



Marianne Larsson fick erbjudandet från STF Östra Skåne om att bli STF-guide kom till av en slump. Hon träffade föreningens ordförande Bengt Klingheim på en föreläsning i Fulltofta och han föreslog att hon skulle hålla i en tur för deras räkning. FOTO: SANDRA JAKOBSSON

Skogsbada dig stressfri

- Sedan 2019 har Marianne Larsson hållit i kurser om skogsbad.
- På söndag kommer hon till Kullaskogen och håller i en tur för första gången tillsammans med STF Östra Skåne. Föranmälan krävs.

KULLASKOGEN. – Tog du med dig baddräkten? skolar en friluftsklädd Marianne Larsson när Kristianstadsbladet träffar henne vid parkeringen till Sporrakulla naturreservat.

Båda parter är lite sena till intervjun.

– Jag blev stressad när jag såg att tiden sprungit iväg, men nu när jag kommit ut i naturen känner jag hur den stressen försvinner, säger Marianne Larsson medan vi börjar gå långsamt en stig.

Här har hon gått ofta. Tidigare arbetade hon som skogsförvaltare för stiftelsen Skogssällskapet i reservatet. Sedan mars 2019 har hon bytt bana och håller bland annat i guide-turer i skogsbad. Under tisdagen har hon åkt upp till Kullaskogen för att planera sitt skogsbad på söndag som är i samarbete med STF Östra Skåne.

– Det är första gången jag är STF guide, så det ska bli jättekul, säger Marianne Larsson och fortsätter

– När du skogsbadar är det bra att stanna till på platser som har spår av mänsklig påverkan, det finns forskning som visar på att detta inger trygghet hos oss. Som en fornlämnning till exempel.

Skogsbad är, rent praktiskt sett, en långsam promenad i skogen. Där du som utövare kan bada i lukten av barr, granskogens sus och känna löven knastra under fotsulan. Idén kommer från 70-talets Japan, där det namngavs shinrin-yoku och skapades för att minska karoshi, död på grund av utarbetning.

Att helt otvunget vistas i naturen har en positiv påverkan på människans mentala hälsa. Shinrin-yoku kan i dag ses som



– Alla behöver vara lite mossig, säger Marianne Larsson och menar att alla som vill ge sig själv chansen till ett bättre liv ska prova på att skogsbada.

en folkrörelse i Japan, där många städer har skogsområden för just det syftet.

Vartför började du hålla guide-turer i skogsbad?

– Jag blev utbränd på mitt förra jobb. Och jag upptäckte att den enda gången jag kände mig smärtfri var när jag vista-

des i skogen. Så jag vill hjälpa fler att komma ut till naturen.

Vi har kommit fram till en granskog. Här handleder Marianne Larsson en stående meditation under fem-tio minuter. Meditationen brukar hon börja turen med då den hjälper deltagaren slappna av.

Vandringen innehåller sedan flera stopp, där deltagaren uppmuntras inspektera något nytt. Kanske barken till en ek, eller iakta hur en tordryvel klättrar över ett löv.

– Vårt samhälle i dag är så fokuserat på att hela tiden göra något. Även om vi är i skogen är det ofta för att utföra något, som att träna eller vandra. Att skogsbada handlar om att bara vara. Inte göra någonting, vilket är en del av vår återhämtning.

Turen avslutas liggandes på mossor. Av med skor och strumpor och helst inget sittunderlag. Naturen ska kännas och komma nära.

– Vi skogsbadar i alla väder, förutom när det blåser för mycket.

FAKTA

Skogsbada med STF Östra Skåne

När: Söndagen 9 augusti.

Tid: Samling 9.45, turen håller på mellan 10-12.30.

Var: Kullaskogens P-plats, vid Sporrakulla.

Hur: OBS! Föranmälan krävs. Anmälan och info finns på info@kallarbacken.nu och www.kallarbacken.nu

Antal platser: Max tolv deltagare.

Pris: Gratis.

Ta med: Kläder efter väder och eget fika och dryck.

Den guide-turen i skogsbad med Marianne Larsson sker i samarbete med STF Östra Skåne.



TEXT
SANDRA JAKOBSSON
sandra.jakobsson@kristianstadsbladet.se