

EGÉSZSÉGÜNK

ZÖLDFÖLD

ERDŐ

ERDŐFÜRDŐ

ERDŐFÜRDŐZÉS

STRESSZ

Az erdőfürdőzés gyógyír lehet testnek és léleknek is

Nem hiába nevezik a stresszt a XXI. század népbetegségének. Túlpörgetett világunkban nemcsak a dolgozó emberek életét nehezíti meg, a fiatalokat és az időseket sem kíméli, ráadásul számos súlyos mentális és fizikális betegségnek is a forrása. Kezelésének egyik legújabb módja a japánoktól indult erdőfürdőzés, azaz a természetben töltött minőségi idő, amely a kutatások szerint csökkenti a stresszt, helyrebillenti a vérnyomást és erősíti az immunrendszert.

Dél-Portugália dombjait, ameddig a szem ellát, örökzöld eukaliptuszerdők borítják. Felnézek az alagútként fölém magasodó lombkoronákra. A délutáni napfény aranydárdákat szúr a földbe, a hosszúkás leveleken még ott ül a tegnapi eső, és a fák törzséből felszálló friss, nyers illatot sem nyomja el a fel-feltámadó szél. Mélyen beleszippantok a levegőbe, és hagyom, hogy a természet közelsége ellazítson, energiával töltsön fel. Megmerítkezem az erdő hangjaiban, illataiban, színeiben, erdőfürdőzőm éppen.

Az erdőfürdő, azaz sinrin-joku olyan stresszcsökkentő, relaxációs program, amelynek segítségével megpróbálunk tudatosan jelen lenni a természetben, és érzékszerveink aktivizálásával kapcsolódni hozzá, eggyé válni vele. Az alkalmazott gyakorlatok szelíden, de hatékonyan terelik az embert a lelassulás és az éber jelenlét felé anélkül, hogy ezt bármilyen módon erőltetnénk.



fotó: Németh András Péter

A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.

[Részletes leírás](#)

Magát a kifejezést 1982-ben Japán akkori erdészeti és hal marketingcéllal, hogy így csábítson turistákat az országba. A kutató, köztük Mijazaki Josifumi, a Csiba Egyetem Környezeti Tereptudományi Központjának igazgatóhelyettese kezdte el vizsgálni az erdőfürdőzés, az általános jóllétre gyakorolt élettani és pszichológiai hatását.

MEGÉRTETTEM

Mijazaki 24 erdőben végzett kísérletei azt bizonyították, hogy míg a városi élet, az épített környezet észrevétlenül túlterheli a szervezetet, folyamatosan stresszes állapotban tart bennünket, ezáltal gyengítve az immunrendszerünket, addig a természetben eltöltött kétórás séta jelentősen csökkenti a mindennapi élet során megemelkedett stresszhormon-, vagyis kortizolszintet és a vérnyomást is. Emellett rendben tartja a vércukorszintet, javítja az anyagcserénket és a vérkeringést, koncentrációs képességünkről nem is beszélve.

Az erdőfürdőzés atyja szerint az erdő azért van ránk ilyen regeneráló hatással, mert szervezetünk az evolúció során, azaz évmilliókon át alkalmazkodott a természethez, csupán az iparosodás utáni évszázadoktól fogva élünk városi környezetben. A gének azonban két-háromszáz év alatt nem tudtak megváltozni, ezért a zöldhöz szokott testünk a közlekedési eszközök és a négy fal közé zártságot igencsak megsínyli.



Megfigyelve környezetünket, ellazulhatunk (

A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.
[Részletes leírás](#)

MEGÉRTETTEM

A budapesti Valkó Zsuzsanna tíz évig volt angoltanár, ebl hivatalosan képzett erdőfürdőzés-vezető Magyarországon Erdőterápia Egyesületnél (Association of Nature and Forest Therapy) végzett. A szervezet alapítója az az Amos Clifford, aki az elsők között tanulmányozta a sinrin-jokut és meghonosította azt a nyugati társadalomban.

– A legtöbb embernek a túrázás vagy épp a szabadtéri sport az, ami a környezettel való kapcsolódást jelenti – magyarázza Zsuzsi a telefonban, ugyanis egyéni erdőfürdőzést tart nekem. Az sem akadályozza meg a sinrin-joku vezetésében, hogy több ezer kilométer választ el bennünket, míg én a portugáliai eukaliptuszerdőben sétálok, ő saját kertjük téli állapotát veszi szemügyre. Ahogy mondja, semmi furcsa nincs abban, hogy nem együtt tesszük meg a sétát, a Covid-19-járvány, a kijárási korlátozások idején nem egy alkalommal vezetett telefonon vagy online erdőfürdőt.



A fáknek gyógyító ereje van. Valkó Zsuzsanna felhagyot
erdőfürdő-vezető Magyarországon (fotó: N

A weboldalon sütiket használunk, hogy
biztonságos böngészés mellett a legjobb
felhasználói élményt nyújtsuk.
[Részletes leírás](#)

– Az erdőfürdőzésben az a különleges, hogy bár sétálunk
területet járunk be, ez lehet 500 vagy 50 méter, de akár egy
teljes háromórás erdőfürdőt tartani. Ezalatt az idő alatt rendszeresen az embernek olyan
gyakorlatokkal a természet felé terelgetni, amelyek során tényleg a táj részletgazdagságára
figyelnek, megnéznak, észrevesznek olyan dolgokat, amilyenek mellett normális esetben
elsétálnának vagy nem figyelnek rájuk.

MEGÉRTETTEM

A szokványos vezetett túrákhoz képest a másik lényeges különbség pedig a csend, amellyel
maximálisan a környezetünkre és a hozzá kapcsolódó gondolatainkra, érzéseinkre tudunk
koncentrálni.



Az erdőben lassítva érezni az energiákat, amelyekből idővel nekünk is juthat (fotó: Balogh Boglárka)

Zsuzsit gyermekkorától kezdve érdekelte a természet, legtöbbször ebben a témában olvas, így nem meglepő, hogy a sinrin-jokuval első alkalommal a könyvesboltban találkozott. Leemelte a polcról dr. Csing Li Sinrin-joku A fák gyógyító ereje című könyvét, és belelapozott. Annyira megfogta, amit ott olvasott, hogy később teljesen beleásta magát a témába, majd jelentkezett a Szlovéniában megrendezett, Clifford által vezetett kurzusra. Oklevelét 2019 decemberében vette át.

A szlovéniai tréninget egy hat hónapos, félig online gyakorlati képzés követte. Ennek keretében a leendő vezetők kutatómunkát végeztek, gyógynövényekről tanultak, terepre jártak, saját erdőfürdőzéseket vezettek.

– Én a kiégés minden tünetével, leterhelt anyaként ment élet különös alakulása, hogy épp a saját depresszióm vitt hozta, hogy elkezdtem rendszeresen a kertben tenni-ven természetben egyedül. A válaszok, amiket az erdőfürdőz vezettek, s megmutatták, hogy ezekkel az egyszerű gyakorlatokkal meg a természettel, ami gyógyír mind a testnek, mind a léleknek.

A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.
[Részletes leírás](#)

MEGÉRTETTEM

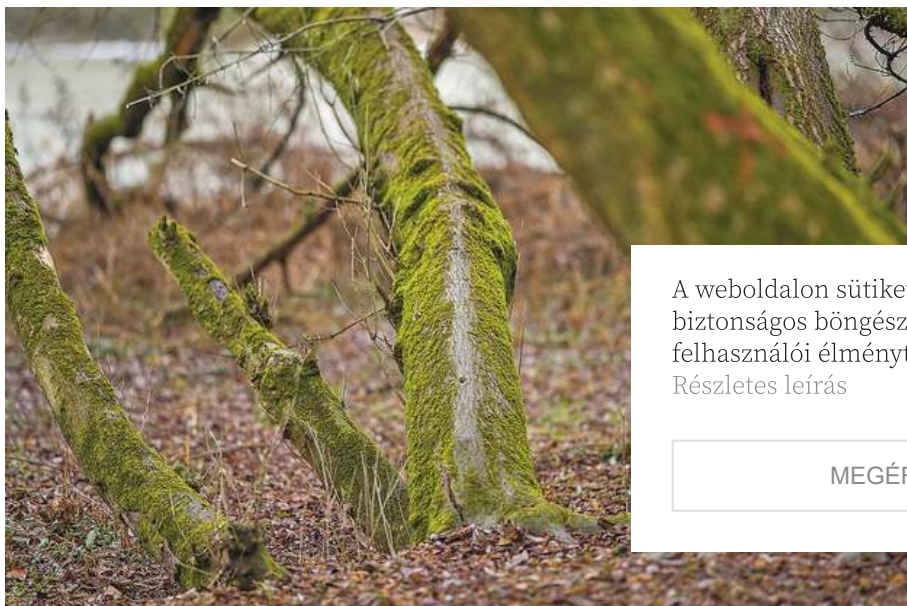
Zsuzsi az elmúlt egy évben csaknem negyven tematikus erdőfürdőzést vezetett már Budapesten és környékén, foglalkozik többek között családokkal, párokkal, de kínál immunterápiát, illat- vagy épp gyógynövényes erdőfürdőt is. Rendszeres látogatója a népszigeti ártéri erdőnek, a Budakeszi Arborétumnak, de vitt már kis létszámú csoportot Normafára és a Pilisbe is.

Mint mondja, békeidőben is legfeljebb tíz ember vesz részt egy-egy foglalkozáson, ennél többel nem érdemes elindulni, ha az a cél, hogy valamennyi résztvevő befelé tudjon figyelni.

Az egyre nagyobb számú erdőfürdőzők mellett azonban sokakban felmerül a kérdés, miért kell a sétákhoz vezető, hisz bármikor kimehetünk egyedül is a természetbe.

– Ez így van, és én is erre biztatok mindenkit – mondja Zsuzsi. – Ennek ellenére a városi ember napjainak 90 százalékát fedett helyen, a lakásában vagy a munkahelyén tölti. Valljuk be, a tendencia az, hogy legtöbbször, ha tehetnék, sem mennének ki a természetbe. Jelenleg az emberiség fele épített környezetben él, és a becslések szerint 2050-re ez az arány még ennél is többre, 70 százalékra rúg majd. A sinrin-joku legtöbbször egyedül is megvalósítható, hisz bármelyik erdő alkalmas erre, mi, vezetők abban segítünk, hogy a résztvevők zsigerileg kapcsolódjanak az erdőkhöz, mezőkhöz és azok minden lakójához, illetve, hogy ne kalandozzon el a figyelmük. Nem kell euforikus élményre számítani, hisz nem ez a cél, a jelenben levés, a problémáink lerakása az, ami számít.

Míg Zsuzsi magáról és a kezdetekről mesél, én is megtalálom a megfelelő helyet a foglalkozás elkezdéséhez. Portugáliában január végén 16–20 Celsius-fok is lehet. Jó darabon besétáltam már az erdőbe, ide az autók hangja sem ér el. A kihangosított telefont a nyakamba akasztom, kezdődhet az erdőfürdő. A néma gyakorlatok negyedórásak lesznek, nem kell figyelnem az időt, csupán az engem körbevevő természetre koncentrálnom. Zsuzsi a gyakorlatok végzéséből egy madárhanggal hív majd vissza az úgynevezett megosztó körbe, amikor vezető és vezetett újra összekapcsolódik.



A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.

[Részletes leírás](#)

MEGÉRTETTEM

fotó: Németh András Péter

– Egy pihentető elcsendesüléssel kezdünk, egyfajta meditációval, de itt nem az érzékszerveink lecsillapítása, hanem ellenkezőleg, azok használata a lényeg – Zsuzsi lassan, megnyugtatóan beszél, érződik rajta a tanármúltja.

– Hunyd be a szemed, és kezdj el magad körül forogni nagyon-nagyon lassan, aprókat lépve. Érezd az illatokat, a hőmérsékletet a bőrödön, találd meg azt az irányt, ahonnan számodra valamiféle kellemes dolog, örömforrás érkezik. Ezzel az elcsendesüléssel azokra a természeti folyamatokra figyelünk, amelyek az adott napra épp jellemzőek, a levegő áramlására, a fény-árnyék mozgására.

Behunyam a szemem, és próbálok az eukaliptusz zizegésére koncentrálni. Hallom a levelek zörgését, érzem a karomat simogató szelet. Légzésem szabályossá válik, csak az érzékszerveimre hallgatok. Kisvártatva elhangzik az újabb iránymutatás:

– A magad módján üdvözlöd a tájat, legyen az akár egy összenézés vagy a szándékok megfogalmazása, amivel ma ide jöttél. Arra biztatlak, hogy most használd a szemedet, és keresd meg az ősz különböző árnyalatait, színeit. Tölts azzal a színnel vagy formával egy kis időt, amelyik a legszimpatikusabb. Ahogy közelebről figyeled, talán az is érdekes lehet, hogy milyen szakaszában van az életének, és éppen mi történik vele akár ebben a

pillanatban, akár a mostani ciklusában. Érintsd meg nyugodtan, vedd óvatosan a tenyeredbe, és fedezd fel, vajon van-e valami hasonlóság vagy inkább különbség köztetek.



A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.

[Részletes leírás](#)

fotó: Németh András Pét

MEGÉRTETTEM

Egy ideig elidőzők a vastag eukaliptuszok között, míg végül figyelmes. Óvatosan megérintem, kicsit megmorzsolgatom a levelét, zöld illat száll fel belőle. Héják keringenek a fejem felett, vadászni indulnak a rétre. Akaratlanul is az a kínai asszony jut eszembe, akinél heteket töltöttem két évvel ezelőtt. Hajnalban már a rizsföldeket körülölelő fákhöz és hegyekhez imádkozott. Ahogy mondta, mindig oda tért vissza, ha gondja adódott az életben, bár egyszerű földművesnek született, ő még nem felejtette el, milyen tisztító ereje van a természetek.

Zsuzsi csendes hangja húz vissza az erdőbe: – Most figyeld meg, hogyan találkozik a tested, a talpad a földdel, hogyan tart meg biztonságosan a talaj. Engedd, hogy ezek az érzékszerveid összekapcsolódjanak, mintha minden egyszerre érkezne feléd: az illatok, a levegő, a téged körbevevő természet és a hangok. Élvezd ki ezt a pillanatot, majd lassan visszatérhetsz hozzám. Egyszerűen csak mondj három olyan szót, ami legelőször eszedbe jut, ha arra gondolsz, hogy az utóbbi percekben mit tapasztaltál.

Én az életet és a szabadságot, míg Zsuzsi az elmúlást és a szépséget említi. Vezetőm az erdőfürdőzés második állomásául egy nagyon lassú sétára invitál. Ahogy magyarázza, ez olyan lehetőség, amely segít abban, hogy zakatoló agyunknak feladatot adjunk, miközben a testünk meg tud pihenni. Semmi más dolgom nincs, mint megfigyelni azt, ami mozgásban van. Elindulok csigalassúsággal az egyik égis érő eukaliptusz felé.

Kezdetben csupán az egyértelmű dolgokat veszem észre, a zöld leveleket, melyeknek vége barnára száradt, de ahogy közelebb hajlok és erősebben figyelni kezdek, megjelennek a törzséről lemálló rétegek. Apró bogarak végzik mindennapi teendőiket, késői méhek járnak a virágok közt, úgy elmerülök a természet tanulmányozásában, hogy a megosztó

körbe törtető újabb visszahívást alig hallom meg. Zsuzsi kérdése most az, kivel vagy mivel találkoztam lassú sétám során.

A következő gyakorlat alatt már saját tempómnak megfelelően haladok. Szemem most nem a fákat, hanem az aljnövényzetet pásztázza. Felfedező utam célja, hogy minél több színt és formát gyűjtsek össze, de csakis olyanokat, amelyek már nem részei egy élő növénynek. Elhagyott csigaházak hevernek a fűben, apró, fehér kavicsokat veszek a markomba, a tobozokból a kisebbeket válogatom, mire Zsuzsi visszahív a megosztó körbe, egy egész halomnyi ereklét gyűjtöttem.

Végül elérkezünk a mai utolsó feladathoz. Zsuzsi szerint az állandóan zakatoló agynak ez a legnagyobb kihívás. Kiválasztva egy kényelmes helyet, leülök, és a kérésnek megfelelően próbálom élvezni a semmittevést, arra koncentrálok, hogy nincsen megoldani való feladat, hagyom, hogy a gondolataim ide-oda szállingózzanak. A lassan felbőgő fehér csigákat húznak a messzi völgyre.

Bármerre nézek, a zöld, a sárga és a piros ezer árnyalatát újabb fuvallatok jönnek, elfordítom a fejemet, a tenger felé tompa morajlást a dombok mögöl. A japánok újra felfedezték, hogy mekkora gyógyító erő is van a természetben. A túlcivilizált ember úgy éli a végét, hogy hazaérkezett, mert az erdők, a mezők és a folyók nemcsak a benne élő állatoknak és növényeknek, de az ő életének forrásai is egyben.

A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.

[Részletes leírás](#)

MEGÉRTETTEM

HOZZÁSZÓLÁSOK

0 hozzászólás Rendezés: Legrégebbi



Hozzászólás írása...

Facebook Hozzászólások modul

EZEK IS ÉRDEKELHETNEK





Élő adásban sírta el magát Ördög Nóra: komoly döntést kellett meghozniuk

LIFE.HU



KVÍZ: Mennyire ismered a magyar királyokat? - I. rész

UNILIFE.HU



Mindegy, melyik védőoltást kapjuk, mindegyik jó

ORIGO.HU

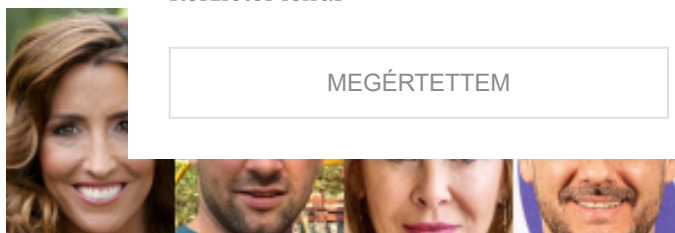


Vakcina: Szerbia előnyére vált, hogy nem tagja az EU-nak

A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.
Részletes leírás

MEGÉRTETTEM

 Egyre súlyosabb viták a Mazsihiszben, szakad a rabbikar



Magyar sztárok, akik bevallották a hűtlenségüket

ORIGO.HU

Egyre súlyosabb viták a Mazsihiszben, szakad a rabbikar

MANDINER.HU



Mit főzzek a hétvégén? Válassz a Mindmegette A és B menüje közül!

MINDMEGETTE.HU

 A világ legfinomabb édessége: házi Túró Rudi egyszerűen

A világ legfinomabb édessége: házi Túró Rudi egyszerűen

UNILIFE.HU

Friss cikkek