnesintrycken i naturen är mindre krävande än intrycken i trafiken, på jobbet och på köpcentret. När man vistas i naturliga omgivningar avlastar man därför hjärnans kognitiva funktioner (de som handlar om exempelvis minne, planering och koncentrationsförmåga).

Andra forskare betonar det som händer djupare ner i de omedvetna delarna av hjärnan. På samma sätt som det finns nedärvda larm-reflexer som slår till när det ligger en huggorm på stigen, finns det nedärvda faran-över-reflexer som gör att vi kopplar av när vi hamnar på platser i naturen som signalerar trygghet och kontroll: till exempel på en kulle med sjöutsikt i ett öppet landskap.

## Skogsbad – så här gör du!

Att ta ett skogsbad är enkelt. Här kommer en liten vägledning från

<http://www.shinrin-yoku.org/>

- Gå en långsam och tyst promenad utan mål i en närliggande skog, som du tycker om, och som du kan vara relativt ostörd i.
- Om du går tillsammans med andra – kom överens om att inte prata. Men dela gärna era upplevelser efter promenaden.
- Lämna mobiltelefonen hemma eller stäng av den. Lämna också din planering framåt och tidigare inträffade händelser och försök att släppa alla dina vardagstankar bakom dig.
- Stanna upp då och då, ta några djupa andetag och ta in naturen med alla sinnen - vad kan du se, vilka ljud finns, hur känns vinden mot huden, känner du någon doft. Smaka kanske på ätlig växt.
- När du märker att dina tankar börjar vandra, för det gör de, så släpp dem så snart du märker det och rikta uppmärksamheten på dina sinnesupplevelser igen. Om och om och om igen.
- Sitt gärna ner en stund på en sten eller stubbe och var alldeles tyst och stilla. Fokusera på andningen.
- Lagg märke till hur fåglar och annat levande ändrar beteende när de vänjer sig vid att du är där.
- Under de närmaste timmarna efter promenaden, lägg märke till, vilka effekter promenaden hade på dig. Fråga dig själv: är effekterna av promenaden värt mödan att gå ut igen?

Ge dig själv lite omtanke – gå ut och skogsbada regelbundet.