



## انغمس في الغابة السويدية

هناك القليل من النشاطات العلاجية بنفس قدر الاستحمام في الغابات، وتعتبر السويد – بتضاريسها المتنوعة- المكان المثالي لممارسة تطهير الروح هذه، بعيدا عن صخب وضجيج الحياة الحضرية.

أصبحت الممارسة اليقظة والتأملية للاستحمام في الغابات شائعة في السويد لدرجة أن 'سكوكسبادا' – الكلمة السويدية الدالة على 'الاستحمام في الغابات'- شقت طريقها الى القاموس السويدي.

علاقة السويديين الخاصة بالطبيعة مترسخة بعمق في نمط الحياة السويدي وقد يقول الكثيرون أنها روحية. لحسن الحظ، فإن كونك منسجم مع الطبيعة سيفيدك كثيرا – تشير دراسة حالة أجريت في معهد كارولنسكا في ستوكهولم أن الوقت الذي يتم قضاؤه في هواء الطلق له فوائد صحية كبيرة. بعد قضاء 72 ساعة فقط في الطبيعة، انخفضت مستويات التوتر لدى المشاركين بنسبة 70 بالمئة، بينما انخفض ضغط الدم ومعدل نبضات القلب. في المقابل، ارتفع شعورهم بالرفاهية والابداع.

### جوهر الاستحمام في الغابات ولماذا ازدهر في السويد

- ظهر مصطلح 'الاستحمام في الغابات' - 'شينرين يوكو' - في اليابان في الثمانينات كنشاط لتخفيف التوتر وكنوع من العلاج بالغابات، حيث تستعمل كل الحواس الخمس لتغمس في القوة العلاجية للطبيعة.
- توفر الطبيعة السويدية المكان المثالي للاستحمام في الغابات، خاصة وأن الحق العام في التجول للبلد يسمح لأي شخص بقضاء الوقت في الطبيعة، وحتى البحث عن الطعام ونصب خيمة.
- أظهرت الدراسات العلمية أن الوقت الذي نقضيه منغمسين في الطبيعة مفيد لصحتنا على العديد من المستويات.

### أهم مناطق الاستحمام في الغابات السويدية – من الشمال الى الجنوب

لا عجب أن السويد أصبحت جنة الاستحمام في الغابات. أينما تطأ قدمك، فلن تكون أبدا بعيدا عن الطبيعة. تغطي الغابات – المتشكلة أساسا من صنف التنوب والصنوبر وكذلك الزان والبلوط والمران – حوالي 70% من البلاد وستجدها حتى بالقرب من المدن والأرخبيل.

لكن الاستحمام في الغابات لا يقتصر على الغابات فقط. ستجعلك السويد منغمسا في تضاريس متنوعة – من المروج التي لا نهاية لها والبحار الرملية في الجنوب الى المناطق الجبلية والمستنقعات في أقصى الشمال. في ساريك في لابلاند السويدية، ستنمك من الاستحمام في الغابات المحاطة بالبتولا الألبية والأهوار والأنهار الجليدية المذهلة.

قد يبدو أن الجمال الطبيعي للسويد بقي كما هو مبهج، لكن تم المحافظة عليه وستجد عدد هائل من الحدائق الوطنية عبر الوطن. أبرز مثال هو حديقة سكوليسكوجين الوطنية، التي تقع في الساحل العالي للسويد (هوغا كوستين)، وهي موقع من مواقع التراث العالمي لليونسكو. نوع الغابات التي ستكتشفها هنا هي من الصنف القديم، مرصعة ببحيرات ومنحدرات الجرانيت الأحمر النموذجية لهذا الامتداد الاستثنائي للشريط الساحلي.

على بعد 20 كيلومترا من وسط مدينة ستوكهولم، ستجد حديقة تيريسا الوطنية – ملاذا من الغابات النفضية والغابات البدائية التي يسكنها حوالي 8000 نوع من الحيوانات. يضم أرخبيل ستوكهولم حديقة أنغسو المعروفة كثيرا بمروج الأزهار البرية الجميلة.

## Visit Sweden

تملك مقاطعة سمولاند الجنوبية أيضا نصيبها العادل من الحقائق الوطنية. تفتخر الحديقة الوطنية نورا كفيل، عل سبيل المثال، بغاباتها القديمة وجبل شامخ وبحيرة تنتثر فيها زنابق الماء وأطريفل الماء.

### الاستحمام في الغابات مثل السويدي – بعض النصائح

يحصل السويديون على ما يكفيهم من العلاج بالغابات بعدة طرق – من قطف التوت ومشاهدة الطيور والسباحة البرية الى الرحلات بقوارب الكاياك الهادئة والمشى المريح. لكن ليس من الضروري اختيار نشاط ما أيضا. ستستفيد من القوى العلاجية للطبيعة حتى ولو جلست فقط على صخرة وتنفست الهواء المعطر برائحة الصنوبر – وهي الطريقة الأكثر استدامة للاستمتاع بالطبيعة بكل حواسك. استمع الى الريح في الأشجار واكتشف رائحة الطحالب وشاهد أشعة الشمس تتحرك ببطء فوق الصخور والأحجار والمياه. يمكنك أن تزود نفسك بالطاقة بتناول حفنة من التوت الأزرق الذي ينمو هنا في أواخر فصل الصيف – مخزن الطبيعة الأم مجاني ويمكن لكل الاستمتاع به في السويد.

يمكن الاستمتاع بالاستحمام في الغابات بمفردك أو في جماعة أو ربما برفقة مرشد محلي الذي قد يحسن التجربة بنصائح حول كيفية البحث عن الطعام والجوانب الأخرى من نمط الحياة السويدي القائم على الطبيعة.

قبل الذهاب، ارتد طبقات من الملابس وملابس مقاومة للعوامل الجوية وارتد أحذية مريحة بقبضة جيدة. ستفيدك معدات السباحة – تفتخر السويد بأنها من البلدان التي تحتوي على أكبر عدد من البحيرات في العالم.

في فصل الصيف، واقى الشمس أمرا ضروريا وكذلك طارد الحشرات. أحضر أيضا الكثير من الماء وأطعمة خفيفة.

الطبيعة السويدية مرصعة بالكبائن والمأوي الريفية التي تستعمل مجانا – لاسيما على طول مسارات المشى العديدة المنشأة - مثل مسار سكونلدن في الجنوب ومسار الملك (كونغسلدن) في الشمال.

سوف تكتشف قريبا مدى التجهيز الجيد للسويد لأي شخص يريد التمتع تمتعا كاملا بالأماكن المفتوحة الكبيرة. إذا كان السفر اليقظ والتخلص من التوتر في برنامجك، فقد جئت الى المكان الصحيح.

### استمتع بتجربة الغابة السويدية بزواية 360 درجة

يحتاج مستخدمو iPhone إلى استخدام تطبيق YouTube