



” Grejen är att man ska vara stilla och se vad som händer.

HITTA LUGNET MED *Stubbsittning*

Han är en livsnjutare som gjort det till sin uppgift att motverka naturbrist och verka för vardagsharmoni. Med hjälp av naturen inspirerar Bosse Rosén till välmående i samklang med sig själv, andra människor och naturen.

Text Elin Parmhed Foto David Sahlberg

Än så länge är 156 personer anmälda till SM i stubbsittning som går av stapeln på vårdagjämningen den 20 mars. Idén om att sitta på en stubbe kommer från Bosse Rosén som till vardags arbetar med att motverka naturbrist och inspirera människor till välbefinnande i samklang med naturen.

– Stubbsittning handlar om att vara stilla i naturen. Det är egentligen mycket enkelt och man behöver inte sitta på just en stubbe, säger Bosse Rosén.

Han lutar sig mycket mot en amerikansk studie från 2019 där en forskare undersökt hur minst tio minuters vistelse, tre gånger i veckan, i vad personerna själva uppfattar som natur, hade för effekt på deras stressnivåer. De kollade stresshormonerna och kortisolnivåerna i saliven och såg att de i genomsnitt minskade med över 20 procent.

– Det är så enkelt och man kan anpassa det efter sin egen vardag, säger Bosse och fortsätter:

– En anledning till att många mår så dåligt idag är för att vi tappat kontakten med naturen, tror jag. De allra flesta känner nog att de mår bra i naturen, men det gäller att gå ut också.

För Bosse innebär naturen en plats att låta tankarna fara omkring som de vill, få nya idéer eller njuta av skönhetsupplevelsen när en ekorre eller dovhjort blir synlig, fåglar sjunger eller känna vinden mot huden.

Förutom det Bosse kallar SM i stubbsittning, ger han också kurser i hur man sitter på en stubbe. Poängen är att få till en vana att gå ut och vara stilla i naturen. Den enklaste av kurserna består av en serie e-postmeddelanden med olika uppmärksamhetsövningar man kan göra ute i skogen. I den lite längre kursen handlar det om att imitera det den amerikanska forskaren baserade sin studie på. Efter åtta veckor är man sedan redo för svart bälte i stubbsittning.

– Jag försöker hitta lite roliga och lättsamma sätt

för att förmedla vad som egentligen är ganska allvarligt i form av hälsoproblem och psykisk ohälsa. Jag vill motverka stress genom att göra det till en kampsport, även fast det man ska göra egentligen är tvärtom mot att kämpa, säger han och poängterar att naturen inte kommer att lösa alla problem, men att vi mår mycket bättre om vi samverkar med den.

I studien skulle deltagarna gå ut i något som de själva uppfattar som natur – vad tänker du själv är natur?

– Natur kan egentligen vara vad som helst, och det räcker om du kan stå och vara nära ett enda träd. Men det viktiga är vad som går för tillfället. Det kanske bara är att titta på himlen och känna luften. Ju mer avskilt och skogslikt desto bättre naturligtvis.

Påminnelsen om att vi är en del av naturen kan verka trösterikt, särskilt om man har svårt att hitta sin plats i livet, menar Bosse.

– Vi hänger ihop med naturen. Gränsen mellan oss och den är inte knivskarp. Illusionen att vi är separerade från naturen är ganska skadlig för det får oss att tro att naturen är någonting annat där borta, en vacker kuliss eller en sopstation.

Hur sitter man på en stubbe på bästa sätt?

– Man behöver prompt inte ens sitta på vare sig en stubbe eller marken, utan kan stå eller ligga ner. Lite rörelse är okej, men grejen är att man inte ska pilla med mobilen, träna eller lyssna på musik, utan vara stilla och se vad som händer.

Hur går SM i stubbsittning till?

– Jag leder en nedvarvning via Zoom för den som vill vara med på det. Annars är uppgiften bara att gå ut själv i någonting som du uppfattar som natur, och vara stilla i 30 minuter. Sen blir man svensk mästare i stubbsittning.



BOSSE ROSÉN

Gör Inspirerar till välbefinnande i samklang med naturen, utbildar friskvårdsguider, erbjuder personlig rådgivning, ger kurser i stubbsittning, med mera

Aktuell med SM i stubbsittning den 20 mars klockan 13:05

Webbsida Utemaningen.se