# V objetí lesa: Zjistěte, jak lesní terapie léčí duši i tělo

**Jste unavení a hledáte ty nejlepší wellness zážitky? Lesní terapie sice není nikterak luxusní záležitostí, kterou doprovází pobyt ve vysněném pětihvězdičkovém hotelu, avšak dokáže vám v základu splnit dost dobře to, po čem toužíte – tedy uvolnění, relaxaci a nabití energií. V Japonsku je tato wellness metoda známá jako shinrin-yoku, což se v podstatě překládá jako „lesní koupel“. Podlehněte jí i vy!**

Pakliže si představíte lesní koupel jako něco, co je podobné koupání ve vodě, byli byste na omylu. Tohle „koupání“ má totiž zcela jiný význam, který je ze své podstaty vlastně prostý. Jde a naprosté napojení na přírodu v lese. Umíte ji vnímat všemi pěti smysly? Lesní terapie čili shinrin-yoku vás to spolehlivě naučí.

## Kde vznikla lesní terapie?

Mnozí lidé se mohou pozastavovat nad tím, proč se vlastně z obyčejné procházky v lese udělal takový fenomén. Jde-li však o lesní terapii (shinrin-yoku), hovoříme o praxi, která má svá určitá pravidla. Hit z „lesního koupání“ v podstatě vytvořili Japonci v 80. letech 20. století – chtěli tím poukázat na nutnou potřebu vystoupit z technologického světa a napojit se znovu na přírodu, tak, jak to dělali naši dávní předkové.

### Japonská kultura vždy oslavovala sílu stromů

Není divu, že fenomén lesní terapie vzniknul právě v Japonsku. Tamější obyvatelé totiž lesy velmi uctívají už od prastarých časů, vždyť jejich zemi zabírají až ze dvou třetin! Někteří nadšenci do japonského folkloru dokonce dodnes věří, že stromy obývají neviditelní duchové nazývaní „kodama“, kteří mají za úkol chránit přírodu a trestat všechny záškodníky.

*Shinrin-yoku je podle Japonců o plném emocionálním, fyzickém a duchovním spojení člověka s přírodou.*

## Jak praktikovat lesní terapii

Rozhodnete-li se pro samostatnou lesní terapii, najděte si nějaký blízký příjemný les a vydejte se do něj s vědomou myšlenkou, že chcete zažít onu očistnou „lesní koupel“ – nevnímejte tuto cestu jako pouhou procházku. Dále se můžete řídit těmito radami:

* Vyberte si v lese třeba kus spadlého kmene stromu nebo pařez porostlý mechem a považujte ho jako vstupní práh do „přírodního světa“. To vám pomůže se připravit psychicky na zážitek lesní koupele.
* Dále pomalu pokračujte mezi stromy, soustřeďte se na každý krok a vnímejte okolí všemi svými smysly.
* Při pohybu v lese se snažte být plně v přítomném okamžiku, na nic nemyslete a pozorně sledujte své okolí. Všímejte si detailů kolem vás – můžete například očima i hmatem obdivovat texturu kůry stromů nebo vnímat zpívající ptáky nad hlavou a nasávat vědomě čerstvý lesní vzduch do plic.
* Poté se někde zastavte, zavřete oči a představujte si, jak z vašich nohou klíčí kořeny, prorůstají do země a napojují se na kořeny okolních stromů – to vám pomůže více se spojit s přírodou.
* Nedílnou součástí lesní terapie je i zastavení se a hluboké dýchání. Posaďte se tedy v dalším kroku na nějaký pařez a rozjímejte.
* Na závěr se vraťte ke svému vstupnímu prahu (kmen, pařez) a z přírodního světa odejděte.

*Pokud se vydáte za lesní koupelí do zeleně, určitě si na propojování s přírodou vyčleňte aspoň hodinu až dvě svého času. Údajně ale pomůže i pouhých patnáct vědomých minut.*

### A co kurzy lesní terapie?

Za mocnou sílou přírody můžete samozřejmě vyrazit i s lektorem specializujícím se na lesní terapii. Kdejaké kurzy jistě naleznete na internetu. Počítejte však s tím, že leckdy nejsou zrovna levné – za jednotlivce ve skupince často zaplatíte kolem 1 500 Kč. Lektor vás provede „pozvánkami“ typickými pro shinrin-yoku, což jsou jednoduché aktivity prováděné v lese za účelem napojení se na přírodu. Celý kurz pak trvá obvykle tři hodiny a zahrnuje 2 kilometry chůze.

## Objevte benefity shinrin-yoku

Lesní terapie umí udělat zázraky s lidskou psychikou, stejně jako obyčejná procházka v přírodě. Pokud se této aktivitě plně a vědomě oddáte, můžete se těšit z:

* celkového uvolnění díky regulaci stresového hormonu kortizolu
* lepšího zdraví díky posílení imunitního systému
* normálního krevního tlaku i stabilní hladiny cukru v krvi
* pozitivního naladění
* lepšího okysličení mozku

## Co dělat, když nemáte běžně přístup do lesa?

Bydlíte-li velmi daleko od zeleně v podobě lesa, nezoufejte. Lidé praktikující lesní koupele tvrdí, že lze nalézt i jisté alternativní postupy. Les můžete například nahradit nějakým pěkným zeleným parkem anebo si dopřát svou dávku relaxace a vědomého okamžiku doma. K tomu přispějete například:

* otevřením oken dokořán
* pořízením rostlin v květináči
* vyzdobením interiéru přírodními materiály (šišky, kamínky, krystaly)
* poslechem meditačních lesních zvuků
* používáním aromalampy nebo difuzéru a provoněním interiéru bytu (aroma lesa)
* chozením naboso

Ať už vsadíte na plnohodnotný pobyt v lese a praktikování shinrin-yoku samostatně, upřednostníte kurz nebo si alternativní lesní prostředí vykouzlíte u sebe doma, vždy pro svou psychiku a tělo uděláte mnoho dobrého. Hektická doba totiž vyžaduje častý „reset“ a načerpání nové energie.