

Vi vil ha litt Monsen i alle hus

Hvis du oppdager en person som står med pannen mot et tre når du går i skogen, må du ikke bli urolig eller tilkalle hjelp. Det kan være en skogsbader du ser.

Av ifi.no



Ikke hørt om bading i skog før?

Skogsbading er et fenomen som utviklet seg i Japan på 80-tallet, og er et forebyggende helsetiltak mot stress. Shirin-Yoku, som japanere kaller det, betyr å puste inn skogens atmosfære. Det handler om at skogen har helbredende krefter, som virker på oss når vi er ute blant trær på en rolig og fokusert måte. Vi kan sitte, stå, holde rundt, klemme, men ikke halse-av-gårde-i-høyt-tempo-, eller mange-timers-utmarsj-tur. Effekten skal være større ro, fokus og velvære. Vi vil få bedre søvn og bli i bedre humør.



BEHOV: Har du støtt på en skogbader før? Undertegnede tror naturtrenden kom fordi vi har behov for ro og at nærhet til naturen virker beroligende.

Monsen pirker i vårt ur-gen

Svenskene, som gjerne ligger litt foran oss, fikk ordet «skogsbading» på sin liste over nyord i fjor. Selv om ordet er ukjent, tror vi fenomenet er godt kjent og at praksisen er like norsk som noe annet. Vi er jo et folk som har søkt skogens ro i lange tider, og vet at en tur kan løse vanskelige tankefloker. Kanskje var de gamle skogsarbeiderne så trauste og sindige fordi de fikk en overdose skog? Og kanskje er det dette ur-genet Monsen pirker i når han drar oss ut på tur, eller får de yngste til å drømme om å gå alene gjennom Canada?



MINIMALISTISK: Etter mange år med slette hvite vegger kom behovet for naturlige farger og materialer. På dette gulvet er det lagt Maxwood fra Golvabia.

Naturmotiv gir også effekt

Mye stress og høy selvmordsstatistikk førte til at japanere satte i gang forskning på hvordan naturen påvirker oss. De har funnet at mange av de positive effektene kan oppnås selv uten skog eller en ekte park i nærheten. Det har vist seg at grønne planter i et rom, ja selv bilder av blomster og fototapet med naturmotiv har positiv effekt.



TAPET: Forskning har vist at bilder av natur også påvirker oss positivt. Her er fondveggen tapetsert med fototapet fra Komar som føres av Fantasi Interiør.

Skogen inn i stua

En voksende trend det siste tiåret har vært å ta naturen inn. Etter minimalismen var vi så sulteforet på natur at stokker, kvister, greiner og drivved ble naturlig dekor i et moderne hjem. Nå har vi gjenoppdaget at det er trivelig å bo med farger. Hva er vel da mer naturlig enn at naturfargene vinner? Jo, så visst - blått og grønt - de vi har mest av i naturen seiler opp som de nye store interiørfargene. Og vi vil ha trematerialer, tremønstre, og tekstiler og tekstur som gir assosiasjoner til natur. Nå pøser vi på: «More is more, less is bore!»

Mange spør hvor trendene kommer fra. Vi tror at naturtrenden ganske enkelt kom fordi vi trengte den. Naturen gjør oss godt. Vi vet det rent intuitivt, og kjenner at vi responderer positivt både på det ekte og det vi faker i form av etterligninger av materialer og farger. Kanskje kom den som en kollektiv kroppslig reaksjon på alt stress og en tilværelse der vi skal være pålogget hele tiden?



TEKSTILER: Myke tekstiler med motiv fra naturen kan kanskje også bidra til å lokke fram positive naturopplevelser. Tekstilet er fra Sanderson, kolleksjon Embleton Bay som føres av INTAG.



TREPANEL: Naturtrenden ser vi kanskje aller tydeligst på økt bruk av trepanel og ønske om synlig kvist og tremønster. Panelet her er beiset med Tyrilin interiørbeis i fargen Skigard.

Biofilisk design

Naturen er også på vei inn i offentlige rom. Og når den gjør sitt inntog i kontorlandskap, kjøpesentere, restauranter og hotell kalles det biofilisk design. Det er design som hermer etter naturen i måten den påvirker sansene våre. I næringslivet brukes nå biofilisk design for å gjøre seg attraktive i kampen om de beste hodene. De mest kjente her er Google og Facebook.

Vi tror at det handler om noe av det samme når stadig flere ønsker seg mere personlige interiør. Folk søker ikke bare noe som skal se fint ut, men ro og trivsel har blitt viktige parameter.



EC DAHL: Hos eiendomsselskapet EC Dahl i Trondheim har de levende mose på veggen. En levende lyddemper og spire til naturopplevelse.



BIOFILISK DESIGN: I Østbanehallen i Oslo er det tatt biofiliske grep. Her er det himmel, vann og trær. Restaurantområdene er skjermet og gir ly.

Trivsel er bærekraftig, også på skoler og i helseinstitusjoner

Godt! Og hva så med andre bygg der vi skal trives, lære eller bli friske? Bygg der vi i større grad enn hjemme og på jobben er prisgitt utbyggere vi som brukere har liten innflytelse på? Vi krysser fingrene for at trenden også sprer seg til dem som har ansvar for slike hus. Hørte vi noen mumle et spørsmål om hva som er bærekraftig?

Vi tror at natur skaper trivsel, og at trivsel er bærekraftig. Vi stikker ut og gir treet en klem.



MAKSIMALISTISK: I et interiør med natur på veggen, og langluvet teppe som minner om gress på gulvet, kan vi drømme oss bort fra kav og mas. Tapetet er i kolleksjonen Vivid fra Storeys.



SKANDINAVISK DESIGN: Møbeldesignerne spiller også på naturen. På Oslo Design Fair i høst var det godt om møbler i lyst tre, stoler som virket som et lite kryp-inn og mye grønt. Møblene er fra Normann Copenhagen.

Dette ble brukt

- MINIMALISTISK: Gulv Maxwood - GOLVABIA
- TAPET: Fototapet fra Komar - FANTASI INTERIØR
- TEKSTILER: Tekstil fra kolleksjonen Embleton Bay fra Sanderson - INTAG
- TREPANEL: Interiørbeis i fargen Skigard - TYRILIN
- MAKSIMALISTISK: Tapet far kolleksjonen Vivid - STOREYS