

Stress ned med SKOGSBADING

Man trenger verken bade-drakt eller håndkle for å bli med på skogsbading. Nå tar den japanske terapiformen de norske skoger med storm.

TEKST OG FOTO: MARI BAREKSTEN

Målet med dagens skogstur er å ikke ha noen mål. Vi skal ikke gå en klassisk fottur, men oppleve skogen på en helt ny måte, sier Silje Michaela Kvalheim på vei oppover Ekebergskrånningen.

Byskogen er kun et trikke-stopp unna asfaltjungelen i Oslo, men her blant stødige trestammer roer pulsen seg. 36-åringen var inntil i fjor Norges eneste autoriserte skogsbadingsguide. Nå har hun fått selskap av åtte til, og flere skal utdannes til sommeren. For kun noen få år siden hadde de færreste hørt om skogsbading, men i dag er aktiviteten tilgjengelig fra Vestfold til Bergen. Å bruke skogen som terapi har blitt en populær trend, og denne dagen er forholdene for skogsbading svært gode. Solstrålene skinner vakkert mellom grantrærne, fuglene kvitrer og duften av fuktig løv preger den friske vårluften.

SHINRIN-YOKU. For Silje har skogen alltid vært en viktig del av tilværelsen:

– I perioder hvor livet har vært litt vanskelig, har naturen vært mye mer terapeutisk enn noen timer hos psykologen, sier hun.

At en tur i skogen gjør godt for kropp og sjel er det få som betviler, men skogsbading handler verken om å gå til hytta eller bestige en fjelltopp. Det handler om skogens helse-

◀ **SKOGENS RO:** Skogsbadingsguide Silje Michaela Kvalheim nyter roen i sitt yndlingsstre i Ekebergparken. ▶

A



▲► SKOGSBADING: Shinrin-Yoku har sitt opphav i Japan og betyr å «bade i skogens atmosfære». Man trenger altså ingen badedrakt, men et åpent sinn!

fremmede kraft, om relasjon til naturen og om fytoncider som skilles ut i luften. Og det er her badingen kommer inn.

Skogsbading, eller Shinrin-Yoku som det heter på japansk, betyr å «bade i skogens atmosfære». Skogen har alltid vært viktig for japanerne, men skogsterapiformen ble oppfunnet av Tomohide Akiyama i 1982 med mål om å roe ned stressede japanere. Selvmordsraten var høy; mange jobbet seg omtrent til døde. Studier bekreftet at skogsbadingen hadde flere helsebringende fordeler: blodtrykket ble redusert, stresshormonene sank, immunforsvaret ble sterkere og hjernen produserte mer av velværehormonet dopamin. I dag er skogsbading en del av helsetilbudet, og det finnes over 80 offentlige skogsbadingsstier i Solens rike.

SKOGSTERAPI. Det er en internasjonal gjeng på fem som har blitt med på skogsbading i Ekebergparken denne solrike

«MÅLET MED DAGENS SKOGSTUR ER Å IKKE HA NOEN MÅL»



vårdagen, en aktivitet Silje jevnlig tilbyr gjennom airbnb.no. Sammen skal vi tilbringe over to timer i friluft, men vi skal ikke bevege oss langt. 200-300 meter er en vanlig radius. Med dagens prestasjonsjag oppleves den korte distansen som en befrielse. Japans magiske bambusskoger ligger på andre siden av jordkloden, men også Ekebergskrånningen skal vise seg å være et ypperlig sted for avspenning og rekreasjon. Den populære

byskogen har vært et grønt samlingssted siden steinalderen, og deler av området er i dag et naturreservat. Skogen har blitt omtalt i sagalitteraturen og i middelalderens skrifter. Et godt utgangspunkt for Shinrin-Yoku, hvis filosofi mener at trærnes visdom har helbredende kraft. For å hjelpe oss med å oppleve skogen på en ny måte innvier Silje Michaela seansen med en invitasjon:

– Jeg inviterer dere til å vandre et kvarters tid i stillhet. Føl på den ruglete barken, på temperaturen som møter kroppen din, lukta av jorda du står på og lydene rundt deg. Se for deg at det gror røtter under fotsålene dine, og at dine røtter også slår rot, oppfordrer Silje.

GI TRÆRNE EN KLEM. I begynnelsen føles det litt rart å vandre på måfå, men etter å ha gitt en god klem til et furutre spiller jeg og skogen på lag. Jeg følger spent med på en marihones ferd over et grønt blad og erfarer at fuktig mose føles som fløyel på huden.



▲ ► **MEDITASJON I SKOGEN:** Vi har vel alle kjent på den gode følelsen av duften av granbar, fuglekvitter og skogens ro? Skogsbadning handler om å bruke alle sansene og ta inn skogens atmosfære og på den måten få det bedre både fysisk og psykisk.

Når guiden uler som en ulv samles vi i ring og deler opplevelsene våre.

– Jeg ble overrasket over hvor mange detaljer jeg la merke til og hvor meditativt det var. Det fikk meg å reflektere over eget liv, og hvor mye jeg ikke får med meg i en hektisk hverdag. Jeg har så mye fokus på meg selv at jeg glemmer å titte opp, sier amerikanske Lauren Tarpley (34) om opplevelsen.

Vi fortsetter å vandre i stillhet, men hver gang skogsguiden uler samles vi og deler tankene våre. Hvert møte blir litt mer filosofierende. Mens noen undrer seg over hva de urgamle trærne har opplevd, grubler andre over bladenes evne til å være ute i all slags vær. Refleksjonene er ulike, men opplevelsen lik: skuldrene har senket seg, hodet er tomt for stressende tanker og vi er mer fokuserte. At skogsbadning er en sansereise er det ingen tvil om, men det gir også grobunn for både naturvern og klimakamp.

– Hvis jeg har en relasjon til naturen vil

jeg ikke bare føle meg bedre, jeg vil også automatisk bry meg mer om den. Urfolk har brukt naturen som speil i uminnelige tider, mens det moderne mennesket har satt opp en stor vegg mellom seg selv og naturen. Den veggen må brytes ned, mener Silje.

TESEREMONI. Skogsbadningen avsluttes med en tradisjonell teseremoni, som en liten hommage til japanerne. Og hva er mer passende enn å lage te av skogens egne ingredienser?

– Te av ryllikblomstene er kjempesunt, jeg har plukket dem borti lia her, sier Silje.

Innen urtemedisinen er rylliken en velkjent plante med mange helsefordeler, men i dag er det nesten ingen som plukker den.

Skogsbadingsguiden bretter ut en rød duk på bakken og skjenker den naturlige teen i hjemmelagde kopper av keramikk. Men før vi andre får smake, helles den første koppen ut over jorda. Skogen er selvsagt hedersgjesten i teselskapet, så den får første kopp. ■



Fakta **SKOGBADING**



SKOGBADING I EKEBERGPARKEN

Silje Michaela Kvalheim er Norges første skogsbadingsguide og er sertifisert gjennom den amerikanske organisasjonen **Association of Nature and Forest Therapy (ANFT)**. Hun driver nettsiden skogsbad.no og arrangerer jevnlig skogsbadningsturer i **Ekebergparken** som kan bookes via airbnb.no. To timers vandring med te og snacks koster kr 500.



ANDRE RETREATS

I september arrangerer Silje også en skogsbadingshelg på **Finnskogen**. Pris kr 4000 inkludert overnatting og vegetarmat. Les mer: skogsbad.no. Meditasjons-senteret **Dharma Mountain i Hedalen, Valdres** arrangerer flere skogsbadstretreats i sommer. Fra kr 2900 for en helg, inkludert mat og overnatting. Her er det også mulig å utdanne seg til å bli skogsbadingsguide gjennom organisasjonen **ANFT**. Les mer: dharmamountain.com

