# Elmentem az erdőbe, és találkoztam a gyerekkori, felszabadult énemmel

FARKAS E. LINA 2020. JÚNIUS 17.

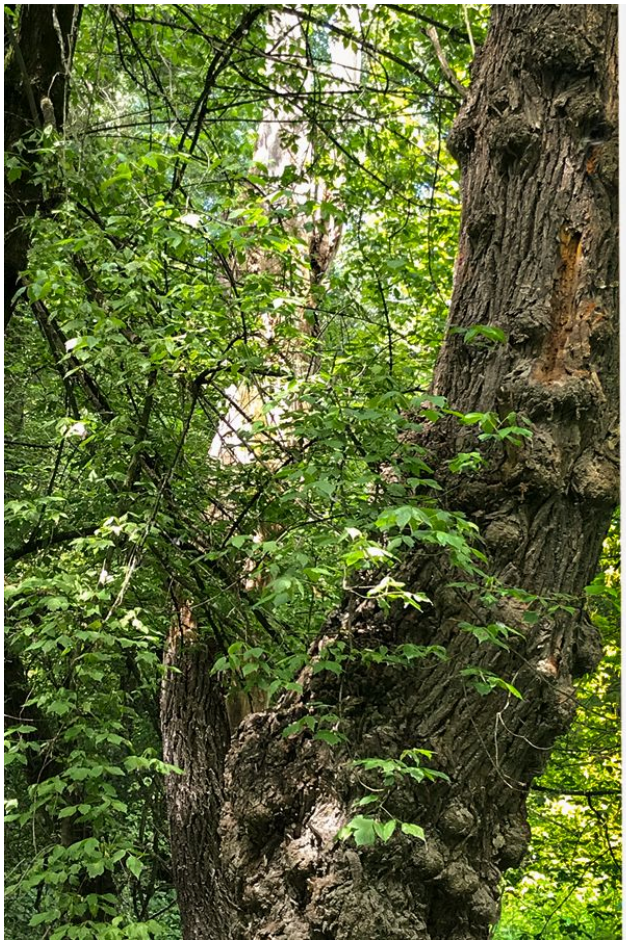
Erdőfürdő: túravezető által irányított kirándulás, vagy annál sokkal több? Szkeptikusan érkeztem a Népsziget ártéri erdejébe, de végül kevesebb előítélettel, és meglepő tapasztalatokkal tértem haza. Még én is, aki a természet közelségében nőtt fel.

Amikor a szerkesztőm felvetette, hogy kipróbálhatnám az erdőfürdőt, kicsit felhúztam a szemöldökömet: Gerald Durrell A t*ermészetbúvár* című könyvével a hónom alatt nőttem fel, gyerekkoromban úgy ismertem az otthoni ártéri erdőt, mint a tenyeremet. Most tényleg egy idegen vezetésével kell kirándulnom? Az ironikus megjegyzésemet a reggeli kávémmal együtt lenyeltem, és visszapötyögtem: persze, megyek. Azt megint nem tettem hozzá az utóiratban, hogy amúgy bármilyen jogcímen hajlandó vagyok a természetben lófrálni.

# Elvadult táj, egy kis szocreál beütéssel

A Facebookon kutattam lehetőségek után, ott találtam rá Valkó Zsuzsira, aki a honlapja szerint képzett erdőfürdő vezető, január óta tart ilyen programokat. Az oldal leírását gondosan elkerültem, nem akartam a prekoncepcióimat tovább etetni, inkább gyorsan felhívtam és pár perces beszélgetés után be is fizettem magam egy csoportos, több órás programra, amelynek a részvételi díja 8000

forint volt.  Ha az ember privát kirándulásra vágyik a vezetővel, arra is van lehetősége, ez a verzió hétköznap 20 000 forintba, hétvégén pedig 30 000 forintba kerül. Remek hír volt számomra, hogy az úti cél ezúttal a Népsziget ártéri erdeje lesz, bár őszintén megvallva, azt a gondolatot igyekeztem messze elhessegetni, hogy egy számomra teljesen idegen emberrel kell majd az erdőben kószálni. Abba pedig végképp nem mertem belegondolni, milyen feladatokat kell majd elvégeznem. Sajnos simán elképzeltem magamról, hogy kirobban belőlem a visszatarthatatlan nevetés, ha valamilyen túl spirituális, átszellemült dolgot kell csinálnom. Mindenesetre a Budapesthez tartozó Népsziget, más néven a Szúnyogsziget elvadult erdejére, kicsit baljós hangulatára nagyon is vágytam. A múltban voltak neki egyébként jobb, találóbb nevei is: a 17. század végén még Saban-szigetnek hívták, a helyiek azonban később Pesti-, Szúnyog-, Csiga-, illetve Újpesti-sziget, sőt Kecske-sziget néven is emlegették. A félszigetre besétálva tényleg szürreális világba csöppenünk, találunk ott kecskefarmot, a szocialista időkből itt ragadt ipari épületeket, üdülőket, hajléktalanok nappali melegedőjét és éjjeli szállóját, egy húsz éve ugyanúgy kinéző halászcsárdát, és persze egy buja, élettel nyüzsgő erdőt.



Zsuzsi az egyik népszerű büfé előtt vár, és amíg én a reggeli kávémat iszogatom, ő arról mesél, hogy egy gyermekszülés utáni kiégés és egy mély

depresszió vezette el az élményfürdőzéshez.

„Szerettem volna természetes módon, gyógyszerek nélkül, magam elmozdulni a mélypontról” – mondja, miközben egy szúnyogirtót nyújt át, hogy bekenjem vele magam. – Akkoriban volt egy hátsó kertünk, ahol vegyszermentesen neveltünk zöldségeket, és azt vettem észre, hogy a gyomlálástól több napra elegendő nyugalmat, feltöltődést kaptam. Elkezdtem kutatásokat olvasni arról, hogy a természet milyen pozitív hatással van a pszichénkre, így jutottam el az erdőfürdőhöz, ami végül annyira elkezdett érdekelni, hogy elmentem Szlovéniába egy nemzetközi – Association of Nature and Forest Therapy módszere alapján történő – képzésre. Itt tanultunk a tudományos háttérről, a gyógynövényekről, a filozófiájáról, és persze naponta erdőfürdőztünk is” – mondja Zsuzsi, miközben elindulunk az erdőbe vezető szűk ösvényen.

## Képzett vezetőhöz menj!

Bár egyre nagyobb itthon is az erdőfürdő trendje, érdemes jól megnézni, hogy a csinos honlapok mögött húzódik-e valódi tartalom, vagyis a vezetők rendelkeznek-e megfelelő képzettséggel. Bach Évi, (a Tiszta forrás alapítója) képzett erdőfürdő vezető szerint nemzetközileg az alábbi szervezetek biztosítják a megfelelő képzéseket: Association of Nature and Forest Therapy (ANFT), a Global Institute of Forest, valamint a Forest Therapy Institute. . Ő is, és a cikkben szereplő vezető is az ANFT módszerét tanulta el. Az árak hasonlóképpen alakulnak a különböző vezetőknél. A társas séták 6000-8000 forint között mozognak, a

személyesek 12 000 – 30 000 forintig terjednek, és egyes vezetőknél kedvezményt biztosítanak, ha a résztvevő egészségi állapota indokolja.

A természet egyébként a szervezetünkre bizonyítottan jó hatással van: Mijazaki Josifumi, egy japán pszichológus kutatásai alapján kiderült ugyanis, hogy az erdei környezetben eltöltött idő pozitívan hat a lelki és testi egészségre. Felmérésében 260 személy nyálán végeztek hormonelemzést: előtte a kísérletbe bevontak fele húsz percig erdei, másik fele húsz percig városi környezetet ábrázoló filmet nézett. Az erdőben játszódó filmet nézők nyálában a kortizol nevű stresszhormon szintje 13,4 százalékkal alacsonyabb volt, mint azoké, akik városi környezetet láttak. A kutatók egy immunológiai vizsgálat során is hasonló eredményeket kaptak. A kísérlet során huszonöt személy vérében megmérték a természetes ölősejtek aktivitását, amelyek felfalják a szervezetbe jutó baktériumokat, majd kétnapos erdei túrára vitték őket. Az eredmények azt mutatták, hogy az erdei kirándulás után közvetlenül, és még egy hónappal később is nagyobb volt az ölősejtek aktivitása, mint előtte. Ez pedig azt bizonyítja, hogy az erdőjárás jó hatással van az immunrendszerre. Érthető, ha a kutatások publikálása óta Japánban egyre nagyobb népszerűségre tett szert az erdei kirándulással „végzett” stresszcsökkentő és immunerősítő terápia. És úgy néz ki, hogy ez a trend hozzánk is begyűrűzött, sőt, a karantén alatt egyre több ember kereste a természet közelségét, így nagy valószínűséggel

Zsuzsinak a jövőben nem lesz azzal gondja, hogy feltöltse a csoportokat jelentkezőkkel.

# Nem minden kirándulás erdőfürdőzés

Szerencsénk van, a dunai ártéri erdő a többnapos esőzések után tényleg elképesztően szép látványt nyújt, nem elég, hogy buja zöld minden egyes fája, bokra, de ráadásul zsizseg az élettől, helyenként például annyira hangosak a békák, akik épp a násztáncukat járják, hogy alig halljuk egymás szavát. Miközben egyre beljebb hatolunk a sűrűbe, Zsuzsit arról kérdezem, miben tér el az erdőfürdő egy kiadós kirándulástól?

„Te például gyerekkorod óta kapcsolatban állsz a természettel, ugyanakkor sok városi embernek nincs ilyen jellegű tapasztalata, egyeseknek az erdő nem funkcionál másként, mint egy szép tájként. De ez természetes, hiszen nem tanulták meg gyerekként, hogy lehet máshogy is” – mondja. M. Amos Clifford pedig, akit az erdőfürdő atyjának is szokás nevezni, azt írja *Az erdőfürdőzés* című kézikönyvében, hogy gyerekként szükséges a természethez fűződő élmények megszerzése, ennek hiányában jóval nehézkesebben fogjuk megérteni a jelentőségét. „Tipikus városiként a kirándulás alkalmával gyakorlatilag én is csak végigszaladtam a kirándulós útvonalakon, megettük a szendvicseinket, beszélgettünk, jól éreztük magunkat, de én magam nem voltam jelen.

Az erdőfürdős gyakorlatokkal pont az próbáljuk elérni, hogy észrevedd, nemcsak a szemlélője, hanem része is vagy a természetnek, például ennek az erdőnek, amelyben most járunk. Bármit csinálunk, azzal hatással vagyunk egymásra, és én ezt a társas viszonyt szeretném támogatni a gyakorlatokkal”

– magyarázza, miközben megérkezünk, ahogy Zsuzsi mondja, az erdő kapujába. Itt a vezetőm két szabályt fektet le: nem beszélhetünk egymással, kivéve a gyakorlatok ideje alatt, illetve akkor fotózhatok, ha azt érzem, nagyon muszáj megörökítenem a pillanatot. „Eleinte próbálkoztam azzal, hogy megtiltottam a telefon használatát, ám azt láttam, hogy némelyeknél óriási szorongást vált ki, ha nem fotózhat, így végül lazítottam a szabályon” – mondja, és ettől én is kicsit fellélegzem, mert erős kényszert érzek, hogy lefotózzam a szaladgáló hangyákat, az ösvényen talált hologram színekben pompázó pillangó szárnyat, vagy azt a furcsa, vízcseppeket síró gombát a fa oldalán. Arról nem beszélve, hogy

hiába húzott be az erdő, nem tudom elcsitítani a folyamatosan pörgő gondolataimat.: „Elküldtem az e-mailt? Ezt a cikket jövő héten mikor is kell leadni? Ha hazaérek, lesz még időm kitakarítani a lakást, vagy hagyjam holnapra?” – a kérdések egymás után váltják egymást a fejemben, még ha a szemem a lombok között áttörő fényeket is nézi. Jól ismert, kettős érzés feszül bennem, a testem átadná magát annak, ami körülveszi, de az agyam makacsul pörög a saját spiráljában, úgy érzem magam, mint aki egy kiadós futás után, hiába ér be a célba, nem tudja abbahagyni a pihegést.

# Az első feladatnál kezdtem megérteni az lényegét

A kidőlt fák között egy mohás részen leülünk Zsuzsival, és arra kér, fogalmazzam meg, hogyan érzem magam, majd apró feladatokat ad: üljek le, helyezzem magam kényelembe, hunyjam be a szemem, fogjak meg egy kavicsot, faágat, egy földdarabot, bármit, és csak tapogassam, figyeljem meg a felületét. Csak füleljek, milyen hangokat hallok. Ez a feladat egyébként nagyon is megalapozott, ugyanis amikor élénken használjuk valamelyik érzékszervünket – például amikor a száraz faleveleket morzsolgatjuk vagy átpergetjük az ujjaink között a nedves talajgöröngyöket –, a jelenbe kerülünk. Pont, mint a jógán, amikor az oktató arra kér, figyeld a légzésedet, a mozdulataidat, és ezáltal a gondolataid lelassulnak, az elméd végre lecsendesedik. Ilyenkor az ember csak azzal foglalkozik, ami akkor történik vele, ezzel pedig hatalmas nyomás kerül le rólunk, az érzékszerveink működésbe lépnek, és ilyenkor lehet érezni a leginkább, hogy élünk. Ezek az apró, triviális, de nagyon lényeges feladatok tehát kinyitják és aktivizálják az érzékeinket, legyen szó a jógáról vagy az erdőfürdőről. Ennélfogva az erdőfüdőzés valóban a természetben való megmerítésre és feloldódásra utal, hiszen minden egyes gyakorlat lassításra késztet. Ez a fajta lecsendesülés pedig abban is segít, hogy az erdőt ne csak, mint szép díszletet,

hanem mint  mozgó, lélegző kolóniák összességét lássuk, amelyeknek a része vagyunk, így felelősek is vagyunk érte.

Ebbe a felelősségbe pedig beletartozik, hogy ne csak elvegyük tőle, amit kínál, hanem vigyázzunk is az értékeire: ne tépjük le a növényeit, ne hagyjunk magunk után szemetet, és ne hordjuk el a kincseit, hangoskodással ne ijesszük meg az állatait.

# Meghallgatásra is tanít

Minden egyes  kör után a vezető felajánl egy úgynevezett összekapcsolódási lehetőséget, ami nagyon spirinek hangzik, de alapvetően annyit jelent, hogy megbeszéljük, milyen gondolatokat ébreszt bennünk az erdő, hogy érezzük magunkat ahhoz képest, ahogy beléptünk oda. Ilyenkor egy beszélő pálca körbejár, ami rendszerint egy faág, tollpihe vagy egy kavics, így mindenkinek van alkalma szóhoz jutni, de nyugodtan kifejezheti magát azzal is, hogy csendben marad. Mindig csak az beszél, akinél a bot van, a többiek pedig hallgatják az ő szavait, és a jelenlétükkel támogatják azt, aki mesél. Ez a fajta beszélgetés megtanít a tiszteletre, a valódi maghallgatásra, hogy valóban odafigyeljünk egymásra, anélkül, hogy a szavába vágnánk, vagy a telefonunkat nyomkodnánk. Az utolsó feladat biztos nem ment volna, ha nem előzi meg előtte néhány olyan gyakorlat, ami arra kondicionál, hogy egy kicsit agyalás nélkül létezzek, megfigyeljek.  Zsuzsi végül arra kért, hogy ne csináljak semmit, csak üljek le egy általam kiválasztott helyre az erdőben és pihenjek, relaxáljak, tegyem azt, amihez kedvem van. Ez a több órás séta és gyakorlatok után már nem esik nehezemre, tényleg csak arra figyelek, ami körülvesz, és azt keresem, ami az adott pillanatban a legjobban esik. Egy elhagyott tűzrakó helyet találok, közel a vízhez, és mint kiskoromban, megengedem magamnak a luxust, hogy úgy ahogy vagyok, ruhástól végigheverjek

a homokon, mellettem az ujjaimat nyaldosó Dunával, felettem az összeérő lombokkal, és óriási csenddel a fejemben.

A legközelebbi emlékem, hogy Zsuzsi hívószava ébreszt. Mire odaérek hozzá, már csalánteával és saját maga termesztett gyümölcsökkel vár, ami a hivatalos lezáró gyakorlata az erdőfürdőnek. Nincsenek nagy megfejtések, ezúttal is arról beszélünk, mi történt bennünk a négy óra alatt. Én például meglepően nyugodtnak érzem magam, az a vibráló, stresszes érzés, ami a legszebb helyeken is feszített belülről még pár órával ezelőtt, lekerült rólam. És bár előítéletes voltam a gyakorlatokkal

szemben, rá kellett jönnöm, hogy egy vezető instrukciói, sőt, inkább finom ajánlásai hozzásegítettek ahhoz, hogy a jelenben legyek, hogy valóban tudjam élvezni mindazt, amit egy ilyen környezet tálcán kínál nekem. Gyerekkoromban még ösztönösen transzformálódtam, de hiába a „Maugli múlt”, rá kellett jönnöm, hogy ma már nekem is kellenek praktikák, módszerek, hogy ne csak egy szép képet lássak a tájból, hanem kapcsolódjak is ahhoz, ami körülvesz.

(Fotók: Farkas E. Lina)