



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

Přesný 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 ztráty 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 procházky lesem doprovázené vědomým pomalým dýcháním a cíleným nasáváním lesní atmosféry všemi smysly. Nezajímá vás čas, ani cíl 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.

Myšlenka 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.

Terapeutické programy (cca 3 hod):

- principy a historie Shinrin-yoku
- stezka lesem s řadou zastavení a aktivit
- obyčejné chůze, zpomalená chůze, chůze se zavázanýma očima
- pozorování scenérie
- 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



Komo-rebi je typické zakončení v leže 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 oblast čela), aktivity autonomního nervového systému (variabilita srdeční frekvence, tlak, puls), stresových markerů ve slinách (kortizol, alfa-amyláza), imunitní reakce apod.

Zajímavost z výzkumu:

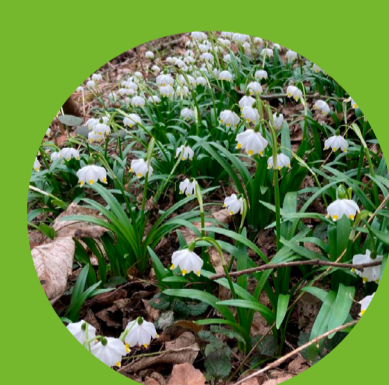
„Naše výsledky potvrdily rozdíl mezi dvěma materiály, a sice, že vdechování vůně přirozeně vysušeného dřeva snižuje koncentraci oksylisčeného hemoglobinu v mozku, zatímco po vdechování vůně dřeva vysušeného působením tepla k žádným změnám nedošlo. To znamená, že vůně přirozeně vysušeného dřeva zklidňuje aktivitu prefrontální části mozku a uvolňuje tělo.“ (Str. 173 in Yoshiřumi Miyazaki: Shinrin-yoku. Praha - Grada, 2020.



posílení imunitního systému



zmírnění stresu



zvýšení míry soustředění



více energie



úprava krevního tlaku



zlepšení nálady

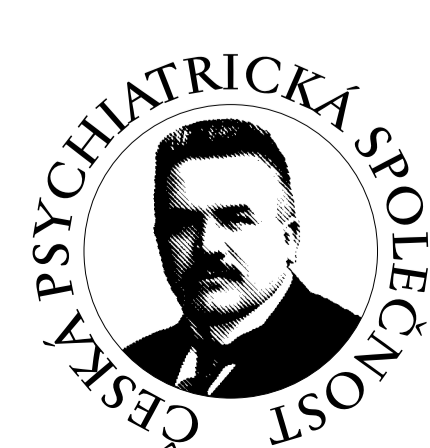
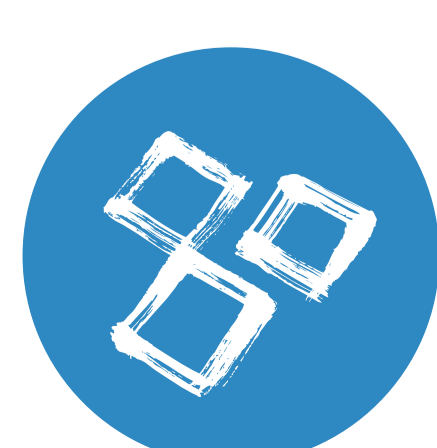


rychlejší zotavení po operaci či nemoci



zlepšení spánku

Koncept VALERIANUM je komplexní program zahrnující nácvik relaxačních technik (zejména autogenního tréninku), meditaci prací, pohybové aktivity, spánkovou hygienu, lesní terapii a psychoterapii. Vše je koncipováno jako osvojení dovedností za podpory terapeuta, aby následně vybrané metody a získané dovednosti mohl klient využívat jako svépomocné i po skončení léčebného programu. Specifikem programu je Katatymně imaginativní psychoterapie v klasické pojetí i jako zážitkový proces přímo v přírodě. Leunerovy motivy jako louka, okraj lesa, sledování toku potoka.... ožívají v praxi.



Více info: Mgr. et Mgr. Veronika Víchová

Tel.: 603 857 158, E-mail: veronika.vichova@gmail.com

www.autogennitrenink.cz | www.ruska80.cz | www.valerianum.cz | www.shinrin-yoku.cz