

Skogsbad på Norra berget lockade – möter mörkret med lyktor: "En fin upplevelse"



Vid Norra berget samlades på lördagskvällen tolv deltagare för att tillsammans skogsbada under ledning av guiden Lars Åström.

Deltagarna samlades vid Norra berget där Lars Åström, som snart är färdigutbildad skogsbadsguide, ställt ut en lykta för varje deltagare.

Han praktiserar även kinesisk akupunktur, örtmedicin och har lång erfarenhet, 35 år, av meditation, qi gong och tai chi.

– Skogsbad är som att bada alla sina sinnen i naturen, säger Lars Åström.

Under badet rör sig gruppen, under tystnad, långsamt genom skogen och Lars vägleder deltagarna genom att bjuda in till möjligheter som att fundera över "vad som rör sig".

Ibland stannar de till och sätter sig ner och sluter ögonen för att förnimma hur det känns i ansiktet. Är det annorlunda beroende på hur man vrider huvudet?

– Jag tycker att det är ett fint sätt att vara tillsammans och dessutom smittsäkert, säger Lars Åström.

Enligt honom minskar stresshormonerna och blodtrycket går ner när man är ute på det här sättet.

– Jag menar att det bidrar till ett ökat välmående, säger Lars Åström.



Lutad mot ett träd sitter Lena Lingensjö med slutna ögon och lyssnar på naturens ljud.

Den metodik för skogsbad som Lars använder sig av kommer från Japan och heter shinrin-yoku. Där kom det fram under 1980-talet.

– I Japan är det vanligt, men det börjar komma mer och mer i Europa, också i USA har det blivit populärt, säger Lars Åström och fortsätter:

– I Sverige har vi sedan tidigare något liknande, läkande trädgårdar.

Skogsbadet pågår i ungefär två och en halv timme och då och då under den tiden samlas gruppen i en cirkel och delar med sig av sin upplevelse, om man vill.

– Att dela är väldigt viktigt i den här metodiken, säger Lars Åström.

En som håller med om skogsbadets välgörande effekter är deltagaren Lena Lingensjö.

– Jag har testat andra liknande aktiviteter och jag tycker att det är jättebra, säger hon.



Gruppen vandrar sakta och under tystnad genom skogen.

En annan deltagare, Johanna Vahlberg, är av samma uppfattning.

– Jag tycker att det var en fin upplevelse, säger hon efter att ha suttit ner vid ett träd och under tystnad och med slutna ögon tagit in den omgivande naturen.

Lördagskvällens skogsbad avslutades vid Bureplatsen med en kopp te runt en brasa.

I framtiden hoppas Lars Åström kunna utveckla sin verksamhet och samarbeta med kommun, region och företag med skogsbad som en friskvårdsaktivitet.



Viktorija Engström och Lena Lingensjö var två av deltagarna i helgens skogsbad på Norra berget.



Guiden Lars Åström vägledde deltagarna under skogsbadet.



"Superhäftigt", konstaterade Johanna Vahlberg en bit in i skogsbadet.



Guiden Lars Åström ger deltagarna möjligheter att öppna sin sinnen för att ta in den omgivande naturen.



"Jag tycker att det är jättemysigt", säger Batoul Abdallah.



I skenet av lyktorna vandrar deltagarna i helgens skogsbad genom skogen i mörkret på Norra berget.

Alla bilder: Mats Olsson

Mats Olsson 060-19 72 51 mats.olsson@mittmedia.se