

Skogsbad/ tilstedeværelse i natur



Skogsbad, også kaldt også kjent som Shinrin-yoko, handler om det å være tilstede i naturen. Å være ute på tur er noe de fleste opplever som noe bra. At skog og natur er helsebringende er det mange studier som bekrefter, men hvordan vi er i naturen kan ha veldig ulik effekt for oss.

For mange er natur forbundet med tur, et mål og gjøre. Og for noen også prestasjonsbetinget. Komme seg til toppen av fjellet, spise matpakken og for noen handler det mest om å komme seg hjem for å «kose seg og restituere»

Hvordan kan vi restituere og bli helet av naturen mens vi er ute. Hvordan kan vi bli bevisst på hva naturen kan gjøre for oss.

Hvordan kan vi finne skogens ro i skogen og være bevisst hvordan vi kan koble oss på sansene og faktisk bare være.

Et skogsbad inviterer til ulike øvelser for å koble oss på naturen og være helt til stede med det som er her og nå. Vi går i skogen / naturen for å være og ikke gjøre. Vi kobler oss på og blir bevisst på det vi har rundt oss og i oss. Kanskje du ser noe du ikke har sett før, eller hører noe, kjenner eller føler.

Det inviteres til en 2 timers vandring/ øvelser i naturen som avsluttes med te og refleksjon. En skogs bade opplevelse kan gi indre ro, ny bevissthet og gi helsebringende effekt.

Turen passer for alle og det blir rolig vandring, og pauser hvor vi sitter.



Gong bad / Gong meditasjon

Gongen er et spesielt instrument også kalt the Mother of all instruments. Gongen har alle toner i universet og vibrasjonene er et språk kroppen forstår.

I et gong bad sitter eller ligger du og lytter til gongens toner og vibrasjoner som kan gi en opplevelse av å være i en tidløs tilstand.

Gongen kan virke dypt avslappende, avspennende og gi en meditativ opplevelse. Gongen kan åpne opp for helende prosesser i kroppen og kan være en god terapi mot stress, depresjon, tretthet og negative følelser av sinne og frykt.

Alle opplever sin egen reise og går gjennom ulike prosesser.

Under gong badet kan du slappe helt av. Du skal ikke prestere noe men kun lytte til gongens toner og føle dens vibrasjoner. Under dette gong – bade er vi ute. Du kan ligge i hengekøye, sitte lent til noe eller ligge på liggeunderlag og gjerne i sovepose.

Kle deg godt og ha gjerne med sovepose eller teppe.

Hele seansen varer 1 t 15 min – 1 t 30 min



Amie Helstad spiller på retreats og holder gong bad jevnlig. Hun har spilt gong i over 2 år og holder også 1 til 1 gong terapisesjons.

‘Isbading’ i kald kulp

Opplev hva et kjølig bad kan gjøre med deg. Å mestre, og å finne roen i det kalde vannet. Lære hvor viktig pusten er i opplevelsen med det kalde vannet. Du vil få veiledning i hvordan puste. Å bade kaldt kan ha helsebringende effekt, men kanskje først og fremst gir det glede og mestring.

Vi fyrer opp bål og serverer en varm kopp kakao etter badet.

Tid 2,5 timer. Kom når du vil innenfor tidsrommet som er satt av til aktiviteten, opplevelsen blir bedre for den enkelte dersom ikke alle bader samtidig!

Vi serverer kakao og fyrer bål.

Ha på varme klær, gjerne ekstra ullsokker å bade med og en god dunjakke til etter badet.



Bakgrunn:

Amie driver selskapet 1fotibakken, og jobber til daglig med Trygg av Natur. Trygg av natur er et ideelt foretak som jobber med naturbaserte tiltak for barn og ungdom med fokus på livsmestring. Hun skreddersyr turer i naturen med fokus på å være sammen på tur, hva vi ønsker å få til og hva vi ønsker å lære. Hun holder topptur kurs, skogs bad og tilbyr gong bad.

Hun blir glad av menneskemøter, natur, ski, bål, yoga og dyrking. Hun elsker å være fysisk og utvikle seg som menneske.

