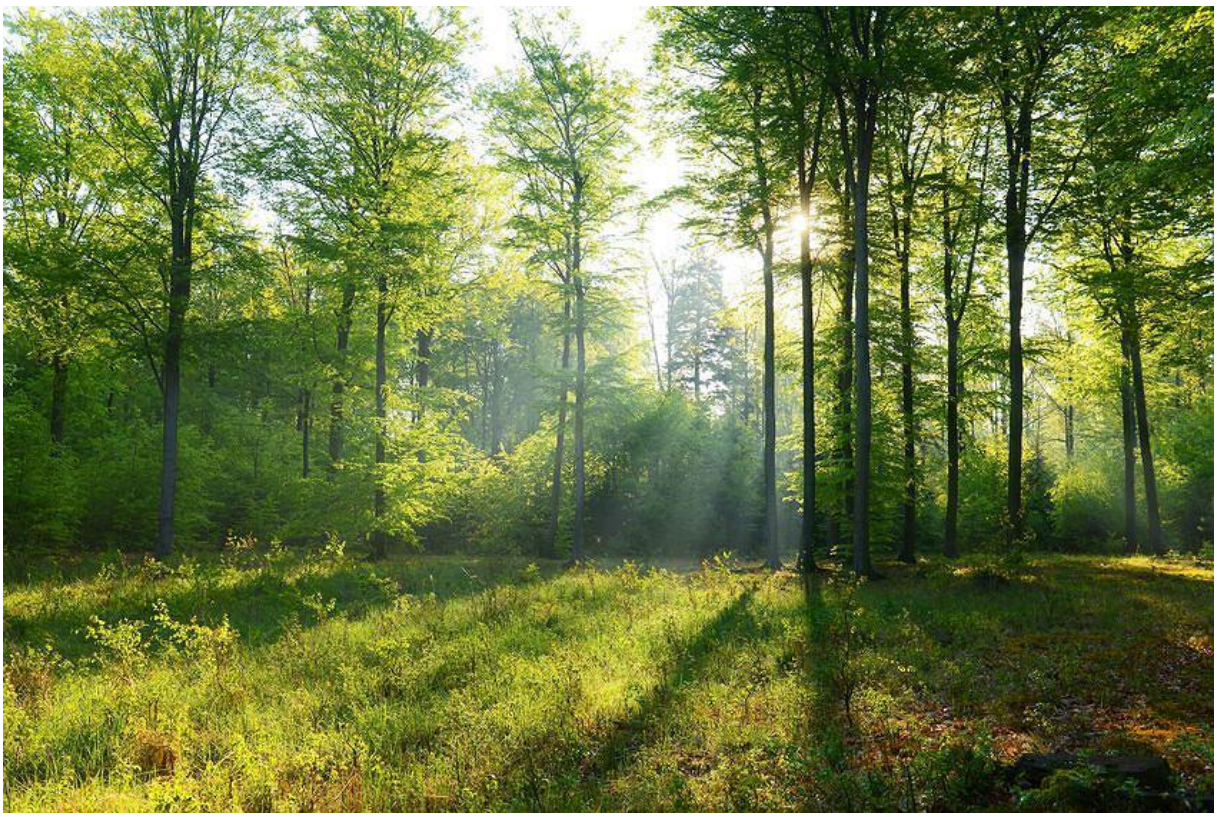
Las-
niezwykły terapeuta



Las (Piotr Krześlak / 123RF)

Wyobraźmy sobie taką sytuację- gabinet lekarski, w nim my, lekarz przeprowadza wywiad i wręcza nam receptę. Z pozoru typowa sytuacja, jednakże na recepcie zapisany jako lek jest spacer po lesie. Gdybyśmy byli mieszkańcami Japonii z pewnością nie wzbudziłoby to żadnego zdziwienia. U nas, w Polsce, jeszcze pewnie z taką receptą długo się nie spotkamy. Jednakże las jest tym lekiem, na który sami możemy wystawić sobie receptę. I powinniśmy, zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego.

Shinrin- yoku, bo o tym mowa, to kąpiele leśnie. To mądrość Dalekiego Wschodu. W 1982r. japońskie zarządy lasów, by przybliżyć ludziom korzyści zdrowotne płynące z obcowania z lasem wprowadziły tę koncepcję. Nie samym japońskim leśnikom zawdzięczamy ów koncept, bo już XIX wieku ksiądz Sebastian Kneipp odkrył, że zdrowie

można zawdzięczać dobroczynnym wpływom natury. W lesie jest coś co pozwala na relaks i regenerację sił. Warto choć chwilę pochylić się nad tym, co to takiego jest.

Powietrze leśnie jest niezwykle bogato wysycone. Bez wątpienia uboższe w spaliny, związki siarki i węgla czy smog, ale oferujące jeszcze coś wyjątkowego. Są to różnego rodzaju mikroorganizmy oraz produkty organiczne wydzielane np. przez rośliny leśne. Im większy skład gatunkowy lasu (bioróżnorodność)- tym większe bogactwo mikrobiotyczne.

Na terenach leśnych bytuje (znajdziemy ją także w glebie przydomowego ogródka) również Mycobacterium vaccae , bakteria która pomaga walczyć z chorobami skóry wynikającymi głównie z autoagresji (atopowe zapalenie skóry, łuszczyca), a także depresją i stanami wyczerpania.

Las to także bogactwo fitoncydów (z gr. phyton – roślina i łac. caedo – zabijać). W celach obronnych i komunikacyjnych różne gatunki roślin wydzielają te substancje. Jeśli są obecne w naszych drogach oddechowych działają bakterio- i wirusobójczo, wspomagając walkę z infekcjami. Odnotowuje się również ich korzystny wpływ ochronny na komórki nerwowe, wspomagają tym samym pracę mózgu.

Olejki eteryczne, wydzielane przez leśną roślinność także działają przeciwzapalnie oraz bakteriobójczo. Genialny olejek sosnowy podnosi odporność, ale też zapewnia poczucie relaksu, wspomaga regenerację po stresie. W 1956 roku biolog Borys Tokin wykazał, że drzewa iglaste mogą mieć odkażający wpływ na środowisko. W otoczeniu młodych drzewostanów sosnowych powietrze pozostaje wolne od drobnoustrojów. Dzieje się tak ponieważ w jednym metrze sześciennym powietrza znajduje się około dziesięciu tysięcy zarodników grzybów, które chcą osadzić się na złamanej gałęzi drzewa, lub zranionej jego korze. Drzewa iglaste wypracowały więc system obronny właśnie pod postacią wydzielanego olejku eterycznego. A my wdychając powietrze w lasach iglastych możemy bronić się przed drobnoustrojami właśnie w podobny sposób. Mało tego olejki te mają udowodnione działanie przeciwnowotworowe, czego dowiedli japońscy naukowcy z Nippon Medical School w Tokio. Badali ono osoby spacerujące po lesie i zauważyli, że w porównaniu z osobami przebywającymi w mieście wzrastała u nich liczba komórek odpornościowych NK (natural killer- naturalny zabójca) oraz supresorów nowotworowych. Ich stężenie we krwi spacerujących po lesie utrzymywało się jeszcze do siedmiu dni po wizycie w lesie. Zjawisku temu przyglądali się także badacze koreańscy, odnotowując poprawę ciśnienia krwi, pojemności płuc i elastyczności tętnic u osób spacerujących w lesie. Co może być

zaskakujące drzewa wydzielają substancje służące im do komunikacji między sobą, a dla ludzi są korzystne zarówno na krwioobieg jak i podświadomość. Dlaczego na podświadomość? Zestresowane drzewa iglaste potrafią wymieniać się między sobą chemicznymi informacjami o atakach owadów i braku wody, a my ludzie prawdopodobnie podświadomie to odczuwamy. Świat natury jest doprawdy niezwykły.

Jonizacja powietrza w lasach ma większe, zdrowsze wartości ujemne.

Natomiast nasłonecznienie, bogatsze w widmo z zakresu światła niebieskiego i zielonego, korzystne jest dla naszego zdrowia, cudownie indukuje stan relaksu.

Zatem jak czerpać zdrowie ze spacerów leśnych? M. Amos Clifford podaje etapy takiej standardowej kąpieli leśnej:

Intencja kąpieli leśnej

W podejmowaniu aktywności dobrze jest wyznaczyć sobie cel, łatwiej nam wtedy wytrwać w podjętym działaniu. Intencja pozwala także zmierzać w obranym kierunku, nawet jeśli chwilowo nasze myśli będą w przeszłości albo w przyszłości. Intencja ułatwia bycie tu i teraz. Intencje mogą być różne bo różne nosimy w sobie potrzeby, zmartwienia czy troski. Wchodząc do lasu możemy powiedzieć sobie „najbliższe dwie godziny to czas mój wyciszenia, będę uważnie odbierał/a bodźce, które mnie otaczają".

Próg nawiązania połączenia, czyli początek spaceru po lesie

Stworzenie takiego początku, progu spaceru pozwala wzmocnić świadomość, że tu i teraz rozpoczyna się czas dla nas, czas na świadomą obserwację i uważne przeżywanie obecnej chwili. To silnie na nas oddziałuje. Przekroczenie takiego progu zwane jest liminalnością. To czas między dwoma okresami naszego codziennego życia. Psychologia Junga mówi o tym, że stan liminalności to stan niezwykle żywej i aktywnej wyobraźni. Stan, w którym stajemy się otwarci na bodźce i doznania, których zwykle nie doświadczamy, a które odgrywają istotną rolę w naszym osobistym rozwoju. W stanie liminalności odchodzimy od rutyny i nawiązujemy kontakt z indywidualnym i wyjątkowym ja.

Przyjemność z obecności

Po przekroczeniu progu nawiązania połączenia zwracamy uwagę na trzy rzeczy: otoczenie, odczucia w ciele oraz proces nawiązywania kontaktu z lasem za pomocą doznań zmysłowych. Pierwsze kilkanaście minut obecności to mentalne zwolnienie tempa. Istotne

stają się doznania fizyczne i zmysłowe, które prowadzą do właściwej kąpieli leśnej. To uważna obserwacja tego co wokół.

Co się porusza?

Nawet gdy z pozoru wszystko wydaje się być spokojne, pozostaje jednak ruchu. Pajęcze nici, drzewa kołysane wiatrem, przelatujące ptaki, wiewiórki przebiegające po gałęziach, pełzające owady. W trakcie leśnych kąpieli możemy łapać się n tym, że przyspieszamy kroku. Często dzieje się tak z powodu utraty uważności, bo umysł błądzi w myślach o przeszłości lub przyszłości, ciało natomiast podąża automatycznie za nim. To naturalne, nie da się wyłączyć umysłu. W takiej chwili, kiedy łapiemy się, na tym, że nie jesteśmy tu i teraz warto na chwilę przystanąć i wziąć głębszy wdech. Kilkanaście minut na ten etap kąpieli leśnych wystarcza, aby przejść kilka cykli rozproszenia i wyciszenia umysłu.

Korzystanie z zaproszenia

To etap wyboru spośród nieskończonych możliwości. Las zaprasza, nieustannie. Konwalia zaprasza by ją wąchać, trawa by się na niej położyć, chmury by na nie popatrzeć. Z czasem i praktyką nauczymy się z takich zaproszeń korzystać.

Miejsce do siedzenia

Siedzenie w miejscu to prosta i niezwykle głęboka praktyka. To nie jest formalna praktyka medytacyjna i nie jest związana z żadnym oczekiwaniem. To czas, by skupić się na swoich refleksjach. Im dłużej siedzimy, tym więcej zauważamy. Względny bezruch sprzyja głębszemu wyciszeniu.

Parzenie herbaty

Etap kąpieli leśnych, którym jest ceremonia parzenia herbaty nie ma żadnej formalnej struktury. Nie chodzi o odtworzenie japońskiego rytuału, ale o uwagę jaką temu możemy poświęcić. Wyjęcie termosu z herbatą i delektowanie się jej smakiem jest przejściem od okoliczności leśnej kąpieli do normalnego, codziennego życia.

Próg włączenia

To drugi próg do przejścia podczas leśnego spaceru, będący oficjalnym zakończeniem. Rozpoczyna go już ceremonia parzenia herbaty, kiedy z liminalności kąpieli leśnych przechodzimy do codziennych czynności. Warto na tym progu chwilę przystanąć, aby pomyśleć o tym, czego doświadczyliśmy w trakcie spaceru. Włączenie oznacza wchłonięcie

tego, czego doświadczyliśmy do swojego ciała. Teraz mamy w sobie dary, które ofiarował nam las.

Trudno jest zupełnie uniknąć przykrych, wyczerpujących doświadczeń, one są elementem życia, ale nasze ciało to organizm niezwykły i dbając o równowagę zapewniamy mu zdolność do samouzdrawiania. Korzystajmy z dobrodziejstw medycyny konwencjonalnej, bo są dziś konieczne, ale pamiętajmy również, że natura, w tym las, to potężny lekarz. Jeśli odpowiadają nam etapy leśnych kąpieli zaproponowane przez M. Amos Clifforda spacerujmy według nich. Jeśli wolimy inaczej, wyciszmy telefon, schowajmy go głęboko w kieszeni i idźmy przed siebie, patrząc, dotykając, słuchając i czując. W tej relaksującej zieleni, pełni uważności wsłuchajmy się to, o czym szumią nam drzewa…

INTERIA pogoda

Źródło:

M. Amos Clifford (2018). *Kąpiele leśne. Jak czerpać zdrowie z natury.* Białystok: Wydawnictwo Kobiece

P. Wohlleben (2019). *Dotknij, poczuj, zobacz. Fenomen relacji człowieka z naturą*. Kraków: Otwarte

www.forest-therapy.pl

Opracowała: Marta Lenart, psycholog, psychodietetyk, coach zdrowia