

Erdőfürdő

Megmerítkezés az erdő illataiban, hangjaiban, színeiben

Felpörgetett, túlhajszolt mindennapjainkban jólesik a pihenő. Amikor nyáron belépünk egy erdő lombsátrába, az első, ami megérint bennünket, a hűvösebb és tiszta levegő, illetve a rengeteg zöld, ami körülvesz. Pár perc múlva önkéntelenül is mélyebb levegőt veszünk, és lassan elkezdünk leereszteni, megnyugodni.

A japán Erdészeti Ügynökség 1982-ben erdőfürdőnek, sinrin-jokunak nevezte el azt az egészségmegőrző módszert, amelyet a stresszbetegségek társadalmi léptékű problémája hívott életre. Az elmúlt húsz évben figyelemre méltó mennyiségű, tudományos kutatásból származó eredmény gyűlt össze, amelyek megerősítik azt a szubjektív tapasztalatot, hogy a természetben töltött idő ellazít, feltölt, és stresszcsökkentő hatással bír. Mindezen eredményekre alapozva, Mijazaki Josifumi, a Csiba Egyetem kutatója 2003-ban az erdőterápia kifejezés bevezetését javasolta, s e program ma, megelőző orvoslásként, a japán egészségprogram része.

Mit igazolnak a kutatások?

Egy ráérős erdei séta mind élettani, mind pszichológiai szempontból kedvező hatással van ránk. A vegetatív idegrendszer működésének mérése (pl. a nyálban található stresszmarkerek, a vérnyomás, a szívritmus értékei által), továbbá az agyi aktivitás mérése, az immunrendszer működésének vizsgálata, valamint a közérzetre

vonatkozó kérdéssorokra adott válaszok a következő hatásokat igazolták:

- » Az erdőfürdő serkenti a szervezet relaxációját,
- » csökkenti a stressz-szintet,
- » csökkenti a magas vérnyomást,
- » serkenti az immunrendszer működését,
- » azáltal, hogy növeli a természetes ölüsejtek számát,
- » csökkenti a szorongást,
- » növeli a nyugalom és komfort érzését,
- » javítja az érzelmi állapotot,
- » növeli az általános jóllét érzését.

Testünk tehát felismeri azt a közeget, amelyben az emberiség összehasonlíthatatlanul hosszabb időt töltött evolúciós fejlődése során, mint az épített világban. A japán erdőfürdő mozgalom ezt a hatást felismerve, majd kutatásokkal alátámasztva, dolgozta ki módszertanát, amelynek fő célja az egészségmegőrzés és rekreáció, s az erdőfürdő programok helyszíne és felépítése is ezt a célt szolgálja.

Mit jelent az ökológiai én?

Az erdőfürdő egy olyan vezetett csoportos foglalkozás, amely egy legalább kétórás lassú sétából áll, néhány megállóval. A lassú tempójú séta során a csoport viszonylag rövid távot jár be, s eközben a résztvevők az »





FOTÓ | KAZÁR TÍMEA

» érzékszerveiken keresztül próbálnak „mintát venni” az erdő hangjaiból, színeiből, illataiból; megtapasztalják, hogy milyen érezni a talajt a lábuk alatt, vagy végigsimítani egy-egy fakéreg barázdáit.

A megállópontokon izomnyújtási technikákkal, légyógyakorlatokkal vagy meditációval egészíthetik ki az érzékszervi jelenlét nyújtotta élményt.

Miben más egy részvételi séta?

Az Ökopszichológiai Intézet által kidolgozott részvételi séták abból a felismerésből születtek, hogy az erdő több mint pusztán rekreációs helyszín, egyfajta díszlet vagy használati tárgy, amely a mi céljainkat szolgálja. A sétákat változatos helyszíneken tartjuk, ezek között – az örök-erdők mellett – számos más, természeti értékekben gazdag élőhely is szerepel (pl. vizes élőhelyek, gyepek stb.).

A részvételi séták során a figyelmi kapacitás feltöltése, stressz-szintünk csökkentése szintén fontos szempont, azonban mindezeket túl megpróbálunk kapcsolatba kerülni az adott élő rendszerrel, elengedve a használat-alapú, emberközponitú megközelítést.

Az egészségmegőrzésen és a rekreáción túl tehát fontos szemponttá válik az erdőhöz vagy más természetes élőhelyhez való – tudáson és élményen keresztül – kapcsolódás.

Az adott terület élőlényeivel, hálózataival, mintázaival, folyamataival való élményszintű és ismeretalapú találkozás tapasztalataink szerint annak a felismerését és megélését teszi lehetővé, hogy emberi létünk a természeti rendszerekbe ágyazódik.

A séták megvalósításakor két eltérő megközelítés között keressük a finom egyensúlyt. Az egyik szempontot az érzékszervi, élményszintű kapcsolat, a másikat a szakmai (biológiai, ökológiai) ismeretek képviselik. Az ökopszichológiai szemlélet fontos részét képezi tehát az érzékszervi kapcsolat mellett a szakmai információadás is, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy máshogyan tudjunk pl. az erdőre tekinteni: az elkülönült fákon túl képesek legyünk kapcsolatokat, összefüggéseket is észrevenni. Ezáltal nem pusztán egy érzelmi kapcsolódás alakul ki a résztvevők és az adott életközösség között, hanem egy érzelmekkel energizált, de tudatos és valódi tudástartalomra épülő szemléletváltás.



A részvételi séták vezetésére az Ökopszichológiai Intézet Természetfacilitátor képzésének elvégzése ad jogosultságot.



ÍRTA

Molnos Zselyke

pszichológus,
Ökopszichológiai Intézet

www.ecopsychology.hu