

Skogsbad – så här gör du!

Att ta ett skogsbad är enkelt. Här kommer en liten vägledning från <http://www.shinrin-yoku.org/>

- Gå en långsam promenad utan mål i en närliggande skog, som du tycker om, och som du kan vara relativt ostörd i.
- Lämna mobiltelefonen hemma eller stäng av den. Lämna också dina mål och försök att släppa alla vardagstankar bakom dig.
- Stanna upp då och då, ta några djupa andetag och ta in naturen med alla sinnen- vad kan du se, vilka ljud finns, hur känns vinden mot huden, känner du någon doft. Smaka kanske på lite harsyra.
- När du märker att dina tankar börjar vandra, för det gör de, så släpp dem så snart du märker det och rikta uppmärksamheten på dina sinnesupplevelser igen. Om och om och om igen.
- Sitt gärna ner en stund på en sten eller stubbe och var alldeles tyst och stilla. Fokusera på andningen. Lägg märke till hur fåglar och annat levande ändrar beteende när de vänjer sig vid att du är där.
- Om du går tillsammans med andra – kom överens om att inte prata. Dela gärna era upplevelser efter promenaden.
- Under de närmaste timmarna efter promenaden, lägg märke till, vilka effekter promenaden hade på dig. Fråga dig själv: är effekterna av promenaden värt mödan att gå ut?

Ge dig själv lite omtanke – gå ut och ta ett skogsbad regelbundet.