

Skogsbad och Skogsbadsterapi

Vad är Skogsbad?

Ordet är översättning av den japanska termen Shinrin-Yoku som betyder "ta in skogsatmosfären med alla sinnen" eller att "skogsbada".

I Japan på 80-talet ökade den stressrelaterade ohälsan dramatiskt och det fick ett namn - Karoshi.

Det inrättades skogsparker över hela Japan och man utbildade Shinrin Yoku guider och startade forskning om effekterna av Skogsbad.

Vid Skogsbad Shirin Yoku vandrar man mycket långsamt på stigar i skogar och parker med aktiviteter som öppnar våra sinnen och ger möjligheten att uppleva naturen på ett nytt sätt.

Vi är närvarande med alla våra sinnen i fördjupande kontakt med vår miljö, naturen, vår ursprungliga livsmiljö.

Det har en del gemensamma drag med mindfulness som innebär en fokuserad uppmärksamhet i nuet och utan att döma.

Skogsbad däremot inbjuder till en naturlig närvaro och uppmärksamhet genom sinnlig kontakt, avsiktslöst och utan ansträngning. Vi saktar ner, öppnar våra sinnen och låter naturen komma oss till mötes. Jag kallar det "Mindlessness".

Denna form av naturkontakt evidensbaserad och har utforskats vetenskapligt, även i Sverige.

Skogsbad har visat sig sänka blodtryck, minska nivåer av stresshormoner, främja återhämtning vid utmattningssyndrom och kunna minska depression och ångest.

Det kan även stödja våra inneboende läkeprocesser, stärka immunförsvaret och kan med fördel kombineras med andra former av behandling och terapi.

Det är en kravlös och öppen väg mot minskad stress, ökat välbefinnande och återhämtning, som kan flytta uppmärksamheten från oss själva och till en känsla av att vi är del av något större.

Naturvaro®

Vad är en Skogsbadsguide?

En skogsbadsguide är en förmedlare av naturkontakt, en bro mellan människan och den naturliga värld som vi kommer ifrån och är en del av.

En Certifierad Skogsbadsguide enligt Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute har genomgått en professionell utbildning i att leda sig själv och andra till en fördjupad naturkontakt för välmående och återhämtning.

Skogsterapi

Skogsterapi, Forest Therapy, baseras på Skogsbad men är en mer omfattande kompetens. Den syftar till att anpassa och möjliggöra skogsbad för individer eller grupper med fysisk och psykisk ohälsa eller specifika behov. En **Skogsterapiguide** innehar en certifierad grundutbildning i skogsbadsguidningens konst samt skogsbadsguidens fördjupade kunskaper i anpassad guidemetodik.

Jag Lars Åström firar i år 33-års jubileum med min klinik, en heltidspraktik där jag behandlar bl a med Kinesisk Akupunktur, Örtmedicin och Biodynamisk KranioSakral Terapi. Jag har även workshops och utbildningar i Zenmeditation, Medicinsk Qi Gong och Tai Chi Chuan

Lars Åström

lars@stillness.nu 070 664 91 60

www.stillness.nu www.facebook.com/skogsbadaren

