

KANALEN



Kraniosakrala
Terapeutförbundet

Nyhetsbrev Nr 2 2020

Läs om...

- Corona
- Skogsbad
- Artros
- Walking meditation

*God Jul & Gott
Nytt År*

Corona 2020 – ett år av klarsyn

Av Mary Bolingbroke, D.O. forts.

och visa omsorg. Vi har familjer, vänner och klienter, och många av dem på onåbart avstånd. Vad kan vi göra?

Ja, vi kan lita på att "the Tide" guidar oss, men även den behöver någonting att arbeta med. Så, efter att ha vänt oss inåt för att finna hälsan inom oss själva, kan vi vända oss utåt och kontakta klienter, grannar eller kollegor per telefon, email eller brev och erbjuda råd och stöd – alltid med siktet inställt på att vi söker efter ljuset av Hälsa hellre än att stödja rädslan för sjukdom. Kanske blir vi guidade till att ta hand om vår familj och våra barn istället för våra klienter. Kanske kan vi hjälpa någon att handla mat eller med något i hemmet eller trädgården? Men vad vi än väljer att göra så gör vi det alltid med den osteopatiska medvetenheten om helhet, ljus och kärlek. Till och med det sociala avståndshållandet kan bli osteopatiskt och läkande om du tonar in på din egen fluid body. Känn bubblan av ljus, värme och omsorg runtom dig och bli medveten om denna bubbla runt alla andra. På detta sätt invaderar du aldrig någon annans utrymme utan du hjälper din medmänniska i affären eller på trottoaren att bli medveten om deras egen stödjande bubbla. Efter ett tag känner du dig naken om du inte är i din bubbla!

Så låt oss använda denna gåva av tid och stillhet på ett klokt sätt. Breath of Life stödjer och guidar oss på denna resa eftersom den är sprungen ur den dynamiska stillheten i naturen. Och om vi får frågan "vad gjorde du under året av corona 2020?", låt oss inte säga att vi blev uttråkade och rädda på soffan, utan låt oss säga att vi använde det kollektiva hjärtat och sträckte ut en hand och påbörjade vårt livs resa genom att vi blev mer klarsynta 2020.

Översättning: Margareta Svantesson



Marianne är utbildad landskapsvetare, Dipl. samtalscoach inom psykosyntes och Nonviolent Communication (giraff-språket).
Marianne arrangerar guidade skogsbad. Föreläser om vikten av återhämtning. Planerar rekreationsområden och pilgrimsleder.
För mer information eller kontakt:
ML Källarbacken AB, Marianne Larsson • www.kallarbacken.nu
E-post: info@kallarbacken.nu • Mobil: +46 (0) 703 80 30 94

Att vara i "häret" med skogsbad

Shinrin yoku – att ta in skogsatmosfären med alla sinnen.

Text och bilder: Marianne Larsson, @kallarbacken.nu

När tog du ett skogsbad senast?

Om jag ställer frågan till mig själv, Marianne, så gör jag det numera varje vecka och flera gånger varje vecka. När jag år 2015 hamnade i utmattningens ohälsa och blev sjukskrivna återupptäckte jag vad jag som barn hade gjort helt naturligt, nämligen att ta in skogens alla dofter, känsel-, syn- och hörselintryck i ett stilla varande i "häret". Jag upptäckte också att den muskelspänning som orsakade min värk i benen släppte under mina stilla skogspromenader – det var helt magiskt att få känna sig värfri om än bara under skogsvistelsen. Denna upptäckt gjorde att mina skogsvistelser varade längre och längre, jag packade ryggsäcken med mat och dryck för att kunna stanna ute länge, ibland hela dagar. Jag blev påhejad av min sjukskrivande läkare på vårdcentralen som uppmanade mig till mina skogsturer.

När tillät du dig att bara vara i skogsmiljö?

Jag är ju uppvuxen på en mindre skogs- och lantbruksgård med en dubbelarbetande pappa. Han var den personen som introducerade

mig i skogsbad, även om vi då inte visste att det hette så. Han hade det naturligt i sig, att stanna upp och låta blicken glida över himlen. Låta blicken följa en glada som seglar eller följa molnen som glider ihop och isär. Min pappa lockade mig till nyfikenhet och upptäckarlust vilket jag numera kopplar till "Förundrans-effekten", en bok skriven av Katrin Sandberg och Sara Hammarkrantz. Att tillåta sig att bli förundrad av li-



tenheten i storheten eller som Ernst Kirchsteiger säger "att se det lilla i det stora" eller varför inte tvärtom "att se det stora i det lilla". Förundran är en unik känsla som ger njutning i stunden och hälsa i längden och som ny forskning visar kan hjälpa mot stress, oro och ältande. Genom att stanna upp vända blicken mot stjärnhimlen, tillåta och känna regndrop-

pen på kinden, titta och dofta på ett löv – håll lövet mot ljuset och titta, titta som om du ser lövet för första gången, se på det som du aldrig sett på det förr och låt dig förundras över alla de små detaljer som uppenbarar sig. Lyssna på skogens sus, fåglarnas kvitter och gör det som om det var första gången du hör.

Att tillåta sig att stanna upp i "häret" det vill säga här och nu men med fokus på här. Att med alla sinnen vara närvarande, se, lyssna, känna, dofta och smaka på det som pågår just här, det är att förundras en liten stund, få känna njutning, få känna lite gåshud. Detta är underskattat för välmåendet och ökar på endorfinerna, våra må bra-hormoner. Olika forskningsstudier påvisar att 20 min per dag eller 2,5 timme per vecka är rekommendationen för ett hållbart välmående. Men som all annan träning så behöver detta upprepas, det räcker inte att träna styrketräning en gång och sedan tro att nu är jag vältränad för resten av livet. Att utöva stilla varande i skogsmiljö varje vecka det låter väl inte så svårt, låter kanske till och med lockande, allt i syfte att må bra,



Att vara i "häret" med skogsbad *forts.*

och enda bieffekten kan vara att det är beroendeframkallande.

- Vad är det som händer med oss människor när vi saktar in på tempot i skogens atmosfär?
- Varför minskar stresspåslaget?
- Varför mår vi så bra bland träden, mossan och allt det gröna?

Så många frågor som dyker upp inom mig när jag funderar på skogsbad och dess effekter. Anders Hanson säger i tv-programmet "Hjärnstark" att det inte är stressen som är farlig, den är rent av livsviktig, det är bristen på återhämtning som är farlig, rent av dödlig. För det var just det ökande antalet av dödsfall bland det japanska folket som fick myndigheten där att reagera och det var just detta som startade forskningen inom skog och naturens påverkan/inverkan på oss människor, betydelsen av ett stilla varande i skogen. Jag fokuserar på skogsbadets effekter och påverkan på oss människor.

För vad händer när vi saktar in på tempot i skoglig miljö, när vi utövar skogsbad?

Att skogsbada innebär inte att vi badar i ordets rätta betydelse, du behöver inga badkläder om du inte vill såklart, utan vi badar i den skogliga atmosfären så som vi badar i solljus till exempel. När vi gör detta i ett sakta tempo och tillåter våra sinnen att vara delaktiga, vilket de har lättare för när vi saktar in på tempot, då utför vi skogsbad.

Vilka är vinsterna med skogsbad?

Med skogsbad får du bland annat ett stärkt immunförsvar genom en ökning av antalet naturliga mördarceller (NK-celler) vilka bekämpar infektioner. Du både förebygger och rehabiliterar stressrelaterade sjukdomar, sömnen blir bättre, du lindrar oro och minskar risken för depres-



sion och ilska. Kreativiteten ökar, du får lättare för att fatta beslut, blodtrycket sjunker och pulsen går ner – ett välbefinnande infinner sig.

Vad är det då i skogen som bidrar till detta?

Träden utsöndrar något som heter fytoncider – en växtkemikalie – eterisk

olja. Träd är fyllda av dessa oljor och är en del av trädets försvarssystem. När ett träd blir angripet av exempelvis svampar, insekter eller bakterier så utsöndrar de dessa fytoncider. När du vandrar i en gran-, tall- eller annan barrskog kan du känna doften av dessa fytoncider, huvudkomponenten är terpenener och det är de som vi

känner doften av när vi utövar skogsbad. Alla trädslag avger fytoncider men vissa mer än andra och de har alla olika dofter.

I jorden finns det också mikrober, små harmlösa bakterier, som vi andas in när vi rör oss i skogen, gräver i rabatten eller i grönsakslandet. Forskare har kommit fram till att dessa mikrober påverkar vårt humör så att vi känner oss gladare och mer tillfreds.

Så ut och påta i jorden, ät en morot eller annan grönsak som kommer från jorden – detta ger samma effekt. Är du nyfiken på att läsa mer så kan jag rekommendera boken "Shinrin Yoku – Bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi" av den japanske professorn Yoshifumi Miyazaki.

Att utöva shinrin yoku är väldigt individuellt, hur man gör och var man finner sitt lugn och avslappning. Några finner lugn och avslappning i barrskogen, andra finner det i lövskogen, i skogsbrynet, eller är det ljudet intill en porlande bäck eller dofterna som är viktiga. Några vill vara själva och andra kanske föredrar att gå i skogen med guide eller i sällskap med vänner, det spelar ingen roll vilket utan det viktiga är att du finner en plats eller ett sätt som du känner dig avslappnad med. Att bli guidad i skogsbad är ett sätt att hitta det som passar bäst för en själv för att utöva "bara vara tid" med skogen.

Men den bästa effekten från skogsbad är den som blir gjord, om och om igen – för återhämtning är en färskvara som behöver upprepas för att bestå.

Närvaro och respektfull beröring

Av Steve Haines

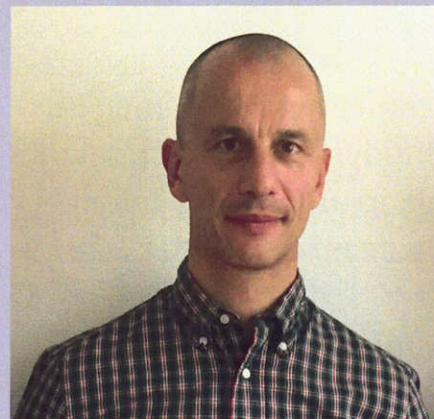
Din närvaro och skickliga beröring har förmågan att skapa djupa förändringar hos en annan människa.

I dynamiken hos den respektfulla, lyssnande beröring vi tränats i finns möjligheten att nya känslor, en ny berättelse och en ny mening uppstår. Det sanna blir till som en delad historia mellan klient och terapeut, skapad ur fenomenet av medveten närvaro inom en sensitiv organism.

Mänskliga varelser har ett flertal rytmer inom sig, och vi strävar ständigt efter hälsa och samstämmighet. Med hjälp av terapeutens förmåga till beröring under medveten närvaro kan kroppens rytmer ibland förena sig till en känsla av helhet och hälsa.

Hur går det här till? Jag rekommenderar att använda en förkroppsligad närvaro som understöds av skicklig beröring på följande sätt:

- Använd icke-görande, respektfull beröring, som lyssnar utan någon fastställd agenda, och som skapar utrymme för koherenta rytmer och en annan ordning.
- Var varsam. Vi kan uppfatta företeelser från en annan människa, men vi kan också övertolka det vi känner. I frånvaron av möjligheten till objektivet vetande är det bra att vara superförsiktig. Sanningen uppstår i dynamiken mellan klient och terapeut.



- Sikta mot att generera koncept som understödjer hälsa och känslor av glädje och lätthet, och fokusera på berättelser om trygghet och medverkan. Expandera klientens möjligheter till "upplevd känsla". Försök hjälpa till att skifta hens berättelse om sig själv från begränsande metaforer av skador och beständighet över till omarbeting och förnyelse.
- Ta hänsyn till hela människan och hela hens berättelse. Från pre- och perinatale erfarenheter, till olyckliga barndomsupplevelser, till präglingar av förtryckande och ojämlika maktstrukturer i samhälle och kultur. Detta hjälper människor att självreglera, och utveckla motståndskraft och återhämtningsförmåga, när de ställs inför moraset av intensiva, ofta överväldigande, känslor, drivkrafter och beteenden.

Översättning: Margareta Svantesson

Vad är skogsbad?

"Shinrin Yoku – "ta in skogsatmosfären med alla sinnen" – **Skogsbad**

Föreställ dig att du just nu vandrar i en skog. Du känner jorden och löven under dina fötter och hör kvistarna brytas. Du lyssnar på fåglarnas sång och tittar upp mot himlen genom sprickorna i lövverket. Du ser hur ljuset strilar mot en punkt lite längre fram på stigen. Du tar djupa andetag. Du upplever de karakteristiska skogsdofterna: moss, sav, jord och trä. Du fylls av allt detta."

Ur boken "Shinrin Yoku – Bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi" av Yoshifumi Miyazaki.