Magiczny Kraków

Poczuć oddech lasu

2022-12-14

Od jakiegoś czasu mam przyjemność prowadzić w Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” autorskie spacery z cyklu „Oddech lasu”, inspirowane japońskim shinrin-yoku – kąpielami leśnymi. Ich nazwa pochodzi od słów: shinrin (las) i yoku (kąpiel).

Aktywności wykonywane podczas spaceru wykorzystują elementy praktyk, które przywędrowały do nas z odległej Japonii, gdzie zostały zapoczątkowane przez profesora Miyazakiego. Polegają na uważnym zanurzeniu się w lesie wszystkimi zmysłami. Profesor badał wpływ spacerowania po lesie na ludzką psychikę i stres fizjologiczny. Większość badań wykazała, że obcowanie z przyrodą jest wyjątkowo korzystne dla zdrowia i ma zbawienny wpływ na ogólnie pojęty dobrostan człowieka.

Oddychaj w jednym rytmie

Czy wiesz, czym oddychasz, kiedy wciągasz w płuca leśne powietrze? Fitoncydami! Te lotne substancje wydzielane przez drzewa i krzewy mają niezwykle cenne właściwości prozdrowotne. Są zabójcze dla grzybów, bakterii i wirusów. Najwięcej tego leśnego złota uwalniają jałowiec, czeremcha i brzoza. Zatrzymaj się przy nich na chwilę i oddychaj w jednym rytmie.

Wdech… wydech… wdech… wydech…

Warto pamiętać o tym, że shinrin-yoku nie jest spacerem przyrodniczym, który miałby służyć przekazaniu uczestnikom jakiejś konkretnej wiedzy. Polega on raczej na świadomym byciu tu i teraz. W tej powolnej wędrówce przewodnik jest głosem prowadzącym cię przez las. Jeśli chcesz go usłyszeć, pozbądź się wszystkich rozpraszaczy, takich jak telefon czy aparat fotograficzny. W trakcie kąpieli unikaj rozmów, prowadź tylko te milczące – z samym sobą. Wyjątkami są zaproszenia przewodnika do podzielenia się wrażeniami z poszczególnych aktywności.

Korzystaj ze zmysłów

Shinrin-yoku to nic innego jak napawanie się pięknem przyrody, niespieszny spacer bez celu. Kąpiele leśne pozwalają nam otworzyć swoje zmysły i nauczyć się w pełni z nich korzystać. Na co dzień nie wykorzystujemy ich całego potencjału. Jesteśmy jednak w stanie zaprogramować się na pełne poznanie świata, który nas otacza. Jeśli po takim zmysłowym zanurzeniu w lesie zachowamy uważność, będziemy w stanie przenieść ją na grunt codzienności, czerpiąc przy tym z życia dużo więcej niż dotychczas. Pozwólmy sobie na dostrzeganie detali, na wypełnianie płuc aromatami, na słuchanie symfonii odgłosów, którymi dźwięczy codzienność, rytmu uderzeń własnego serca, na uważny dotyk i smakowanie życia z rozmysłem. W shinrin-yoku to oczy, uszy, nos, usta, a także dłonie i stopy mają prowadzić nas przez las. Głębia kolorów, śpiew ptaków, zapach rozgrzanego słońcem igliwia, smak poziomek i faktura kory pod palcami są tym, czego potrzebujemy, by odnaleźć w lesie ukojenie. Oddech lasu daje zanurzenie się w przyrodzie i w swoim wnętrzu. Przewodnik prowadzi nas przez sensoryczną trasę uważności po leśnych ostępach. Pozostawmy za sobą troski i poczujmy harmonię. Wyczulmy wszystkie zmysły na doznania płynące z natury. Oddychajmy głęboko, niech zieleń wypełni nasze płuca, a zielony spokój zagości w sercu.

Magiczny Kraków

Odkryj tajniki uważności

Shinrin-yoku przenosi nas w zupełnie inny świat. Sprawia, że inaczej patrzymy na trasę, którą, jak nam się wydawało, doskonale znamy. Pozwala na pełne poznanie przestrzeni, w której się znajdujemy, na zbudowanie relacji z przyrodą, a co najtrudniejsze – z samym sobą. Pomaga zostawić za sobą natrętne, zbędne myśli i złapać oddech od codzienności. Umożliwia odkrywanie tajników istnienia przy użyciu rozbudzonej uważności. Takie poznanie pozwala na zrozumienie, ale również na obudzenie żywej fascynacji. Leśne kąpiele dla uczestników zawsze są inspirującym doświadczeniem. Brakuje ci w życiu poczucia harmonii i spełnienia? Niech shinrin-yoku stanie się twoim mostem łączącym cię z naturą! Obudź zmysły, trenuj uważność, bądź świadomie tu i teraz.

Zapraszam cię serdecznie, Drogi Czytelniku, na pełen uważności spacer po Lesie Wolskim.

Renata Kosowska – edukatorka Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza”