



SKOV TERAPI

center for
FÖKUS

VED LISA KLINT

T 50474100

E LISA@CENTER-FOR-FOKUS.DK

W CENTER-FOR-FOKUS.DK



NATUREN ER EN LADESTATION FOR DE MENTALE BATTERIER

I dag går alting rigtig hurtigt. Det kommer nok ikke til at forandre sig, så for at kunne følge med i hverdagen, skal vi finde roen og langsomheden frem, når vi holder fri eller, hvis vi er sygemeldte.

I tusindvis af år har folk instinktivt høstet fordelene ved at opholde sig i naturen. I nyere tid har japanerne, amerikanerne og senest englænderne sat fænomenet skovbadning i system og uddannet folk til at guide andre i, hvordan man får mest muligt ud af skovens sundheds-fremmende virkning.

I Japan, Skotland og Sverige kan man endda få udskrevet en recept hos lægerne, der anser naturterapi som noget helt naturligt.





HVAD ER SKOVBAD?

Når vi soler os, får vi D-vitamin, og når vi opholder os i skovområder, 'bader' vi så at sige i de æteriske olier fra planter og træer, der også bruges i vidt omfang som smagsstoffer i madvarer, duftstoffer i parfumer samt i traditionel og alternativ medicin. Det øger immunforsvaret og kroppens restitutionstilstand aktiveres.

Der er efterhånden en del videnskab, der kan forklare, hvorfor det fremmer effektiviteten på arbejdspladsen, lindrer og heler stress, angst og depression at være i skoven og svøbe os i træernes naturlige helende virkning.

SÅDAN TAGER DU SKOVBAD

Du kan tilmelde dig en guidet skovbad session enten i en gruppe eller individuelt.

Læs mere her <https://center-for-fokus.dk/skovterapi/>

Selvom skovbad er enkelt, kan det være svært at lære at sætte farten ned og tune ind på dine sanser, og være til stede i nu'et.

Selvom vi som mennesker har en biologisk og urgammel forståelse for at være i naturen, er vi kommet længere og længere væk fra den. Flere og flere mennesker bor i byer, og vi har mindre reel kontakt og forbindelse til fri natur.

En trænet guide vil hjælpe dig med et godt fundament, så du kan fortsætte med din egen praksis.

Skovbadning går i al sin enkelthed ud på at gå en tur i skoven og fokusere på, hvor du går og hvad, du ser omkring dig. Det handler ikke om at gå raskt til, tilbagelægge en bestemt afstand eller hæve pulsen – tværtimod. Filosofien er, at skoven skal opleves fuldt ud og tages helt ind; lydene, duftene, livet i skovbunden og mellem træerne.



TRIN TIL GØR DET SELV SKOVBAD

FORBEREDELSE TIL 'SKOVBADNING'

- Tøj, der passer til vejret – gerne lag på lag. Gode gå-sko eller støvler.
- Tag gerne siddeunderlag med
- Vand eller anden drikkevarer
- Beslut rute (max 2-3 km fra dit startpunkt i skoven) uden for meget trafikstøj eller forstyrrelser, og hvor lang tid du vil være i skoven. Ideelt varer en tur mellem 2 og 3 timer, så der er nok tid til at krop og sind kan slappe af.
- Det handler ikke om at komme nogle steder, men at være her.

EFTER SKOVBADNING

- Tjek dig selv for flåter
- Book tid til det næste skovbad i din kalender
- Lad hver ny skovbadning være unik og forvent nye oplevelser fra gang til gang.



4 TRIN TIL GØR DET SELV SKOVBAD

ANKOM

Start med at gå stille omkring gerne på en skovsti, der er nem at gå på. Gå med skoven som din partner og lad sanserne være åbne uden at sætte nogle specielle forventninger.

Oplev, at du er ankommet i skoven til dette sted både fysisk og mentalt. Oplev kroppens kontakt til underlaget du går på.

VÆK SANSERNE

Dine sanser forbinder dig til skoven og naturen.

Stop et sted, brug 10-15 minutter og lyt til lydene i skoven. Luk øjnene og lyt til vinden i træerne, stilheden eller fuglesang. Prøv om du kan udvælge bare en af fuglene og fokuser kun på dens lyde.

Se rundt på farverne i skoven og lyset imellem træerne.

Duft til skovens dufte af blade og muld m.m. Saml evt mos op eller tag et blad og duft.

SÆNK FARTEN

I ca 15 minutter gå gerne rundt på en afslappet måde og mærk på træernes stammer, mærk skovbunden under dine fødder. Der er altid bevægelser i skoven, så gå rundt og iagttag disse. Synkroniser dit tempo med naturen og lad dit åndedræt blive roligere og dybere. Hvis du føler uro, så sæt hastigheden helt ned i slowmotion og zoom ind på et egern, et blad, en snegl.

SIT SPOT

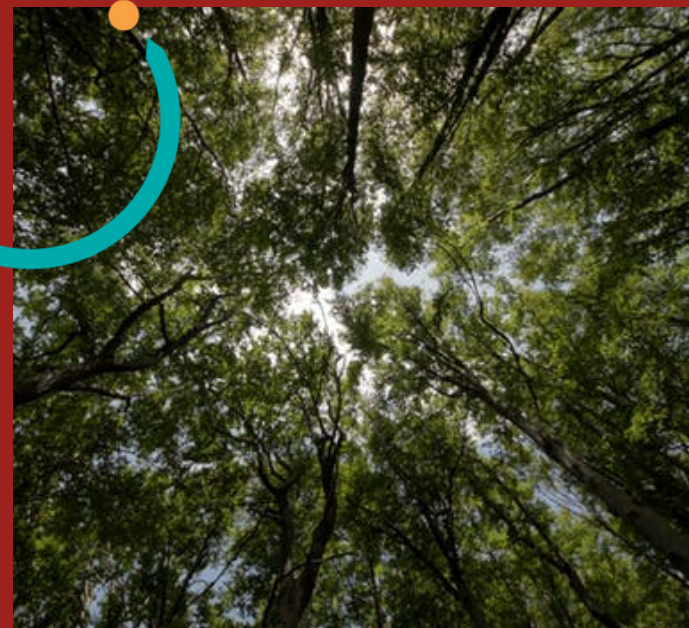
Find et sted, der 'taler' til dig, og sæt dig i 20-25 minutter og bare være til stede i nu'et.

Lad tanker være tanker – de kommer og går, så led ikke efter noget bestemt, men inviter opmærksomheden til stede i nu'et og 'rummet'.

Læg dig eventuelt ned og kik op i trætoppene. Lad åndedræts rytmen naturligt stabilisere sig og læg mærke til skovens bevægelser og liv.

Giv slip på forestillinger og forventninger til oplevelsen, og giv plads til det, som indfinder sig og inviter nysgerrig og det åbne sind ind.

Til slut tag afsked med skoven, og giv dig tid til at skrive eventuelle tanker ned.



center for
FÖKUS

Lisa Klint,
EFTI Forest
Bathing Guide +
MBSR Facilitator