

»Enkelheten i naturen. är min grej«

För friskvårdsguiden Bosse Rosén är naturen en oändlig resurs för välbefinnande. Sedan många år leder han må-bra-vandringar med inslag av såväl träning som meditation. En gråmulen vårdag gav sig han och ett tiotal medlemmar i Friluftsförbundet ut på en trettimmarsvandring genom Tyresta.

TEXT: Maria Zaitzewsky Rundgren FOTO: Marc Femenia



Fakta om Bosse Rosén

NAMN: Bosse Rosén ÅLDER: 59
FAMILJ: fru och katt

BOR: i Tyresö GÖR: Friskvårdsguide,
driver företaget Utemaningen

BOSSES 3 BÄSTA HÄLSOTIPS:
Gå ut i naturen. Lämna stigen.
Öppna dina sinnen.

Stämningen är dämpat förväntansfull när ett tiotal medlemmar i Friluftsrämmandet den här gråmulna fredagsmorgonen samlas inför må-bra-vandringen med friskvårdsguiden Bosse Rosén. Alla håller en armlängds Coronaavstånd till varandra, på uppmaning av Bosse. Många är äldre och hör till riskgrupperna. Men trots oro över viruset är det ovanligt få som hoppat av vandringen. Att röra sig tillsammans ute i friska luften är definitivt bättre än att sitta inne och grubbla. Kropp och själ får en välbehövlig boost vilket kan vara nog så viktigt när Corona vänt upp och ner på tillvaron.

Naturligt gym

I gles tropp beger sig gruppen in i Tyresta naturreservat. Någon småpratrar dämpat med en vandringskamrat medan andra försjunker i sig själva. Än är det ett tag kvar tills träd och buskar kläs i ljusgrön skrud, men för den som är uppmärksam går det inte att missa att våren är på gång.

Lizah Almgren stannar till och betraktar ett träd som på ett märkligt sätt "satt" sig på en sten och liksom växt kring den. Dessutom har stammen delat sig. Naturens eget underverk.

– Att stanna upp och förundras i skogen är någon av det bästa jag vet. Det får mig att må bra, säger hon med ett leende. Hon är själv utbildad friskvårdsguide och tillbringar mycket tid i skog och mark.

– Om jag känner mig energilös går jag ut i skogen och fyller på under några timmar. Det får mig alltid att må bra igen!

Efter en stunds promenad är det dags för lite stenåldersuppmjukning. Gruppen stannar till invid



en porlande bäck och Bosse visar hur naturen kan fungera som ett alldeles utmärkt gym. Alla "redskap" finns ju redan där; stubbar, stockar, fallna träd, stenar och trädstammar i en oförutsägbart terräng, vilket utmanar balans och koordination.

– Vi blir uppmjukade i både kropp och sinne, säger han och ber deltagarna blunda och känna in, att stå värdiga men avspända. Han visar hur man kan stretcha mot en trädstam och hur kroppen mjukt landar i djupt hukande ställning. Rörelserna är skonamma. Här handlar det inte om prestation utan om att må bra i sin egen takt, känna med alla sinnen och väcka kroppen med nya, oväntade övningar.

Just enkelheten i naturen är Bosses grej. Att den alltid finns där, som en bra kompis och personlig tränare. Men att se naturen som en kompis ställer förstås också krav på oss; att vi visar hänsyn och respekt och "hör av oss" regelbundet.

– Naturen är en oändlig resurs till välbefinnande. Mitt motto är att man behöver

inte så mycket grejer, det är bara att ge sig ut. I en närliggande park en stund. Eller i skogen några timmar. Många tänker att en naturvandring måste ske i fjällen, annars är det ingen idé. Eller att man måste ha ett specifikt ärende, som fiske eller joggning. Men jag menar att det primära är att komma ut, även om man inte gör något särskilt. Vinsterna för både kropp och själ är enorma, säger Bosse, vars intresse och vurm för naturen väcktes redan i barndomen. Som ung vuxen arbetade han som ambulansförare och under de åren mötte han många patienter som stressat sig till ohälsa. Det

3 naturupplevelser som format mig:

- När jag ville utveckla mig i Telemarksskidåkning. Jag var frustrerad över att jag ofta trillade när det blev isigt och tog en privatlektion. När instruktören, en ung tjej, sa "Men Bosse, du behöver ju inte svänga precis på isfläcken. Ak rakt över den och sväng i snön efteråt i stället" trillade polletten ner. Kanske ser vi problem som inte behöver vara problem?
- Första gången jag satt i en havskajak och kände hur jag bars av vattnet. Wow!
- När jag som en av 60 naturvägledare bjöd de tusentals internationella delegaterna på konferensen Rework the world i Tällberg på en morgonpromenad med stubbsittning innan första konferensdagen. När vi samlats i Leksands ishall fick vi guider stående ovationer och jubel för promenaden. Det fick mig att inse att till synes enkla naturupplevelser kan vara SA värdefullt för många.

»Naturen är en oändlig resurs till välbefinnande. Mitt motto är att man behöver inte så mycket grejer ... det primära är att komma ut, även om man inte gör något särskilt. Vinsterna för både kropp och själ är enorma.«



blev tydligt för honom att man har ett eget ansvar att ta hand om sig själv.

Kring millenieskiftet utbildade han sig till biogeovetare och sjukgymnast och började leda naturguidningar med hälsotema. Men det var först efter att han pluggat till naturhälsopedagog och mindfulnessinstruktör som han startade sitt företag Utemaningen. Det är i egenskap av instruktör som han idag är inhyrd av Friluftsrämjandets lokalavdelning i Huddinge.

Tidigare ledde han även natur-parkour i Friluftsrämjandets regi, men för närvarande ligger hans huvudfokus på må-bra-vandringar samt att förmå personer som lider av psykisk ohälsa och ensamhet att komma till de lite kortare naturvandringar som erbjuds inom ramen för "Naturen är Kuren".

– Jag har ett samarbete med Tyresö husläkarmot-tagnig där syftet är att motivera personer med psykisk ohälsa att regelbundet komma ut naturen. Men det har varit svårt att få deltagare. Många tycker att det är en jättebra grej. Men sedan blir det inte av... det är synd. Men skam den som ger sig. Jag ska ta nya tag, säger Bosse glatt, men understryker att det han sysslar med inte är terapi utan friskvård.

– Jag vill inspirera folk att ge sig ut. Vi stressar in i en yogastudio eller ett gym, men det mesta finns redan i naturen, och här är det inte mycket som kan gå fel. Det är väldigt hands-on. Man anpassar sig till terräng, väder och temperatur, och agerar utifrån det. Det är något befriande och ur-

sprungligt i att hantera konkreta motigheter, som snö innanför kragen. Jämfört med de abstrakta problem vi ofta tampas med i vardagen.

Släpp taget

Efter stenåldersuppmjukningen är det dags för en tyst vandring rakt in i urskogen. Rygsäckarna lastas åter på nyspänstiga axlar. Någon sträcker armarna rakt upp i skyn i en sista stretchövning. Bosse uppmanar deltagarna att öppna alla sinnen och gå in i sig själva. Släppa alla tankar på Corona och vardagsbekymmer. Se träden, de små skavankerna i barken, lyssna på fåglarnas sång eller vattnets brus. Smaka, dofta, förnimma. Vind mot huden. Stenar och rötter mot skosulorna. Stillna i nuet och bara vara.

I en glänta med gulnat, torrt gräs stannar gruppen till och sprider ut sig på Bosses uppmaning.

– Nu ska vi röra oss riktigt långsamt fram mot granen därborta, som en räv som smyger. Känn varje steg, varje sten under dina fötter. Så här, mjukt. Man kan lyfta ena benet och hitta balansen innan man tar nästa steg, säger han och visar hur man kan smyga fram i ultrarapid. Han blundar, vilket är en extra utmaning för balansen.

Efter denna meditationsövning fortsätter vandringsringen under lika meditativ tystnad. Det är bara någon kilometer kvar till sista stoppet där det blir stubbsittning och gemensam fika. Men det är inte målet som är viktigt, utan vägen dit. Fast visst börjar fötter och axlar bli trötta. Tre timmars vandring

»Vi stressar in i en yogastudio eller ett gym, men det mesta finns redan i naturen, och här är det inte mycket som kan gå fel. Det är väldigt hands-on.«



När var det senast du lade dig på rygg i skogens mjuka famn?

i skogen både ger och tar energi. Gruppen ringlar sig i en lång rad längs snåriga stigar innan den slutligen når fram till den plats där vi ska försjunka i stillsam vila; eller stubbsittning som Bosse valt att kalla denna övning i att bara vara.

Han inleder med en mindfulnessövning där vi uppmanas känna dofter, smaker och vindens smekning mot huden på mikronivå. Alla blundar. Står stilla och vända mot Bosse, vars melodiska röst vägleder in i våra innersta skrymslen. Tiden håller andan medan skogen susar.

– Vilka ljud hör du, vad pågår utanför dig och inom dig? Känn skogens smak på tungan. Vad smakar den? Var på tungan känner du smaken?

En djup inandning. En utandning. Ögon öppnas, skogen står kvar i sitt majestät. Deltagarna ombes hitta en avskild plats för stilla kontemplation och vila under en kvart. Det är en märklig och mäktig syn när tio vuxna människor ligger eller halvsitter utspridda i en mossgrön glänta där solen just tittar fram bakom molnen. Lugnet går att ta på. Alla slappnar av, blir ett med mossan under rumpan eller den skrovliga trädstammen som utgör ett tillfälligt ryggstöd.

En meditativ paus

Bosse pinglar med en klocka när en kvart är till ända. Gruppen återsamlas i sakta mak, stämningen är skönt loj. Matsäckar packas upp. Folk börjar trevande småprata med varandra och sätter ord på dagens upplevelser: "Jag känner mig lugn inombords." "Det var rogivande." "Jag släppte alla bekymmer, så skönt att bara vara." "Fint att lyfta blicken och se sig omkring och uppmärksamma omgivningarna på ett medvetet sätt."

Lizah Almgren är nöjd.

– Jag tyckte mycket om den meditativa vandrings på ången där vi verkligen fick fokusera på varje steg. Nu kan jag känna hur jag släppt tankarna på Corona, det känns inte så himla viktigt just nu. Naturen ger ett välbehövligt perspektiv.

Kersti Gunnarsdotter nickar instämmande.

– Jag gillar långsamheten, att man får gå i sin egen sfär. Jag tyckte att dagen var mer innehållsrik än jag hade förväntat mig, jag fick med mig mycket som jag kan använda själv nästa gång jag går ut i skogen. Jag mår bra och känner mig glad och avslappnad, säger hon och berättar att hon är pensionerad barnmorska som har varit med i Friluftsrådet i fem år. Naturintresset tog fart när hon gick in i väggen och upptäckte hur läkande det är att vara i skogen.

Ewa Hedlund är vandringsledare för Huddinge lokalavdelning och arrangerar av dagens må-bra-vandring.

– Vandringsturer kan göras på så många olika sätt. Huvudsaken är att det inte handlar om prestation, utan om välbefinnande, säger hon och berättar att hon varit engagerad i Friluftsrådet i en handfull år. Men vandrat har hon gjort hela livet, ofta utomlands.

– Vi svenskar tänker ofta att vi ska vandra i fjällen och sova i tält. Men det finns kulturvandringar och skärgårdsvandringar. Möjligheterna är oändliga, konstaterar hon.

Bosse, som suttit och lyssnat på deltagarnas funderingar, instämmer.

– Att alltid närma sig naturen med ödmjukhet och nyfikenhet är viktigt. Och att mjukt låta sig fascineras. Då mår man riktigt bra. ✖

Om kursen Friskvårdsguide

Bosse vill att många fler ska hjälpa till att sprida kunskapen om att vi mår bra i naturen. Därför har han startat endagskurser till Friskvårdsguide.

Fortbildningarna var ursprungligen för mindfulnessinstruktörer, för att inspirera dem att flytta en del av sina kurser utomhus.

Men så började han fundera på om man verkligen måste vara instruktör i mindfulness för att kunna ge människor berikande naturupplevelser. Han landade i att svaret antagligen är nej, och bestämde sig för att ta bort alla krav på förkunskaper. Och kurserna har blivit populära. De är väldigt praktiskt inriktade, man är utomhus, upplever och övar. Inte en powerpoint så långt ögat når.

Ungefär 150 personer har gått kursen, och deltagarna har väldigt blandad bakgrund. En del jobbar på Naturum och är vana guider, men vill ha tips om hur man kan förmedla må bra-tänk i naturen. Andra är yogalärare eller mindfulnessinstruktörer.

För en del är kursen första steget till att börja guida i naturen.

Kursen passar också utmärkt för till exempel vandringsledare som vill ha tips om hur de kan krydda sina vandringar med lugn och fokus.

Den som är intresserad kan läsa mer på utemeningen.se. Där finns också guidehandledningar att ladda ner helt gratis.