



Úvod

Tento E-book je pozváním k zastavení. Neučí techniku, ale nabízí cestu, jak znovu zapnout smysly, které jsme přestali používat.

Lesní lázeň je prostá: žádné pomůcky, žádná pravidla, žádné cíle. Stačí jen být.

Každá kapitola se věnuje jednomu smyslu - zraku, sluchu, čichu, hmatu, dechu a vysvětluje, jak funguje, co na něj působí a jak ho můžeme rozvíjet v běžném životě.

U několika kapitol jsem přidala pracovní list a část "Zkuste si", kde si můžete vyzkoušet jednoduché cvičení nebo pozorování.

A jedna prosba nakonec. Prosím, respektujte tento e-book jako autorské dílo a nešířte jej bez mého souhlasu. Vznikl díky času a energii, které jsem mu věnovala. Děkuji za ohleduplnost.

66
Les nemluví nahlas. A přesto nám říká všechno, co potřebujeme slyšet.

O autorce

Jmenuji se Petra Hovorková. Už více než dvacet let pracuji v oblasti vzdělávání a rozvoje v různých mezinárodních firmách napříč obory jako jsou finance, farmacie a automotive.

Pomáhám lidem růst, rozvíjet jejich potenciál a nacházet smysl v práci i mimo ni. Několik let jsem žila a pracovala v Japonsku, zemi, která mne hluboce ovlivnila svým způsobem přemýšlení a mnoha filosofiemi, které nejsou pro Japonce módní trendy, ale součást jejich každodennosti.

Po letech práce v rychlém prostředí a po osobní zkušenosti s vážnou nemocí jsem potřebovala změnu. Rozhodla jsem se vrátit do Japonska tentokrát ne za prací, ale na cestu uzdravení. Absolvovala jsem zde několik lesních terapií v certifikovaných oblastech Shinrin Yoku (Lesní lázeň). Vybrala jsem si základny v Sasaguri na ostrově Kjúšú kousek od města Hakata. Oblast Sasaguri má silnou duchovní tradici díky chrámům, poutním trasám i přírodě. A dále jsem si vybrala hornaté oblasti Nagana na ostrově Honšú, kde se nachází historicky první základna Lesní lázně v Japonsku a to Agematsu - Akasawa Natural Recreational Forest. Na cestě mne doprovázeli certifikovaní průvodci a terapeuti. Prošla jsem stresovým testem před a po lesní lázni, meditací, stezkou vlastního vnímání aj. Sama za sebe mohu konstatovat, že účinek pobytu v lese je úžasný. Došlo u mne ke snížení krevního tlaku o více než 20 bodů, stejně tak i ke snížení hladiny stresového hormonu kortizolu.

Po návratu domů do Čech jsem se rozhodla tuto zkušenost nejen sdílet, ale také přenést sem do našich lesů, k lidem, kteří hledají způsob jak zpomalit, nadechnout se a ulevit od každodenního shonu.



Obsah

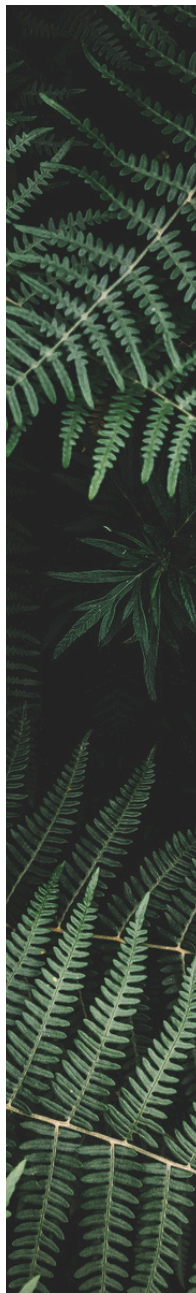
Co je Lesní lázeň 06

Vidím-Barvy, světlo, tvary 08

Slyším - Rytmus Lesa 11

Cítím - Vůně a chemie lesa 14

Dotýkám se - Kontakt s
Přírodou 17



Obsah

Dýchám-Rytmus těla a lesa 20

Vnímám - přítomnost a propojení 23

Malé lesní rituály 26

Návrat k sobě 29

Poděkování & Kontakt 31



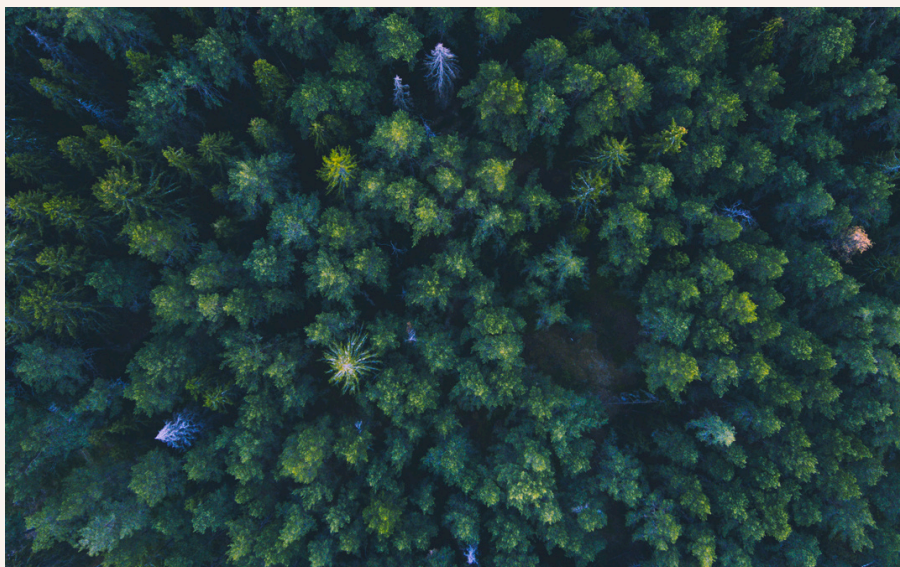
O1 Co je Lesní lázeň

V japonštině je Lesní lázeň Shinrin-yoku - 森林浴.

森 (shin) - první znak se třemi stromy znamená les, 林 (rin) - druhý znak se dvěma stromy znamená dřevo, 浴 (yoku) - třetí znak znamená koupel doslova pak tekoucí voda po levé straně a údolí napravo.

Jednoduše řečeno je Shinrin-yoku pomalou procházkou lesem, beze spěchu a to v jakékoli části dne. Výraz Shinrin-yoku vytvořil v roce 1982 Tomohide Akiyama, ředitel Japonské lesnické společnosti. Doslova znamená Lesní koupel. V lese se sice nekoupete, ale koupete se v lesním prostředí a vnímáte přírodu všemi svými smysly.

V posledních letech se onemocnění spojená se stresem stala globálním společenským problémem. Dnešní svět vyvolává u lidí nadměrnou stimulaci a stres, v důsledku toho je lidské tělo náchylnější k onemocněním.



Les jako Prevence

V Japonsku hraje velmi důležitou roli preventivní medicína, kterou využívá stále více lidí. Na začátku devadesátých let začaly vznikat i studie o prospěšnosti Shinrin-yoku. Odborník na lesní terapii a profesor na japonské Chiba University, Yoshifumi Miyazaki, zjistil, že lidé, kteří se šli na čtyřicet minut projít do cedrového lesa, měli nižší hladinu stresového hormonu kortizolu než ti, kdo se procházeli v laboratoři. Obdobné relaxační účinky Miyazaki naměřil i v jiném experimentu, kdy poslal své studenty na dvacetiminutovou procházku do známého tokijského parku Shinjuku Gyoen.

Pobyt v lese nebo v parku aktivuje parasympatický nervový systém, který zajišťuje pocit klidu a bezpečí. Sympatická nervová soustava, spojená s nabuzením organismu v případě nebezpečí, je naopak utlumena. Pozitivně ovlivňuje i krevní tlak, snižuje tepovou frekvenci, celkově zklidňuje naši mozkovou aktivitu a zlepšuje náladu.

Doktor Qing Li, profesor na Nippon Medical School v Tokiu, při svém výzkumu přišel na to, že stromy a rostliny uvolňují aromatické sloučeniny zvané fytoncidy. Ty na náš organismus působí podobně jako aromaterapie. Doktor Li ve svých výzkumech došel k tomu, že lidé, kteří se prochází lesy nebo v nich spí, často vykazují změny ve složení krve, spojené s lepší imunitou, nižším krevním tlakem a obranou proti rakovině.

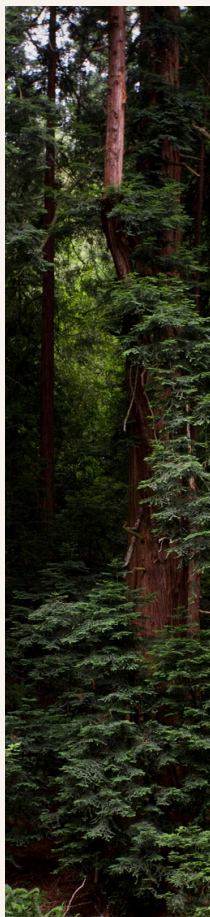


“
*Les nám dává zpět něco, co jsme
ztratili - schopnost být v klidu,
aniž bychom museli něco dělat.*

Y. Miyazaki

02

Vidím-Barvy, světlo, tvary



Když vstoupíme do lesa, nejdřív vidíme barvy. Zelenou v tisíci odstínech, zlaté záblesky světla mezi větvemi, šedé stíny na kůře. Ale po chvíli se stane něco zvláštního - přestaneme se dívat očima a začneme vnímat.

Zrak je náš nejsilnější smysl. Denně nás zahlcuje tisíčkami obrazů, barev a kontrastů. V lese se jeho rytmus zpomalí - světlo je měkčí, pohyby pomalejší, tvary přirozené. Mozek reaguje na tento vizuální klid okamžitě se snižuje aktivita stresových center a aktivuje se parasympatikus, část nervového systému, která odpovídá za odpočinek a regeneraci.

Zelená barva má přímý vliv na naši tepovou frekvenci a krevní tlak. Japonské studie profesora Miyazakiho ukazují, že pouhý pohled do zeleně dokáže snížit tep o **4 - 6 %** a krevní tlak o několik jednotek. Není to jen estetika - tělo reaguje na barvu jako na signál bezpečí. Evolučně jsme se naučili, že tam, kde je zeleň, je i voda, potrava a hlavně život.

Parasympatikus a Sympatikus

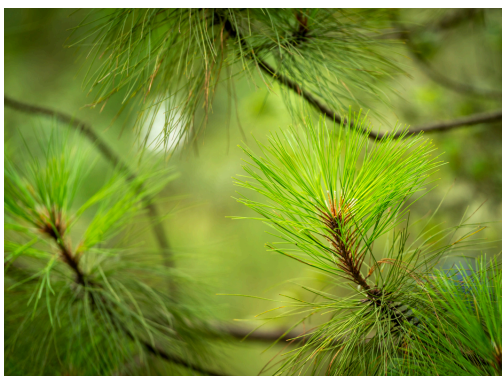
Tělo má 2 hlavní větve autonomního nervového systému, které se starají o to, co běží automaticky - dýchání, trávení, tep, krevní tlak.

Sympatikus: Aktivuje se při stresu: “bojuj nebo uteč” - zrychluje tep, zvyšuje tlak, zastavuje trávení

Parasympatikus: Aktivuje se při odpočinku: “odpočiň si a zregeneruj” - zpomaluje tep, prohlubuje dech, podporuje trávení, imunitu a hojení

Aktivace Parasympatiku

Jakmile tělo cítí klid, bezpečí a přirozené prostředí (např. zvuky lesa, měkké světlo, vůně dřeva), přepne se z režimu “boj” do režimu “regenerace”. Tep se zpomalí, dech se prohloubí a tělo začne opravovat samo sebe.



Komorebi 木漏れ日

Když se světlo prodírá mezi listy a kreslí na zem jemné vzory nebo když zahlédnete paprsek světla mezi větvemi - to je chvíle, které Japonci říkají Komorebi. Nikdy se neopakuje stejně, tak jako přítomnost samotná. A často je to právě tento malý okamžik, který nás přivede zpět k sobě.

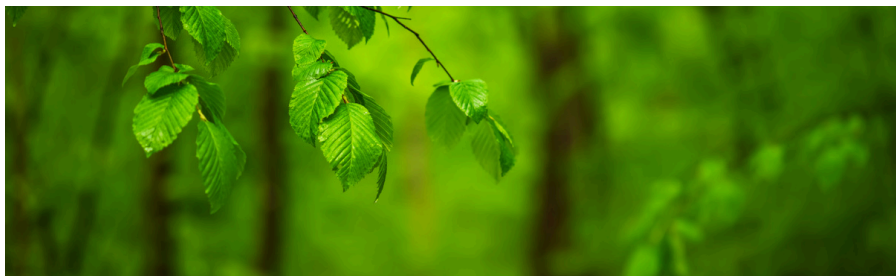
“

Zelený mech - barva, kterou má i ticho

Haiku Midori-mossu, Matsuo Bashō

Pracovní list

Vliv zelené barvy na tělo



Zkuste si:

Najděte si místo, odkud vidíte různé odstíny zelené.

- Zkuste jich rozeznat alespoň pět bez toho, abyste je pojmenovali
- Přivřete oči a všimněte si, kde je stín, kde je více světla
- Zavřete oči na 20 sekund a pak pomalu otevřete. Co se změnilo?

Poznámky / Co jsem si všiml(a):
