



Kąpiele Leśne

Japońska sztuka SHINRIN-YOKU

Zanurzenie się w atmosferze lasu

Kąpiele Leśne – geneza

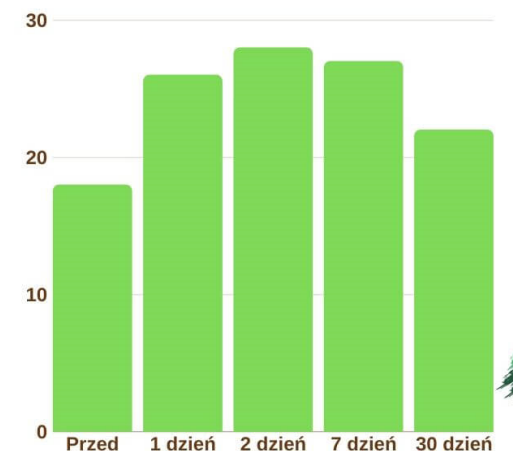
Amerykański biolog E.O. Wilson zaczął popularyzować teorię **biofilii** - powrót do kontaktu z Naturą, która przywraca człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, zaufania do świata, spokój wewnętrzny i radość życia.

W Japonii prof. Qing Li uznany jest za największego propagatora **Kąpiel Leśnych** i powstania nazwy **SHINRIN-YOKU**. **Japonia w 1982 roku** wprowadziła **Narodowy Program Kąpiel Leśnych** i rozpoczęła badania z **Medycyny Lasu**, dokumentując wpływ Kąpiel Leśnych na zdrowie psychofizyczne człowieka.

Kąpiele Leśne:

- ✓ **Obniżają stres** i wywołują stan naturalnego odprężenia, **obniżają poziom hormonów stresu**
- ✓ **Osłabiają lęki, złość i depresję**, wydłużają **sen** i poprawiają jego jakość
- ✓ Dodają energii od życia i stymulują **układ odpornościowy**
- ✓ Poprawiają działanie **układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, trawiennego**
- ✓ Wspierają w leczeniu **chorób psychosomatycznych**, w tym **chorób nowotworowych**
- ✓ **Pomagają** w dobrym funkcjonowaniu **psychiki**, wyciszają złe emocje i wpływają na nastawienie do życia, poprawiają **koncentrację i kreatywność umysłu**
(Ankiety Psychologiczne POMS)

Kąpiele Leśne - AKTYWNOŚĆ **KOMÓREK NK** (%)



Terapia Lasem – co daje?

Dla ciała

Zewnętrzne oczyszczenie – jonizacja powietrza, nasłonecznienie, mniejsza ekspozycja na hałas, oczyszczenie ze smogu elektromagnetycznego

Wewnętrzne oczyszczenie – wdychanie powietrza z fitoncydami, żywicami, olejkami eterycznymi. Działanie na skórę bakterii glebowej *Mycobacterium Vaccae*. Wpływ na układ pokarmowy i oddechowy naturalnych mikrobionów: bakterii, strzępków grzybów, fragmentów glonów, zarodników, pyłków z roślin

Dla psychiki

Zmniejszenie produkcji hormonów stresu. Poprawa samopoczucia, zmniejsza się poziom przygnębienia, rozdrażnienia, niepokoju, a zwiększa się wigor, energia do działania, radość życia (Ankiety POMS - Profile of Mood States, mierzone jest 65 stanów emocjonalnych przed i po Kąpieli Leśnej)

Wyciszenie, regeneracja, budowanie odporności na stres. Oczyszczenie psychiki, wzmocnienie siły wewnętrznej, poczucia bezpieczeństwa i własnej sprawczości (Mindfulness w Naturze, Medytacja Drzewa Życia)



Kąpiele Leśne – jak to robić?

I etap. Zwolnienie

Prowadzenie Przewodnika Kąpieli Leśnych poprzez Leśne Zaciekawienia – ciekawostki z życia drzew, wzajemne wspieranie się podczas choroby czy napływu szkodników, sympatie i antypatie drzew, ich komunikowanie się ze sobą, pokazywanie ścieżek i śladów obecności zwierząt. Powolny spacer ok. 3 km/h, w milczeniu. Techniki Mindfulness – Uważny Krok i Uważny Oddech

II etap. Otwarcie Zmysłów

Technika otwarcia się na świadome czucie, słuch, widzenie. Odkrywanie odgłosów lasu, piękna obrazu i czucia.

Leśne Zaproszenia – osobisty kontakt z lasem, wyciszenie i autorefleksja. Wymiana doświadczeń w grupie.

Otwarcie zmysłu węchu i smaku poprzez ruch i oddech.

Poczucie Uważnej Obecności, wyciszenie umysłu, głęboki relaks.

Techniki Mindfulness – skanowanie terenu

III etap. Oczyszczenie psychiki

Połączenie z Naturą. Medytacja Drzewa Życia. Dotyk lub oparcie się o drzewo.

Oczyszczenie – zamknięcie przeszłości. Wzmocnienie – poczucie siły wewnętrznej nowej energii do działania. Poczucie spokoju i jedności ze światem.



Program 4 kroki Budowania Odporności na Stres

Warsztaty 1-dniowe

I Blok. Kąpiele Leśne SHINRIN-YOKU. Mindfulness w Naturze

- *Degustacja Herbatki Leśnej i owoców lasu*

II Blok. Profilaktyka Zdrowia Psychicznego

Wykład „4 kroki Budowania Odporności na Stres”

Trening Technik Relaksu: Mindfulness, Medytacja W CISZY, Moc Oddechu, Życie z Uwagaścią

- *Ognisko z produktami regionalnymi*

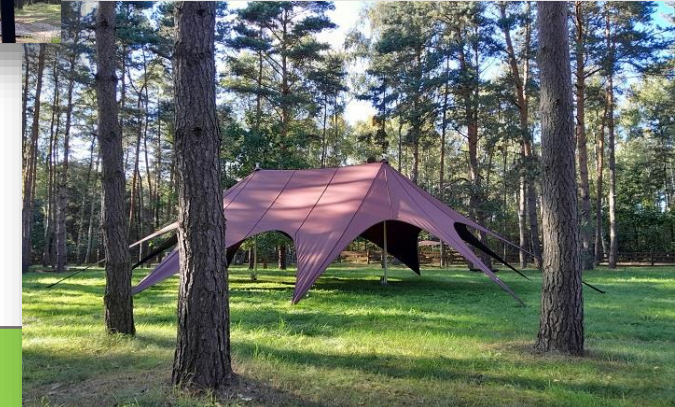
III Blok. Profilaktyka Zdrowia Fizycznego

Neurogeneza mózgu – treningi TMS i Mindfulness w Naturze

Zadbanie o fizjologię – dieta, suplementy, jakość snu, rytm dnia

Zadbanie o ciało – terapia manualna fizjoterapeuty, automasaż i poruszanie limfy, aktywność fizyczna i ćwiczenia oddechowe

- *Trekking po lesie: Slow Jogging i Nordic Walkig z Uwagaścią. Treningi z fizjoterapeutą*





Przewodnik Kąpiel Leśnych

Institut Terapii Leśnych
W Europie

25 luty 2021 roku



Ośrodek Terapii Leśnych

E: kontakt@wharmonii.eu

T: 535 155 933



Jolanta Sokolowska

- ✓ **Terapie Leśne są moją pasją.** Mam 4 dyplomy uczelni wyższych i MBA. Wiele lat pracowałam na stanowiskach kierowniczych w korporacjach, dlatego wiem co to jest stres i jak ważna jest praca nad umiejętnością radzenia sobie z nim.
- ✓ **Od kilku lat mam własny biznes, jestem coachem i psychoterapeutą.** Na co dzień współpracuję z 3 poradniami psychologicznymi, wspierając terapie depresji, lęków, fobii, uzależnień i trudnych relacji. Prowadzę **Terapie Indywidualne, Coaching Rozwojowy, Terapie i Coaching dla Par, Terapie Rodzin i Coaching Rodzicielski.** Pomagam w wyciszeniu i lepszym poznaniu siebie, aby budować harmonię wewnętrzną i inteligencję emocjonalną.
- ✓ Uczę świadomego życia w nurcie **Ekopsychologii i Psychologii Pozytywnej,** prowadzę **Praktykę Medytacji i Technik Relaksu, Medytacje dla Par, Treningi Uwagi w Naturze** i warsztaty **Kąpiele Leśnych SHINRIN-YOKU** w Ośrodku Terapii Leśnych.
- ✓ Jestem **certyfikowanym Przewodnikiem Kąpiele Leśnych** i wykorzystuję **Terapię Lasem** do rehabilitacji psychologicznej oraz profilaktyki zdrowia psychofizycznego. Pracuję w nurcie **Wellbeingu,** oferując prowadzenie **Stref Relaksu on-line w firmach** oraz warsztaty z budowania **Odporności na Stres i Inteligencji Emocjonalnej.**