

A természet terápiája: stresszcsökkentés, erősebb immunrendszer - fedezd fel az erdőfürdőzés jótékony hatásait

G

Dani Zsófia

szerző

2024. szeptember 2.



Ismerd meg az erdőfürdőzés jótékony hatásait - Stylist: Pintér Judit Stylist asszisztens Tomasovszki Réka Smink: Magyar Eszter Haj: Pásztor Tamás Modell: Clara /therostermanagemanet.com Gyöngyözött mellény JE SUIS BELLE jesuisbelle.hu Műbőr ruha NANUSHKA Garbó és bőrcsizma H&M Steppelt táska AERON

Fotó: Balla Vivienne

Létezik egy japán gyógymód, ami elsőre pofonegyszerűnek hangozhat, de kutatások bizonyítják, hogy testünk védekezőképességére és kiegyensúlyozottságára fantasztikus hatással van. A *shinrin-yoku*, vagyis erdőfürdőzés a nyolcvanas évekből ered, amikor a japán kormány arra buzdította a lakosokat, hogy használják ki a háromezer négyzetmérföldnyi erdős területüket terápiás célzattal.

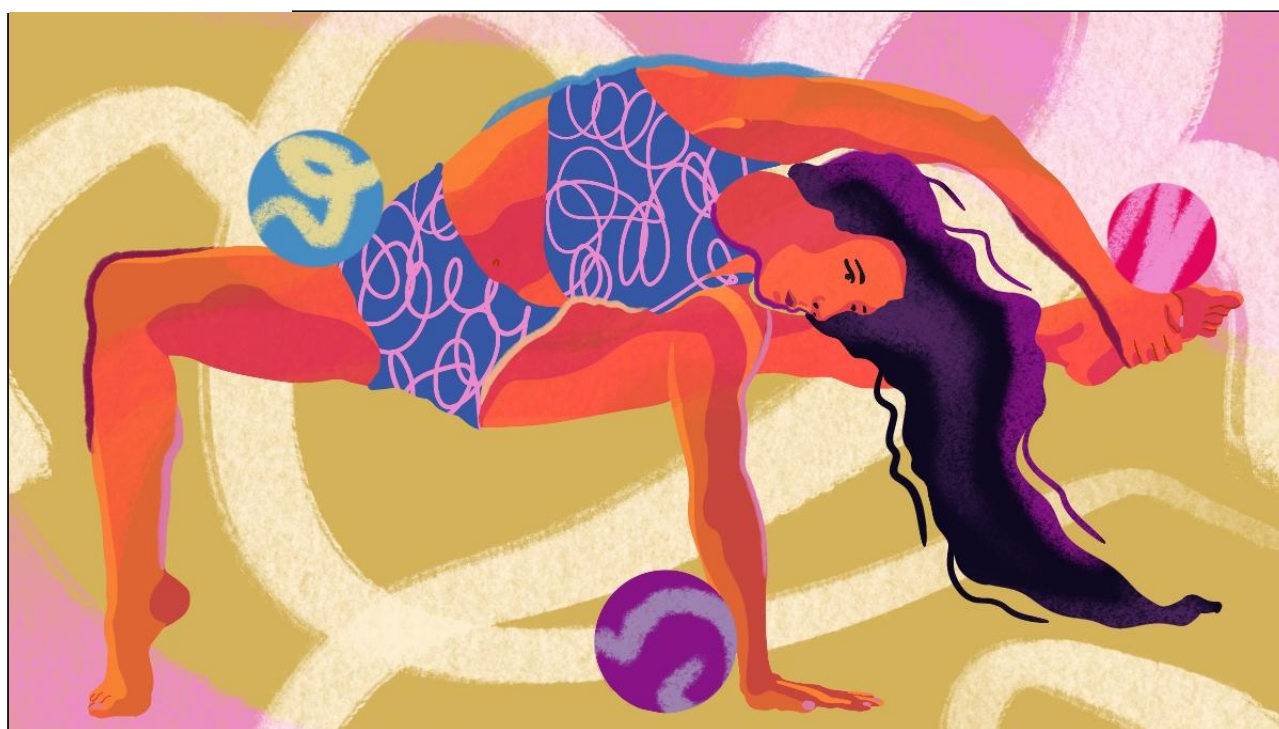
2004 és 2012 között a japán kormány négymillió dollárt fektetett a *shinrin-yoku* nemzeti egészségprogrammá fejlesztésébe, és ma már hatvankettő *shinrin-yoku* központ áll rendelkezésre a szigetországban. Azóta is kutatják az ember és az erdő kapcsolatát, valamint egészségügyi hatásait, és a terület vezető kutatója Dr. Qing Li (Dr. Csing Li), aki bebizonyította, hogy a természetben töltött idő csökkenti a stresszt, kiegyensúlyozza a vérnyomást, erősíti az immunrendszert, és jótékony hatással van az idegrendszerre.

beszélgettem arról, hogy hogyan is kell elképzelni az erdőfürdözést, és hogy milyen tapasztalatokra lehet szert tenni egy ilyen foglalkozás során.

“Tudományos megközelítésből nézve az erdőfürdőnek azért van nagyon jótékony hatása, mert a fák és más növények által kibocsátott vegyületek befolyásolhatják az emberi immunrendszert.

„Ha valami baj éri a fákat, a fitoncidokkal védekeznek, például esőben, nagy melegben. Antimikrobiális tulajdonságaik vannak, amelyek képesek megvédeni őket a gombáktól és más élősködőktől. Ezeket mi illatok formájában érzékeljük, például ha eső után teszünk sétát. Ezekben az illatokban lehet elmerülni erdőfürdőzéskor” - magyarázza Valkó Zsuzsi, Magyarország első hivatalos erdőfürdőzés-vezetője.

EZ IS ÉRDEKELHET



G+ Az ikigai nyomában: a boldogság japán titka

Belélegzése valóban összefüggésbe hozható az immunrendszer természetes ölüsejtjeinek aktivitásának növekedésével. Ez a jelenség hozzájárulhat a szervezet rákos sejtek elleni védekezéséhez. Több kutatás során bizonyították, hogy a rákellenes sejtek száma egy hétig magasabb volt, és erősebb volt a szervezet védekezőképessége egy többnapos, vagy akár csak egy napig tartó erdőfürdő után.

„A shinrin-yoku tükörfordítása az erdőfürdőzés. A természettel való egybeolvadást jelenti. Elmerülünk a természetben, az érzékszerveinket használva. Lelki oldalról pedig olyan érzés, mintha átmosna minket a természet. Le tudod rakni a gondjaidat, be tudod fogadni a szépséget, az örömet.”

Egészségügyi hatások

„Sok helyen kiegészítő kezelésként alkalmazzák, például meddőség kezelésében. Nyilván nem kizárólag ez tud átbillenteni egy ilyen állapotot, de nagyon rá tud segíteni azzal, hogy az ember egyensúlyba kerül, és le tud rakni egy csomó terhet és gondot, ami okozhat meddőséget.

“A fizikai fájdalom
érzékelésére is hathat, és
a regenerációt
elképesztő módon be
tudja indítani.

Volt több olyan résztvevőm is, aki nagyon erős menstruációs görcssel vagy fejfájással érkezett, és a három órás foglalkozás végére elmúlt, vagy enyhült a fájdalma.”

Az emberi szervezetre elképesztően jó hatással van a természet. Az erdőfürdőzés után olyan előnyös „tüneteket” tapasztalhatunk, mint a minőségibb alvás, hangulatjavulás, könnyebb összpontosítás, és kevesebb stressz. Az erdőfürdőzésnek többféle technikája van, de egy teljesen intuitív foglalkozásról van szó, amely nyitott a résztvevők pillanatnyi benyomásaira és hangulatára.

Relaxációs gyakorlataival egészen emlékeztet a jóga és a meditáció tudományára, amelyek napjainkban egyre népszerűbb szabadidős foglalkozásokká váltak európai kultúránkban is. Az erdőfürdőzés talán a következő keleti gyakorlat, amely egyszer olyan népszerűségnek fog örvedeni, mint a jóga.

„Az erdőfürdőzésnek van egy kerete; általában három órás egy séta. Az első szakaszban észrevehetően nagy a különbség a saját hétköznapi tempónk és az erdőfürdőzés tempója között, ami egy lassú, csendes, szemlélődő séta. Az első szakasz célja a megérkezés – nemcsak testben, de fejben és lélekben is.

EZ IS ÉRDEKELHET



G+ A reggeli séta szebbé teszi a napodat, és a mentális egészségedre is fantasztikus hatással lehet

irányítja a figyelmet, mint a jeny és árnyék jelenete, vagy hogy mi van körülöttek mozgásban.

Az erdőfürdőzés csodás kikapcsolódást jelenthet olyan embereknek, akik keveset érintkeznek a természettel, vagy maguktól nem tudnak kikapcsolni – mindig pörgésben vagy feladatmegoldásban vannak.

„Nekünk, városi embereknek van igazán hiányállapotunk. Aki erdő mellett lakik, vagy falun él, vagy a munkájából fakadóan természetes közege a természetjárás, annak nem jelent gondot a természettel való kapcsolódás.



A városiaknak sokszor
nehézséget okoz, vagy
fóbiákkal érkeznek.

Félnek attól, hogy mi fog történni velük egyedül az erdőben, vagy akár emberek, állatok megjelenésétől szoronganak. Az erdőfürdő vezetője jól ismeri az útvonalat, az adott erdőt, és tud olyan fókuszgyakorlatokat adni, amivel meg tudsz ott érkezni és ki tudsz simulni. A második szakaszban egyéni lehetőségeket kapsz, hogy el tudj távolodni a csapattól, és a saját kíváncsisággal tudd felfedezni a tájat.”

Személyes párbeszéd az erdővel

A terapeuta szerint lehet, hogy az alakzatokban jelenik meg valami, de lehet, abban, hogy lefekszel a földre, és érintésekkel kapcsolódsz. Ez egy másfajta tudatállapotba juttat el. Vagy nagyon egyszerűen, ha víz mellett vagyunk, a víz fodrozódásaira figyelünk. Ilyen egyszerű gyakorlatokkal kísérik mi, erdőfürdő-vezetők a résztvevőket, egyrészt hogy valóban a jelen pillanatra tudjanak figyelni, másrészt hogy ne féljenek, harmadrészt hogy ezt a kapcsolódást át tudják élni.

„Ne az legyen, hogy jó, most ide kijöttünk, de nem tudok magammal mit kezdeni, vagy átrohanok a tájon, vagy előveszem a telefonom, mert unom magam és nincs mit csinálnom” - hívja fel a figyelmet Valkó Zsuzsi. aki maga is a zajos városi életet élte, amíg egyszer csak össze nem állt a kép.

„Tipikus »városi lány« vagyok, akinek brutális hiányállapotai léptek fel. Akkoriban kisbabával voltam otthon, beindult a totális izoláció, mert nem volt elég családi meg egyéb segítségünk, nem segített a monotonitás, illetve az, hogy teljes mértékben elfáradt az idegrendszerem. Annyit tudtam tenni, hogy időnként egy-két órára kiültem a kertbe vagy az erdőbe.



G+ Tomán Szabina számára az a legnagyobb frusztráció, hogy megfelelően példaképként

Azt vettem észre, hogy ezek az egyedül töltött pillanatok, amikor leülök és semmit nem csinálok, csak kvázi bambulok, és a saját tempómban létezhetek, nagyon-nagyon kisimítanak, és sokkal kedvesebb, jobb fej feleségként és anyaként tudok visszatérni. Aztán elolvastam egy japán kutató, Dr. Csing Li Shinrin-yoku című könyvét, ami totális megvilágosodás volt számomra.”

“Megértettem az ok-okozati összefüggéseket, hogy miért érzem magam ennyire jól az erdőtől.

Valkó Zsuzsi elmondása szerint ennek már öt éve, azóta sok változott a helyzet. Már mások is tartanak foglalkozásokat, és van hazai vezetőképzés is. Ő még külföldön tanulta, az Association of Nature and Forest Therapy alapítójától személyesen. „Azt látom, hogy amikor az erdőfürdőzés felé fordulunk, hogy résztvevőként megtapasztaljuk vagy esetleg erdőfürdő-vezetőnek tanulnánk, akkor mindig valahol egy erőforrást, megoldást keresünk. Szeretnénk fellelegezni. Megtalálni azt az utat, amin tovább haladhatunk.”

A *shinrin-yoku* pihentető hatása annak is köszönhető, hogy nem lehet elrontani. Sem az erdő megismerését, sem a feladatok elvégzését. Hiszen a természetet megközelíthetjük kihívásként, megfejtendő természeti jelenségek sorozataként, az erdőfürdőzés azonban más megközelítést mutat be számunkra.

Tudatos jelenlét

Valkó Zsuzsi tapasztalatai alapján nagyon értékes, ha megpróbáljuk kognitívan megismerni a környezetünket, akár a gyógynövényismerettel, akár a biológiai, természetismereti foglalkozások, mondjuk madárgyűrés vagy erdészekkel való séta során. Szerinte bármilyen foglalkozással jól teszünk magunknak, ami a természetben zajlik, majd azt is kiemeli, hogy erdőfürdőzés során nem agyban vagyunk jelen az erdőben, hanem az érzékszerveinkkel.



G+ "A tenger zord világa nem való egy törékeny nőnek" - az első női olimpiai bajnok...

“ Pont azért tudunk nagyon a jelen pillanatra koncentrálni, mert semmi olyat nem csinálunk, amivel meg kellene küzdeni, hanem belesimulunk abba a tájba, amit éppen látogatunk.

Az egésznek van egy folyamata. Először akár a levelek formáját vesszük észre, vagy hogy egyáltalán mi van felettünk és alattunk is. Utána viszont a természetén keresztül észrevevessük saját magunkat is. Előjönnek olyan gondolataink, amelyek megoldást nyújtanak valamire, amivel elakadtunk egy ponton az életünkben. *„A természet tükröt tud tartani, de olyasfajta, amelyben nincs ítélkezés. Végtelen türelem, szeretet és elfogadás van benne. Ez egy olyan ajándék, amely sokunknak nagyon ritkán adatik meg.”*

“ Egy jó szülői-gyerek kapcsolathoz hasonlítható: a feltétel nélküli szeretethez.

Nem feltétel a spiritualitás

A szkeptikusság is felmerülhet a *shinrin-yoku* kapcsán, amikor elhangzik a „párbeszéd az erdővel” kijelentés. Van, aki ezt nem tudja hová tenni, esetleg keresi benne az ezoterikusságot, vagy azt gondolja, ehhez spirituálisnak kell lenni, csak akkor működik. *„Ahhoz, hogy erdőfürdőzzünk, nem kell hívőnek, mert nagyon egyszerű dolgokat csinálunk. Egy jó erdőfürdőzést nem az hat át, hogy ki miben hisz, vagy kinek milyen előélete van.*

észreveszünk olyan dolgokat és lehetőségeket, amikkel vagy élünk, vagy nem.

Óriási szabadság a folyamatban: nincs kötelező feladat. A közted és az erdő közötti párbeszéd annyit jelent, mint nyugodtan figyelni a saját testi jelzéseidre és kíváncsiságodra. Ha ez teljesen más, mint amit én mondok, például ‘végy fel egy marok földet, kotord meg a talajt és szippantsd be az illatot’... ha azt mondod, ezt te biztosan nem teszed meg, akkor bátran csinálj valami mást, ami az adott pillanatban jó érzés. Lehet ez neked az, hogy elindulsz egy sétára és körbenézel.

EZ IS ÉRDEKELHET



Vagy odamész egy fához és megöleled. A *shinrin-yoku* vezető szerepe, hogy biztonságban érezd magad és benne tartson a folyamatban. Aztán, hogy te ott mit szeretnél csinálni – hajrá, ami éppen jól esik. Ez a lényege, hogy úgy legyél együtt az erdővel, egy tájjal, ahogy neked jól esik. Abból lesz egy igazán személyes kapcsolat a természettel.

Volt már olyan résztvevőm, aki szkeptikusan érkezett, kíváncsiságból jött el. Utána lehet, hogy nagyon bele tudott merülni a folyamatba, megértette, és azóta is más szemmel nézi a természetet. Akadt, aki utána úgy ment haza, hogy unatkozott az erdőben. Nem tudta befogadni, de nincs ezzel semmi baj, mert az lenne az ideális, ha a természettel mindenki úgy tudna lenni, ahogy neki jó.

Kinek a hegymászás, kinek az erdőfürdőzés

Az erdőfürdőzés tapasztalataim alapján elsősorban azoknak a nőknek esik jól, akik leterheltek, sok logisztika, feladat van az életükben, és kevés csend. Azt vettem észre, hogy a nőkben nagyobb a nyitottság is erre. Férfiak is részt szoktak venni, akár egyedül, akár a párjuk oldalán, kísézőként.”

Kíváncsivá tett a *shinrin-yoku* társas, érzelmi oldala. Mikor Zsuzsi weboldalát böngészem, a vélemények sokaságából kitűnt egy kisfiú tapasztalata, akinek “ez volt élete legjobb napja”.

EZ IS ÉRDEKELHET



G+ Mostantól
tényleg a
TikTok diktálja
a divatot a
hozzaértó
szakemberek
helyett?

Digitális detox

A mai világban a telefonunk szinte plusz végtagként része mindennapjainknak. Zsuzsi mesélt arról az alkalomról, amikor egy agrárszakemberekből álló csapatépítő keretében a foglalkozás elején begyűjtötte mindenki mobiltelefonját. Mezőgazdászok, agrármérnökök munkáltatója tervelte ki az erdőfürdőzést.

„Már a hotel kijáratánál egy vászonzsákkal vártuk őket, és kértem őket, hogy mindenki dobja bele a telefonját. Ezek a férfiak teljes megrökönyödéssel és értetlenséggel álltak, hogy mit fogunk csinálni és hogy lehet-e pálinkázni, de aztán elképesztő módon bele tudtak merülni a folyamatba. Például, hogy találjanak valamit, ami emlékezteti őket saját magukra. Többen is azt állították, az volt a legnagyobb élmény és megkönnyebbülés, hogy visszakerültek egy offline világba.

“Hálásak voltak azért,
hogy minden
leegyszerűsödött – nem
fogja őket hívni senki,
nincs késztetésük arra,
hogy elővegyék a
telefon, valóban
pihenhetnek.

Egy másik dolog a fotózás. Ha meg is tudjuk teremteni, hogy nem vesszük elő a telefont Facebookozni – mert a táj egyébként nagyon sokszor érdekesebb, mint maga a közösségi oldalak – az már nehezebb, hogy ne is fotózz. Lehet képet csinálni, de legyen ez egy tudatos döntés.”

vagy legyünk együtt vele?

EZ IS ÉRDEKELHET



„Riporterként inkább kérdezni szeretek” - interjú Kadarkai Endrével

Vannak olyan foglalkozások, amikor a látás helyett más érzékszervek felerősítése a cél, például az éjszakai erdőfürdőzések. Az éjszakai fürdőzés annyiban különbözik a nappalitól, hogy ha valaki fél a sötétől, az erdőtől, az egy nagyon biztonságos közegben át tudja élni azt, hogy nem az van az erdőben, amit elképzelünk, amit a fantáziánkban megteremtünk. Nyugodtan közel lehet kerülni hozzá.

„Ilyenkor csoportban megyünk, akinek félelmetes egyedül lenni, ott maradhat velem. Viszont nem zavarjuk egymást, nem vesszük el a dolgok élet viccekkel vagy beszélgetéssel. Számíthat arra, hogy semmi rossz nem fog történni vele. Lehet ezt gyakorolni úgy, hogy mikor telihold van, vagy legalábbis fényességet áraszt a Hold, akkor menjenek addig el, keressék meg azt a határt, ahol ők már a sötétséget tapasztalják.”

EZ IS ÉRDEKELHET



„A fehér többség nem képes valódi elfogadásra” - Beszélgetés a Romani Design tervezőivel

Üljenek le mellé, és amikor mernek, lépjenek át, vagy menjenek közel a sötétebb, árnyékosabb oldalhoz. Ilyenkor napnyugtakor van a találkozó, a sötétben pedig nem használnak fejlámpákat.

sötétséghez.

Feltűnik, hogy nem feltétlenül van vaksötét, hogy máshogy is tudok tájékozódni, nem csak a szememmel hangsúlyozza Valkó Zsuzsi. „Például ha mész egy sötét részen és van ott egy ösvény, próbáld meg kitapogatni csak lábbal, hogy merre vezet az ösvény. Ha ellépsz a fűről, vissza tudsz-e találni? Remekül tud vezetni a lábad. A látásunkat abszolút túlhasználjuk ebben a szocio-kulturális környezetben.”

További cikkeink



ÉLETMÓD

Valóban a bélrendszer a második agyunk?

[Rozs Franciska](#)



ÉLETMÓD

Így sportoljunk negyven felett: az esztétikai szempontok helyett az egészség legyen a cél

[Adamek Alma](#)



ÉLETMÓD

Luxusnak hisszük, valójában életünk befektetése lehet egy esküvőszervező megbízása

[Rozs Franciska](#)



ÉLETMÓD

„A kerekesszékeimet nem börtönnek, hanem a szárnyaimnak látom” - Ivanova Daniela kerekesszékkal élő szerkesztőnk története

[Ivanova Daniela](#)

[ÖSSZES CIKK](#)

Az őszi újratervezés művészete: hogyan küzdjük le a szezonális szorongást?

Rubin Eszter: A hisztaminintolerancia felismerése és gyógyítása még mindig gyerekcipőben jár

B. Nagy Réka és falkája: az énekesnő elárulta, milyen hatkutyás gazdinak lenni

Fillérekből is lehet utazni – mítosz vagy valóság?

[|related|](#)



- USA
- Németország
- Brazília
- Mexikó
- Anglia
- Bulgária
- Lengyelország
- Románia
- Spanyolország
- Dél-Afrika

© glamour.hu © Ringier Hungary Kft. Az oldalak tartalmával kapcsolatban minden jog fenntartva, beleértve a tartalom szöveg- és adatbányászat céljára való felhasználását is – a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény rendelkezései értelmében a törvény 35/A. § (1) paragrafusa és a digitális szolgáltatások piacairól szóló európai irányelv (Az Európai Parlament és a Tanács (EU) 2019/790 Irányelve) 4. cikke alapján! Az oldalak, azok tartalma - ideértve különösen, de nem kizárólag az azokon közzétett szövegeket, grafikákat, képeket, fotókat, hangfelvételeket és videókat stb. - a Ringier Hungary Kft./Blikk Kft./Ringier Sports Media Hungary Kft. ("Jogtulajdonos") kizárólagos jogosultsága alá esnek. Mindezek minden és bármely felhasználása csak a Jogtulajdonos előzetes írásbeli hozzájárulásával lehetséges. Az oldalról kivezető linkeken elérhető tartalmakért a Jogtulajdonos semmilyen felelősséget, helytállást nem vállal. A Jogtulajdonos pontos és hiteles információk közlésére, tájékoztatás megadására törekszik, de a közlésből, tájékoztatásból fakadó esetleges károkért felelősséget, helytállást nem vállal.