





# SHINRIN-YOKU TERAPIE vaše lesní koupel

Jedná se o terapii zlepšující vaše fyzické i psychické zdraví. V tomto případě je důležité se vědomě a záměrně vnořit do přírody a vychutnat si všechny okamžiky, které nám nabízí. Terapeut je Vaším průvodcem na této cestě. Lze praktikovat individuálně i skupinově, ve dne i v noci..... zažívat všemi smysly každý vjem a pohyb.



## PŮVOD

Pravý název je Shinrin-yoku forest therapy a pochází z Japonska. Rozvíjí se od 80. let 20. století jako preventivní léčebná metoda japonského lékařství. Důvodem vzniku bylo zvyšující se procento lidí, kteří tráví svůj život zavření v kanceláři, u nichž se častěji objevují civilizační onemocnění a další zdravotní potíže. 50 000 let jsme žili v kontaktu s přírodou, posledních 400 let civilizačního rozkvětu sebou nese i ztrátu v podobě psychosomatických obtíží. „Koupání“ v lese je pro takové lidi příležitost zpomalit a spojit se s přírodou, což léčí nejen tělo, ale i duši.

## CO JE SHINRIN-YOKU?

Princip je zcela jednoduchý: jedná se o procházku lesem doprovázené vědomým pomalým dýcháním a cíleným nasávním lesní atmosféry všemi smysly. Nezajímá vás čas, ani díl vaší cesty, pouze se otevřete svému okolí a snažíte se vychutnat každý okamžik. Součástí může být meditace, různá dechová cvičení i trénování paměti a pozornosti. Lidé jsou si samozřejmě vědomi pozitivních účinků, které procházky přírodou mají, už dlouhá léta. Nicméně někdy je potřeba si tyto základní principy připomenout.

Myslenka lesního koupání spočívá v tom, že pobyt v lese má příznivé účinky na lidské zdraví a dochází k harmonizaci s lesem a celkovému zlepšení života v různých směrech. Chrání vnitřní orgány, chrání např. před diabetem a obezitou a snižuje riziko srdečního infarktu.

### Terapeutické programy (cca 3 hod):

- principy a historie Shinrin-yoku
- stezka lesem s řadou zastavení a aktivit
- obvyčejné chůze, zpomalená chůze, chůze se zavazanými očima
- pozorování scenerie
- relaxaci v závěsné síti
- sezení
- meditace
- prohloubené dýchání

### Zaměřujeme se na:

- celkové konejšivé prostředí lesa
- uvolnění a harmonizace
- trénink smyslů (vůně, doteky, barvy, tvary, zvuky, světlo a stín)
- přítomný okamžik
- dát šanci tělu i mozku zpomalit a odpočinout si
- snížení únavy, stresu a úzkosti
- snížení napětí ve svalích a redukci bolesti
- dýchání čerstvého vzduchu



**Komo-rebi** je typické zakončení v lese na zádech pod korunami stromů s pohledem zaměřeným skrze jejich větve (komo rebi). Odstín zelené a modré, barvy lesa a nebe... znáte něco víc relaxačního a zdrojového?

Metaanalýza (Kotera, Y, Richardson M., Sheffield, D., 2020) na efekty Shinrin-yoku a Přírodní terapie na mentální zdraví a dokládají nejen účinnost, ale i efekt v krátké době a snížení úzkostnosti. Existují možnosti jak měřit míru stresu před a po absolvování lesních stezek, experimenty tak poskytují poměrně jasné výsledky. Používá se měření mozkové aktivity (koncentrace hemoglobinu pomocí NIRS přes oběhla čela), aktivity autonomního nervového systému (variabilita srdeční frekvence, tlak, puls), stresových markerů ve slinách (kortizol, alfa-amyláza), imunitní reakce apod.

© Zpracováno dle článku: "Hledání zdrojů pohody: rozdíly mezi dvěma materiály, a to, že v obou případech lidé přičiněly vysvětlit, proč se cítí lépe. Studie ukazuje, že lidé, kteří se účastní Shinrin-yoku, mají nižší úroveň stresu a vyšší úroveň pozitivních emocí." (Kotera et al., 2020)



posílení imunitního systému



zmiřnění stresu



zvýšení míry soustředění



vice energie



úprava krevního tlaku



zlepšení nálady



rychlejší zotavení po operaci či nemoci



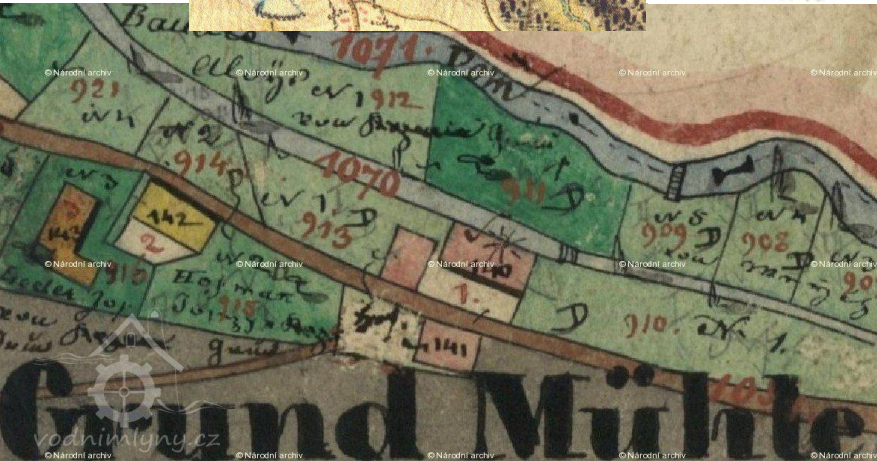
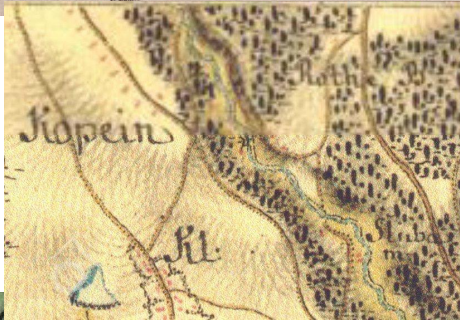
zlepšení spánku



**Koncept VALERIANUM** je komplexní program zahrnující nácvik relaxačních technik (zejména autogenního tréninku), meditační práci, pohybové aktivity, spánkovou hygienu, lesní terapii a psychoterapii. Vše je koncipováno jako osvojení dovedností za podpory terapeuta, aby následně vybrané metody a získané dovednosti mohli klienti využívat jako sepracované i po skončení léčebného programu. Specifikem programu je katalámské imaginativní psychoterapie v klasické pojetí i jako ziskitkový proces přímo v přírodě. Tezurový motivy jako louka, okraj lesa, sledování toku potoka..... očišťují a prací.



Více info: Mgr. et Mgr. Veronika Vichová  
Tel.: 603 857 138, E-mail: veronika.vichova@gmail.com  
www.autogennitrenink.cz | www.ruska80.cz | www.valerianum.cz | www.shinrin-yoku.info



# Programy 3 a 7 a opakování

Víkend - 3 dny: 2 cviky AT na 1 den

## 7 prvků nové koncepce léčby nespavosti:

- **Režim** a cirkadiánní rytmy
- **Relaxace**- Imaginace- Meditace- Hypnóza
- **Meditace** prací SAMU
- **Smysl** života IGI KAI
- **Pohyb** a zkušenosti z Shinrin yoku - **lesní** terapie
- **Stravování** HARA HAČI BU
- Individuální a skupinová **psychoterapie**

*...snazší nalezení času pro sebe, prvotní motivace pro 7 dní*



7 dní: 1 cvik AT na 1 den plus bonusová formulka a blesková relaxace

## 7 prvků nové koncepce léčby nespavosti:

- Režim a cirkadiánní rytmy
- Relaxace- Imaginace- Meditace- Hypnóza
- Meditace prací
- Smysl života
- Pohyb a zkušenosti z Shinrin yoku - lesní terapie
- Stravování
- Individuální a skupinová psychoterapie

*..lepší zažití režimu a všech prvků- zpevnění*



