

Vandring bortom stegräknaren

Rörelsen längs stigen går i fyrtakt, med den ena foten framför den andra tusentals gånger på en dag. *Katarina Bjärvall* skriver om vandring som gärna får leda vilse.



VANDRING ÄR RÖRELSE, framåt och uppåt och neråt, inåt och utåt.

Som på Sörmlandsleden: Strosandet i granskuggan med mossan fjädrande under fötterna. Så lärmusklernas lyft upp till hållmarken där graniten bländar som snö mellan ljungetofsarna och solen driver fram kåda ur tallarna. Och sedan nedstigningen tillbaka till dunklet och doften av skvatram eller pors som frigörs vid ett kärr. Och så, efter en stund, upp igen.

Till och med på det öländska alvaret, platt som prärien, upplever vandraren de höjdskillnader som aldrig syns när man korsar slätten i bil: djurstigarnas försynta sänkor, som man följer liksom av instinkt, och enbusktuvornas anspråkslösa höjder, bara någon meter över kalkstensflisan men med en utsikt som öppnar sig kilometervis mot alla horisonter.

Det är sådana nyanser vandraren får vara med om, kanske utan att lägga märke till dem.

Vandring är inne. Utrustningskrängarna vädrar marknad och lyfter fram inte bara kängor utan också vandringstavlar, en bärbar diskho, ett överlevnadskit och andra tillbehör.

Det finurliga med vandring är att inget sådant behövs. Det är bara att öppna dörren och träda ut. Och om begreppet vandring kan klinga pretentiöst, med sina vibrationer från högfjället, så kan man nöja sig med att promenera eller gå.

Själva gåendet är välgörande på många sätt. Naturligtvis förbättrar det konditionen, det bearbetar hela kroppen och det sänker blodtryck och kolesterolvärden. Studier visar att vandrandet också kan gynna kreativiteten och motverka depression.

Och mer än så. Författaren Bruce Chatwin har i sin bok *Drömspår*, om de australiska aboriginernas sjungande vandringar, beskrivit hur den vandrande rörelsen svarar mot en djupt nedärvd drift i människan. Det är därför spädbarn slutar gråta om de vaggas intensivt; vaggningen imiterar vårt nedärvda vandrande, skriver Chatwin med en referens till anknytningsforskaren John Bowlby.

Det handlar alltså inte främst om förflyttningen, utan om själva rörelsen, horisontell och samtidigt vertikal. Rytmen går i fyrtakt: hälens landning, tyngdpunkten längs fotens utsida, tyngden förflyttad till trampdynan och så avstampet med stortån. Och så om igen, omväxlande med höger och vänster.

Det kan låta komplicerat när det plockas sönder i sina beståndsdelar, men det är som

alla vet enkelt när det utförs. De bara händer, stegen längs stigen. Kanske sjuttio eller hundra gånger per minut, som hjärtslagen. Tio tusen eller tjugo tusen gånger på en dagsvandring.

Vandringen är också kunskapsutvecklande för den som vill. Norr om Skottvång i Sörmland passerar vi två äldre män som samtalar om olika arter av bräken. Den ene undervisar den andre: "Man ska lära sig något på varje vandring." Ja, tänker jag, nu vet jag att bräken inte är en feluttalad fräken utan ett annat namn för ormbunke.

Den som vill kan kolla växter och djur i mobilen. Där kan man också ta reda på var man befinner sig och vart man är på väg. Det finns vandringssappar och GPS-kartor där man kan se sig själv som en blå prick i det gröna. Man behöver aldrig riskera att komma vilse.

Men frågan är om det inte är en risk värd att ta. Författaren Rebecca Solnit skriver i sin bok *Gå vilse* att det finns ett särskilt värde i att utsätta sig för slumpan: "Det tycks vara en konst som handlar om att erkänna att det oförutsedda spelar in, att behålla balansen när man blir överraskad, att samarbeta med slumpan, att erkänna att det finns vissa grundläggande mysterier i världen och därmed en gräns för vad vi kan beräkna, planera och kontrollera."

För den som vill hitta den gränsen, och kika över den, är strövande utan karta och GPS rätt metod. Som bekant finns det gläntor dit man bara hittar om man går vilse.

Det är bara att öppna dörren, skrev jag – men kanske inte för den som bor i en stad. En grön omgivning är ett värde som förhöjer vandringen. Forskning från 2015 visade att



"Vandringsrörelsen kastar trossar till nästan glömda minnen och knappt drömda visioner."

en grupp testpersoner som gick i en och en halv timme i naturen minskade sitt grubblande och åltande i mycket större utsträckning än en grupp som fick gå lika länge längs hårt trafikerade vägar.

Tur då att den som bor i en svensk stad aldrig är mer än trettio minuter med kollektivtrafik från ett naturområde. Vandring i naturen är en upplevelse tillgänglig för de allra flesta.

Det välgörande är att vandringen befriar medvetandet och får det att röra sig både inåt, mot insikterna, och utåt, mot upptäckterna. När jag i förbigående säger till min barndomsvän, som går steget framför mig, att jag älskar tallar så säger hon att det är för att tomten där jag växte upp var skuggad av tall. Så är det, inser jag.

Vandringsrörelsen kastar trossar till nästan glömda minnen och även till knappt drömda visioner om framtiden. Min man och jag talar aldrig så bra om våra framtidsdrömmar som när vi vandrar.

Men samtidigt är det också tvärtom, att rörelsen i grönskan öppnar vandraren för det närvarande. Författaren Henry David Thoreau utnyttjade sina fyratimmarsvandringar på

eftermiddagarna åt att glömma det som han sysslat med tidigare under dagen, allt för att återfå sina "sinnens fulla bruk".

Sinnligheten är, som alltid, en nyckel till närvaro och upptäckter. Att öppna sig för dofter, smaker, ljud och känselintryck. Och naturligtvis för de stora vyerna, men också för de små synintrycken. Millimeterrörelsen när två trollsländor parar sig på ett grässtrå. Den skumpande grå skuggan när en grävling vänder på stigen i skymningen. Lummerväxterna som reser sig som tallar när man lägger sig på rygg och ser dem mot kvällshimlen. ➔

Katarina Bjärvall är frilansjournalist och författare.

