TIT Stúdió Egyesület

TIT ONLINE AKADÉMIA

SINRIN-JOKU: Erdőfürdő, a japán módszer a testi-lelki egészséghez

Minden 1982-ben kezdődött, amikor a japán Erdészeti Ügynökség igazgatója, Akijama Tomohide, megalkotta a Sinrin-joku kifejezést, amely szó szerint erdőfürdőt jelent, de talán világosabb, ha úgy fordítjuk: elmerülés a természet atmoszférájában. Egy erdei séta stressz csökkentő hatású az emberre és egyéb pozitív következményei is vannak. Kutatási eredmények is igazolják, hogy ha egy ráérős séta közben minden érzékszervünkkel ráhangolódunk a minket körülölelő természetre, az jó hatással van immunrendszerünkre, közérzetünkre, stressz- és energiaszintünkre.

MI A KÜLÖNBSÉG AZ ERDŐFÜRDŐZÉS ÉS A KIRÁNDULÁS KÖZÖTT?

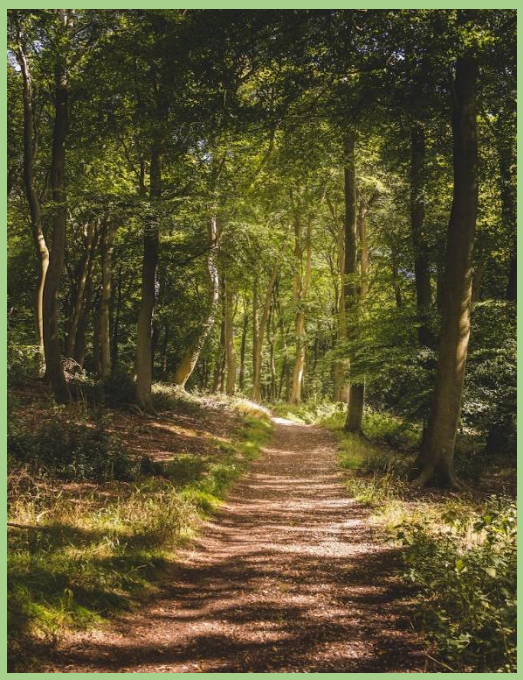
Vajon mi a különbség az erdőfürdő és a természetben tett séta, túra vagy kirándulás között?

Röviden: a kirándulás célja az, hogy az ember eljusson A pontból B pontba, míg a Sinrin-joku célja sokkal inkább az itt: jelenlét a fák közt, kapcsolatteremtés az élővilággal az érzékszerveken keresztül. Bemegyünk az erdő sűrűjébe és egy pici területet megismerve figyelünk az ott történő dolgokra, környezetre. Az erdőfürdőzésen leginkább az adott környezetet, annak részletgazdagságát figyeljük meg, nem kiépített utakon, turistaösvényeken rójuk a kilométereket.

Az erdőfürdő egy irányított relaxációs séta, ahol egyszerű gyakorlatokkal közösséget élhetsz meg a természettel. Az erdőfürdő során nincs idegenvezetés, nem látogatunk meg nevezetességeket, és állat- és növényhatározást sem végzünk. Az erdőfürdőzésen önmagunkra és az erdőre figyelünk. Ahhoz, hogy ezt zavartalanul megtehessük, alapvetően nem beszélgetünk.

A csend abban segít, hogy figyelni tudjunk. Megfigyelheted, hogy minél csendesebb vagy egy erdőben, az annál inkább felfedi magát előtted.

Egy ilyen séta lehetőséget ad rá, hogy új szemszögből kapcsolódjunk a természeti elemekhez: megállni és elmerülni a táj látványában, megérinteni a fákat és társaikat és megfigyelni az apró élőlényeket, amelyek mellett máskor elmennénk.



Az urbanizáció hatásaként az ember egyre inkább egy barlanglakó lénnyé válik, aki csak akkor mozdul ki a lakásából, ha nagyon muszáj (egy átlag városi ember esetében a beltérben töltött idő aránya 87%). Az információs forradalomnak köszönhetően folyamatos online állapotában létezünk.

A jóga, a mindfulness, a hosszútávfutás, a hygge, a lagom és az erdőterápia is mind része egy újfajta „mozgalomnak”: vissza akarjuk szerezni önmagunkat, a lelkünket, egyfajta egészséges egyensúlyt, hogy többek legyünk, mint a Facebook, Instagram, Tik-Tok feedet stb. ész nélkül görgetők.

Könyv ajánló:

Mijazaki Josifumi Sinrin-joku, Erdőfürdő, a japán módszer a testi-lelki egészséghez

Mijazaki Josifumi professzor a Csiba Egyetem Környezeti, Egészség- és Tereptudományi Központjának igazgatóhelyettese. Számos könyvet publikált az erdőterápia hatásairól és hatékonyságáról, munkája elismeréséül több szakmai díjat is kapott.

forrás: https://www.erdofurdozes.com/
https://hegyihotel.hu/sinrin-joku-erdoterapia
https://moly.hu/konyvek/mijazaki-josifumi-sinrin-joku
képek forrása:freepik