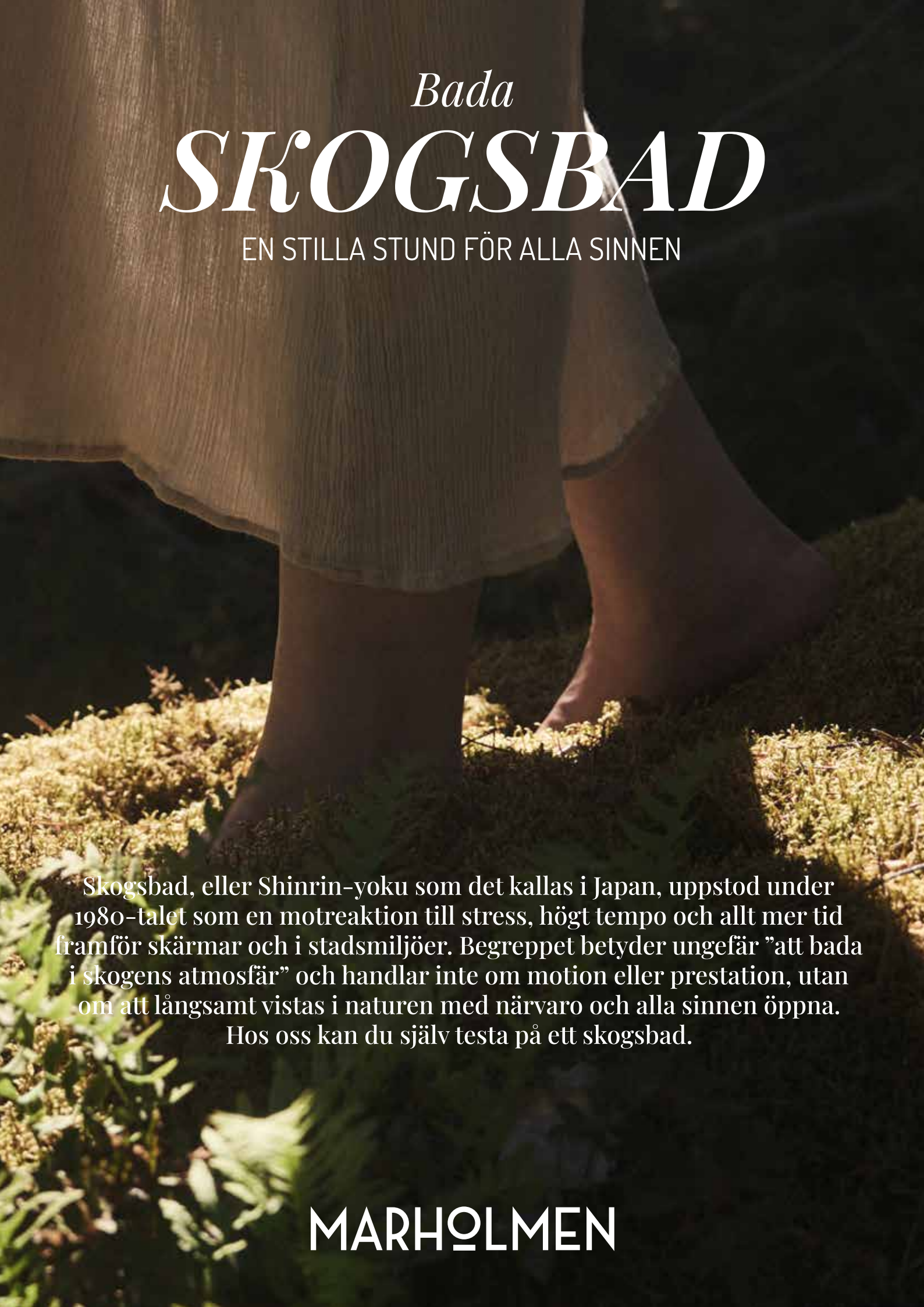


A photograph of a person's legs from the knees down, wearing a light-colored, pleated dress. They are standing barefoot on a thick layer of green moss in a forest. Sunlight filters through the trees, creating dappled light on the moss and the person's legs. The background is dark and out of focus.

Bada **SKOGSBAD**

EN STILLA STUND FÖR ALLA SINNEN

Skogsbad, eller Shinrin-yoku som det kallas i Japan, uppstod under 1980-talet som en motreaktion till stress, högt tempo och allt mer tid framför skärmar och i stadsmiljöer. Begreppet betyder ungefär "att bada i skogens atmosfär" och handlar inte om motion eller prestation, utan om att långsamt vistas i naturen med närvaro och alla sinnen öppna.

Hos oss kan du själv testa på ett skogsbad.

MARHOLMEN

Guide: Skogsbad på Strömsholmen

Forskning visar att tid i skogen kan bidra till sänkt stressnivå, lägre puls och blodtryck samt ökad känsla av lugn och återhämtning. Många upplever också att koncentrationen förbättras och att tankarna blir klarare efter en stund i naturen. Trädens dofter, ljudet av vinden och det mjuka ljuset mellan stammarna hjälper kroppen att varva ner.

Längst ut på Strömsholmen finns en perfekt miljö för dig som vill prova skogsbad. Upplevelsen handlar inte om att komma fram snabbt, utan om att sakta ner och vara närvarande i naturen omkring dig med alla sinnen.

Gör så här:

Innan du börjar

- Sätt telefonen i flightmode eller stäng av den helt.
- Följ skyltarna till udden längst ut på Strömsholmen. Gå långsamt – mycket långsammare än du brukar.
- Om ni är flera som gör det tillsammans, försök att inte prata under promenaden.
- Kom ihåg att det inte finns ett rätt eller fel sätt att göra ett skogsbad. Det viktigaste är att vara nyfiken och närvarande.

1. Synen – se detaljerna

Stanna upp och låt blicken vila omkring dig.

- Lägg märke till hur ljuset faller mellan träden.
- Titta på formerna i barken, mossan och stenarna. Se hur vinden rör grenarna.
- Försök hitta tre små detaljer du annars inte hade lagt märke till.

2. Känslan – utforska naturen med händerna

Använd händerna för att utforska naturen varsamt.

- Känn på barkens struktur.
- Rör vid mjuk mossan eller en sval sten.
- Krama ett träd och stå stilla en stund.
- Känn temperaturen i luften mot huden.

3. Doften – andas in skogen

Ta några långsamma andetag genom näsan.

- Vad doftar det? Tall? Gran? Fuktig jord?

- Böj dig ner mot marken eller en mossig sten och känn de naturliga dofterna på nära håll.

4. Hörseln – lyssna utan att leta

Stå stilla i minst en minut och bara lyssna.

- Vad hör du? Fåglar?
- Vind som rör löven?
- Vatten, insekter eller knakande grenar?
- Vilket ljud finns längst bort? Vilket är närmast? Försök att inte bedöma ljuden – bara låt dem komma och gå.

5. Smaken – upplev luften

Du behöver inte stoppa något i munnen för att använda smaksinnet i skogen, men om du vill kan du prova att smaka på ett granskott.

- Ta ett djupt andetag och känn smaken av frisk luft
- Lägg märke till om luften känns salt, frisk, varm eller fuktig.
- Drick gärna lite vatten långsamt. Smakar det något?

6. Avrundning

- När du känner dig färdig, stanna upp och ta tre djupa, lugna andetag.
- Titta omkring dig och välj något du vill minnas från platsen.
- Gå långsamt tillbaka över broarna igen. Ta in omgivningarna med alla sinnen.
- Fundera på hur du känner dig nu jämfört med när du började.

Hoppas du njutit av din tid i skogen! Kom ihåg att det inte finns något mål med skogsbadet, själva upplevelsen är det viktiga. Välkommen tillbaka till skogen – när som helst du behöver en stund av lugn och sinnesro.