

# Shinrin-yoku / skogsbad

En plats där man kan klä av sig krav och förväntningar och stilla bada sin själ i skogsdoft.



- Det handlar om att på ett mycket närvarande sätt använda alla sina sinnen och låta sig omslutas, eller ”bada”, i de sinnesintryck och det lugn som naturen erbjuder oss. Med hjälp av specifika övningar i naturen kan man förstärka dessa effekter.

Att ta medvetna djupa andetag är ett sätt att aktivera vårt lugn- och rosystem. Att meditera likaså. Här aktiverar vi vår pannlob, den del av hjärnan där vi ser tillvaron lite mer rationellt, inte så känslomässigt. Här fattar vi de långsiktiga besluten.

*Källa: Mynewsdesk 2017*

- 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 börjar vandra, för de gör de, så släpper man dom så snart man märker det och går tillbaka till sinnesupplevelserna. Så håller man på tills kropp och sinne har impregnerats med lugnande skogsatmosfär.

*Källa: Åsa Ottosson & Mats Ottosson*

- Shinrin-yoku är inte någon övning i prestation, utan en övning i att släppa taget och sluta anstränga sig.



- Man går långa promenader samtidigt som man andas in kompletterande eteriska oljor, en studie om shinrin-yoku kom fram till att det hjälpte människor att få ner stresshormonerna i kroppen samt sänkte blodtrycket, något som varade i upp till en månad. *Källa: Veckorevyn*
- Människor som vandrar i gamla sk shinrin-yokuskogar får en kraftig ökning av ”natural killers”, det vill säga celler som bland annat kan identifiera och ”äta upp” defekta celler av den typ som bl a finns i tumörer. *Källa: Lena Ekstrand, GP*
- 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. Redan nu besöks de skogsterapeutiska promenadvägarna varje år av mellan 2,5 och 5 miljoner Tokyobor och andra japaner. *Källa: Åsa Ottosson & Mats Ottosson*
- Även andra länder börjar mer och mer ta efter och införa skogsbad som en mycket verkningsfull behandlingsmetod. Länder som Sydkorea, USA, Canada, Holland, Storbritannien, Irland, Nya Zeeland, Sydafrika, Finland, Sverige mfl.



Sammanställt av Mikael Burman, Torpadammens Vänner 2017-03-22

[torpadammensvanner@hotmail.com](mailto:torpadammensvanner@hotmail.com)

[www.torpadammensvanner.se](http://www.torpadammensvanner.se)