

UNDER LUPPEN PÅ LISESGÅRDEN



Skogsbad som sinnesvandring - En ingrediens till välmående i Lisesgårdens skafferi

Tänk dig att du står i ett stort, ljus skafferi. På hyllorna ser du en mängd olika syltburkar med vackra etiketter. En del av burkarna är små, några är stora och andra är vackert formade, nästan som konstglas. Intill hittar du några andra roliga pryttlar och pinaler. Tillsammans med innehållet i burkarna, och några ingredienser till, skulle du kunna svänga ihop en magisk härlig bakelse, eller en upplevelse, som gör gott för din kropp, själ och sinne!

”Ett skafferi av olika härligheter, upplevelser som förgyller tillvaron och oförglömliga minnen. Ro, återhämtning och avslappning, möjligheten att bara vara”. Det är var Liselotte (Lise) och Margareta (Maggan) erbjuder sina besökare på Lisesgården. När SB WELL besöker de båda nyföretagarna sprudlar de av värme, glädje och energi. Det finns många idéer om hur de vill utveckla verksamheten. Lise sammanfattar att Lisesgårdens upplevelser kan ses som ett välfyllt skafferi, där varje syltburk innehåller en aktivitet eller en upplevelse som inte enbart bidrar till välmående, utan även berikar besökaren med kulturhistoria och kunskaper om vad som gör gott för naturen.

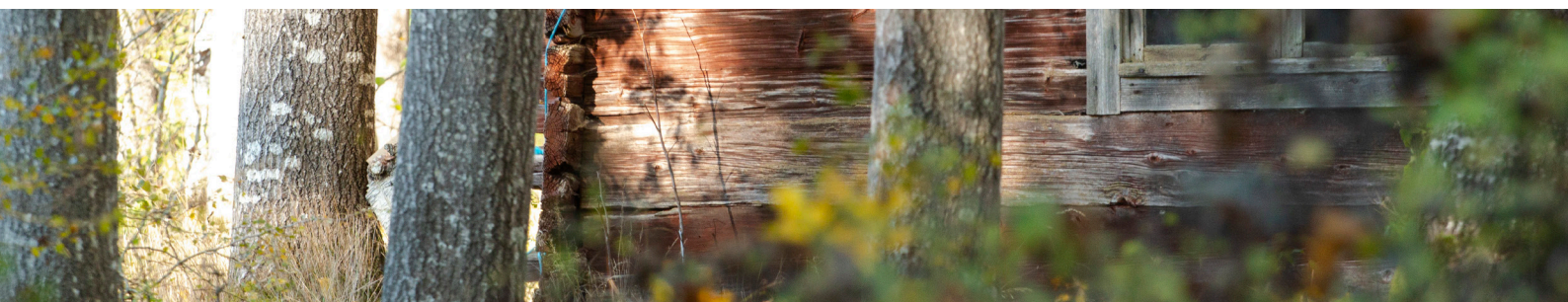


Lisesgården är en charmig liten gård mitt ute i Gullaboskogen i Torsås kommun. Omringad av lummig skog, välskötta och vackra skogsbetesmarker, ligger denna fridfulla och avskilda plats. Långt borta från allt vardagsbrus. Mellan träd och buskar snirklar sig en liten grusväg fram till gården. Staket och gamla stenmurar ramar försiktigt in de gamla byggnaderna. Mellan de guldglittrande löven och skogens grönska står nöjda kor och kikar fram medan fåren nyfikna strosar runt mellan backarna.

Det är en anrik gammal gård som varsamt renoveras av Lise och hennes man. Steg för steg växer nya ytor fram, både inne och ute. Färger och material är varsamt valda att matcha gårdens gamla anda. Rum för rum byggs gården åter upp och nya platser för välmående skapas. Här planeras stora kreativa ytor för skapande och hantverk, för matlagning och njutning.

På gården står naturen och besökarnas välmående i centrum. För att varsamt kunna njuta och ta del av det naturen har att erbjuda, anordnas alla aktiviteter i små grupper. Här ligger kraften i litenheten och det naturliga. På gården tar de båda friskvårdsguiderna Lise och Maggan med besökarna på intressanta vandringar genom det kulturhistoriska landskapet. Över stock och sten, längs charmiga grusvägar och gamla bruksmarker som vittnar om dåtidens blomstrande liv på landsbygden.

Aktivitetserna på Lisesgården följer årstidernas rytm enligt kulturhistoriska seder och bruk. Här tas kunskaper från dåtiden in i nutiden. På våren och sommaren när naturen är saftigt grön och blomstrande är tempot lustfyllt och energirikt, medan det saktas ned i takt på hösten och vintern, ombonat och mysigt. Lisesgården är en upplevelsegård där besökarnas sinnen, kropp och själ få tid att finna ro och återhämtning. Här får besökarna en plats att vara på, bli ett med naturen med möjligheten att bli guidad genom långsamma, stämningsfulla skogsbad och upplevelserika sinnesvandringar.





När SB WELL besökte Lisesgården fick vi ta del i en sinnesvandring, ett skogsbad med fokus på att använda kroppens alla sinnen för att uppleva skogen och naturen runtomkring. Aktiviteten inleddes med ett välkomnande samtal och en introduktion till skogsbad (Shinrin Yoku) där de båda guiderna berättade om vad vandringen skulle innehålla, hur terrängen ser ut och att naturen ska upplevas varsamt, med respekt och omtanke för djur och omgivning. Medan en av guiderna ledde gruppen och styrde takt och tempo, samlade den andra upp gruppen, förde samman dem och såg till att alla följde med. Det kändes tryggt. Vi vandrade i tysthet. Det enda vi skulle fokusera på var på vår egen närvaro. Att vara i nuet.

Då och då stannade vi vid vackra platser, där ljuset återspeglade höstens alla färger och där skogen var lummigt och lite mörkare. Vi ombonades av stora hässlen, på marken låg färgglada löv som en mjuk matta under våra fötter. Vi tittade på mossiga stenrösen och vackra knotiga träd som frigjorde mustiga och jordiga dofter. Från att ha påbörjat vandringen, med tankarna på att vara helt tyst under en lång stund, till att ta plats och bli ett med den naturens stora kuliss som bara växte och växte tillsammans med vår egen sinnesnärvaro. Det var mäktigt och befriande.

I mitten på vandringen fann vi en öppen plats. Mysigt mellan en ansamling stenar och mossor, omringad av färgrika buskar. Här pausade vi en stund för att andas och samla energi. Under tiden öppnade sig molnen och solen sken ned på oss. Det blev varmt. Det påminde oss om sommaren. I tystnad satt vi en lång stund och lyssnade till naturen. Under tiden fortsatte Lise att berätta om hur vi kunde använda våra sinnen för att känna in skogen. Med stämningsfulla och lugna ord försatte hon oss i ett nästan meditativt tillstånd.

Efter en stunds vila vandrade vi sakta tillbaka. Vi blev alla långsammare och mjukare i våra steg. Vi var avslappnade och rofyllda. Andetagerna var nu långsammare och djupare och kroppshållningen friare. Lagom till vi kom tillbaka till gården överraskades vi av en härlig sprakande brasa med en stor gryta hängandes över elden. Det värmdes gott.

