

# SKOGSBAD



Att skogsbada är ett fint sätt att komma närmre naturen och att upptäcka skogens magi med alla dina sinnen. Den lugnande effekten från skogsbad har även en vetenskapligt bevisad positiv inverkan på din hälsa.

**Häls fördelar:** Kan leda till mental skärpa, stressreducering, bättre sömn och starkare immunförsvar. **Plats:** I skogen. **Tid:** 1-3 timmar.

**Förberedelser:** Denna aktivitet kan du göra själv eller tillsammans med andra. Om ni är flera stycken så se till att ni utser en ledare som sätter tempot och visar vägen, och prata inte med varandra förrän efteråt. Bestäm var du ska gå och följ helst en markerad skogsstig så du inte går vilse. Klä dig bekvämt, i flera lager och efter väderlek. Ta gärna med dig något gott att äta och dricka samt ett enkelt sitt- eller liggunderlag.





## SÅ HÄR GÖR DU:

1. Parkera alla mål och förväntningar och stäng av telefoner och annan teknik så att du kan vara helt närvarande i nuet. Börja vandra i lugnt tempo, i tysthet, och låt dina sinnen guida dig dit de vill. Titta, lyssna, känn, lukta och smaka på din omgivning.
2. Pausa regelbundet för att utforska omgivningarna lite närmare. Upptäck vilka djur och växter som lever här. Krama ett träd, ta på mossan eller lukta på en växt. Känn på naturens olika texturer, se på dess mönster och ta in naturens skönhet. Känn vinden mot ditt ansikte.
3. Hitta en mysig plats där du kan vara ostörd. Sätt dig eller lägga dig och lyssna på ljuden runt omkring dig. Andas djupt och medvetet, långt ner i magen. Slut ögonen om du vill. Märk hur djurens närvaro och vindens viskningar blir allt tydligare och att du upplever dig närmre och närmre naturen.

När tankarna kommer, rikta din uppmärksamhet varsamt till kroppen och sinnena igen. Tillåt dig vara i detta tillstånd i minst 20 min innan du börjar röra på fingrar och tår för att långsamt komma tillbaka och avsluta övningen.

### Tips:

- Gå barfota om väder och underlag tillåter, för att känna kontakt med marken.
- Notera hur du känner dig i kropp, sinne och själ både före och efter skogsbadet.

