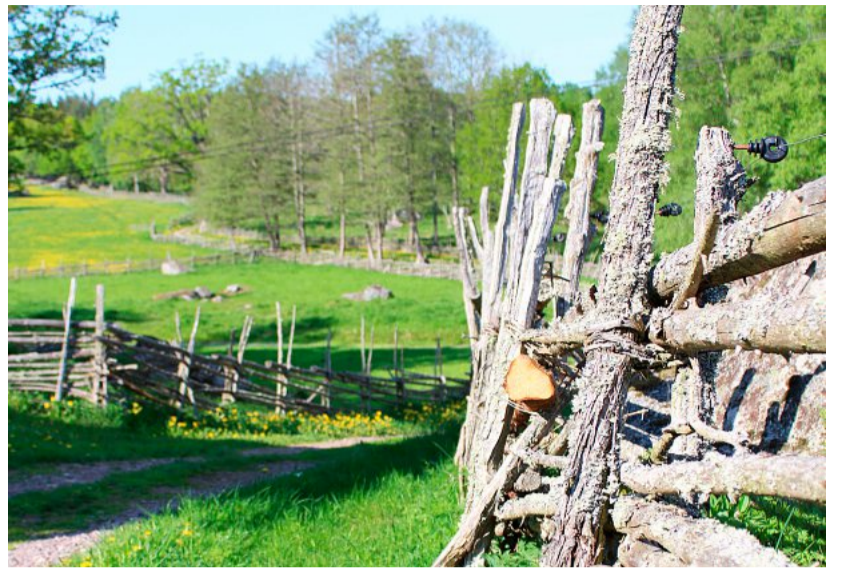




FOTO: ÅKE ALVIN



» En vacker grusväg leder till skogen, som vårdas som om den vore ett naturreservat.



» Högt upp bland träden finns Urnatures trädkojor. Ulrika Krynitz tar emot gäster från hela världen.



» Qigong i skogen. Långsamma rörelser och andning hjälper kroppen att släppa stressen.

glad, lugn och smart

intryck. Det är en viktig del av skogsbad, säger Åsa.

Vi lägger oss på rygg och bara tittar upp genom trädtoppen och ser molnen glida förbi. Åsa berättar att hon brukar lägga in olika meditativa, avslappnande övningar i skogsbaden. Qigong, med sina långsamma rörelser, fungerar bra. Långsam andning är en bra genväg till att få hjärnan att koppla av.

Hon poängterar att man naturligtvis kan ta del av skogens läkande krafter på egen hand. Man mår bra bara av att komma ut och promenera i skogen. Men hon menar att man med en skogsbadsguide kan förstärka effekten.

– Man har hjälp av en guide som sätter en på spåren. Det kan också vara bra att vara en grupp och prata om sina sinnesintryck. Då lägger man verkligen märke till hur mycket ens sinnen tar in.

Vi strosar ut ur skogen och nu känns den långsamma takten naturlig även i min kropp. Vi pratar om stressen, som blivit vår tids stora folksjukdom.

– Det är ju inte stress som är farligt, stress är en ändamålsenlig reaktion i kroppen när den taggar upp. Det är när vi inte återhämtar oss som det blir farligt, när stresssystemet fortsätter att stå på. Återhämtning är nyckelordet och

då är skogsbad väldigt bra. Våra kroppar och hjärnor har inte förändrats så mycket sedan stenåldern – skogen är vårt urhem, säger Åsa.

Skogsvistelser kan fungera som en första hjälpen-kur mot stress, men också förebyggande, menar hon.

– Det finns färsk forskning som visar att promenader i skog och mark gör att man grubblar mindre, blir på bättre humör och får höjd koncentrationsförmåga. Skogen gör dig alltså lugnare, smartare och gladare!

Åke Alvin
ake.alvin@ostgotamedia.se

! Skogsbad på Urnatur

» Åsa Ottosson leder tillsammans med Ulrika Krynitz från Urnatur ett tvåtimmars Prova på skogsbad varje söndag i sommar. För den som vill ha mer finns fyradagars skogsbadstretreats.

» Urnatur erbjuder boende i tio hus, bland annat i fyra trädhus. Här finns också kurser i skogsliv, timring och trädklättring.

» Mer info: Urnatur.se



» Högt upp bland träden finns Urnatures trädkojor. Ulrika Krynitz tar emot gäster från hela världen.