

## Las dla każdego

Czym jest las? Przyroda tworzy dla nas cudowne i spokojne miejsce, jakim jest las, niemal zielone sanktuarium nieograniczone czasem, niezamknięte w czterech ścianach.

Las na pierwszy rzut oka wygląda monotennie – wszędzie drzewa. Ale po głębszym, wnikliwym spojrzeniu na las, można dostrzec mnóstwo detali, w których ukryta jest siła lasu.

Jak więc człowiek czuje się w tak złożonym ekosystemie, jakim jest las?

Otóż, szukając odpowiedzi na pytanie wśród badań nad zachowaniem człowieka w lesie, można trafić na japońskie określenie shinrin-yoku – w tłumaczeniu: teoria kąpieli leśnych.

Czyż nie jest tak, że – spacerując po lesie – wyciszamy się, uspokajamy, opada z nas stres. Odpoczywamy psychicznie. Jest to jednak możliwe, jeśli wykorzystamy w pełni czas spędzony w lesie zgodnie np. z zasadami japońskiej leśnej kąpieli:

Idźmy do lasu bez konkretnego celu. Nie bijmy rekordów prędkości spaceru czy zebranych grzybów. Spokojnie zanurmy się w lesie fizycznie i psychicznie. Używajmy wszystkich zmysłów i bądźmy uważni na to, co nas otacza. Potraktujmy las jak przyjaciela, który poświęci nam uwagę i nas zrozumie. Poczujmy, że możemy dbać o las, wtedy las zadba o nas. Spaceru po lesie nie można traktować jak zwiedzania wystawy, ponieważ w czasie leśnego spaceru stajemy się częścią organizmu, jakim jest las, a las dąży do równowagi.

Należy się skupić na samym pobycie w lesie: wyłączyć telefon komórkowy, nie patrzeć na zegarek. Wzrok nie jest potrzebny, żeby się głęboko odprężyć. To dźwięki i zapachy wpływają na głęboką relaksację. Wsłuchajmy się w śpiew ptaków, trzask gałązek, szum wiatru, wdychajmy olejki eteryczne drzew, szczególnie iglastych, poczujmy zapach lasu.

Niech natura oczyści umysł, płuca napełnią się świeżym powietrzem.

Las należy chłonąć wszystkimi zmysłami.

Naturalnym zjawiskiem jest, że własny stres zabiera się nawet na najlepszy spacer. W lesie można znaleźć wiele rozwiązań kłopotów, widząc piękno natury. Po terapii lasem jesteśmy bardziej odprężeni, a stres, którego doświadczamy niemal codziennie, nie jest tak wyniszczający.

Dotknij roślin, kamieni, przytul się do drzewa, poczuj się częścią natury.....

Koniec spaceru.

*Według badań naukowych las korzystnie wpływa na zdrowie: wyrównuje się ciśnienie krwi, zwiększa się produkcja białek, które zwalczają komórki nowotworowe i patogeny, zwiększa się koncentracja, obniża się poziom kortyzolu i adrenaliny.*

**Albert Einstein powiedział „Wpatrz się głęboko w przyrodę, a wtedy wszystko lepiej zrozumiesz”.**

Czy i Ty rozumiałeś? Las jest dla każdego, dla nas też. Dbajmy więc o niego.