

Erdőfürdő, avagy hogyan merülj el a tudatos jelenlétben

Shinrin yoku – how to bath in nature's waves



ÖSSZEFOGLALÁS:

Az elmúlt hetek, hónapok, amelyeket önkéntes vagy kényszerű karanténban töltöttünk, számos új tapasztalattal gazdagítottak. Embert próbáló feladat volt a fizikai és mentális épségünk megőrzése, esetleg fejlesztése a kijárási és egyéb korlátozások mellett, ám talán felüdülést is jelentett a slow life mindennapokban való gyakorlása.

Az emberi szervezet, mint élő lény szükségleteit már több millió éve a természetben megtalálható erőforrások elégítik ki: testünknek oxigénre, vízre, szerves táplálékra és társas lény révén kapcsolatokra, azaz lelki táplálékra is szüksége van.

Az ősi gyógyító és öngyógyulást támogató közzeggel – a természettel – újra kapcsolódva visszatérhetünk ösztönös alaphelyzetünkhöz: a jól-léthez. A természetben, erdőben történő fizikai és mentális rekreációs tevékenység egy régi-új formája az erdőfürdő, azaz shinrin yoku. Ezt a stresszcsökkentő, relaxációs módszert gyakorló emberek stresszhormonszintje kimutathatóan csökken az erdőfürdő technika végzése közben és akár napokkal utána is, ezért kijelenthetjük, hogy a természettel való közvetlen kapcsolódás segíthet a well-being elérésében és fenntartásában.

Kulcsszavak: erdőfürdő, erdőterápia, stresszkezelés, alternatív rekreáció, természetterápia

DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.5



Szerző:
FÓNAGY ORSOLYA ERZSÉBET
Oxigén Family Hotel, marketingasszisztens / szabadúszó
fonagy.orsy@gmail.com
Tudományos tevékenysége: autodidakta kutatások
Főbb kutatási területei: természetgyógyászat, rekreáció, sport, pszichológia



Rovatvezető:
RÁNKY MÁRTA
ELTE PPK ESI, tanársegéd
ranky.marta@ppk.elte.hu



ABSTRACT::

By spending the last couple of weeks, months in quarantine we had an opportunity to gain some special experiences. The maintenance of our physical and mental health have been really challenging during lockdown, however slowing down in our lives might have also been beneficial.

Nature plays a very significant role in our life. Its resources like oxygen, water and organic food contributes to the well-being of our body, basically these are keeping us alive. And as human beings we also need to have some kind of connections to satisfy our spiritual needs.

Being in nature is an ancient healing method. When we spend time in nature we are able to connect to ourselves which is absolutely crucial for our well-being. Shinrin yoku means forest therapy, it is an old-new way of physical and mental recreation by being really close to nature. It is proven that the practice of this relaxation technique reduces our stress hormone level and we are able to keep that even a few days after. So we can state that direct connection to nature helps us to achieve and maintain our well-being.

Keywords: forest bathing, forest therapy, alternative recreation, nature therapy, stress management

A mögöttünk álló különleges hetek, hónapok számos új tapasztalattal gazdagítottak. Öszintén bízom benne, hogy a social distance és a négy fal között töltött idő hatására egyre többen fordulnak és fordultak a rekreáció területei felé, így új olvasókat köszönhetünk a rekreáció területei és módszerei iránt érdeklődő közösségünkben.

Embent próbáló feladat volt a fizikai és mentális épségünk megőrzése, és esetleg fejlesztése a kijárási és egyéb korlátozások mellett, ám felüdülést is jelentett a slow life mindennapjainkba való begyűrűzése. Ez a kis „pihenőidő” talán megmutatta, hogy **kevesebb tárggyal, utazással, étellel is elégedettek**

lehetünk, és érdemes értékelni azt, amink van.

Visszatérve a „normál” élethez, vajon ott folytatjuk, ahol abbahagytuk? Fogyasztói társadalmunkban dübörgő verseny folyik az újabb és újabb, különlegesebb és különlegesebb élmények megszerzéséért – és a szolgáltatók oldalán ezen élmények létrehozásáért és folyamatos biztosításáért. A nagyrészt városokban élő ember betonfalak, fémkapszulák és gépek között tölti napját, műanyag edényekből fogyasztja műanyag ételét, mesterséges illatanyagokkal fedi el a városokban uralkodó zsúfoltság és a modern életforma kellemetlen szagát.

Van egy nagyon fontos állapot, ami jólléti társadalmunkban szinte egyáltalán nem kap figyelmet: az elégedettség érzése.

A ma embere bizonyára hiányállapotban él, hiszen mi másért is keresné folyton az új, minél ütősebb, minél trendibb élményeket? De vajon valóban új impulzusokra van szükségünk? Valóban a minden eddiginél nagyobb, szebb, hatásosabb, különlegesebb élménytől/tárgytól/hatalomtól leszünk boldogok és egészségesek?

Az elmúlt időszak egyik nagy tanulsága az elégedettségben rejlik. Megtapasztalhattuk, hogy jóval kevesebb tárgyra és dologra van szükségünk, mint amennyiért eddig küzdöttünk. A korlátozások ideje alatt nem utazhattunk messzire, és lám, rájöttünk, hogy az utazás nem létfeltétel, a legtöbb halaszthatatlan ügyünket el lehet intézni személyes jelenlét nélkül is. A boltokban időszakonként hiánycikk volt egy-egy élelmiszer vagy háztartási cikk (például a liszt, élesztő, toalettpapír), és rá kellett találnunk az alternatív megoldásokra (másfajta lisztet vásároltunk, vagy élesztő nélküli ételt készítettünk), vagy egészen egyszerűen türelemmel megvártuk, míg újra kapható az adott termék.

A türelem is talán szintén kevésbé sorolható a fogyasztói társadalomban naponta gyakorolt erények közé.

Nem járhattunk színházba, múzeumba, moziba, sportcentrumba, bevásárlóközpontba, így a rengeteg felszabaduló idő eltöltésére alternatív megoldásokat kerestünk. Örömmel tapasztaltam a veszélyhelyzet hetei alatt, hogy az erdőben, folyóparton és egyéb természetközeli helyeken nagy számban olyan kirándulók is megfordultak, akik „normál körülmények” között nagy valószínűséggel más módon töltik szabadidejüket.

Ne feledjük, hogy az ember mint szervezet egy élő lény, nem robot: testünknek oxigénre, vízre, szerves táplálékra és társas lény révén kapcsolatokra, azaz lelki táplálékra is szüksége van. Az oxigént a természetben a fák és zöld növények

állítják elő, a víz Földünk felszínének körülbelül 71%-át borítja, és persze az emberi test nagy része is víz. Táplálékunk szintén szerves, élő anyagokból áll, amelyek az ökoszisztéma részeiként termelődnek és természetódnak: növényként gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, és állati eredetű termékek, például tojás, tejtermékek és húsfélék. Tehát **az embernek szüksége van a természettel, a földdel, növényekkel, állatokkal és mindenféle élő organizmusokkal való közvetlen kapcsolatra.**



A természetben minden megtalálható, ami életben tart bennünket, hiszen több millió évig a vadonban éltünk és életben maradtunk, sőt fejlődöttünk is, az evolúció során egyre magasabb lépcsőfokra kerültünk.

KAPCSOLÓDÁS ÉS STRESSZ

A civilizált, városi ember életéből hiányzik a kapcsolat a természettel, és ez a körülmény gyakorlatilag folyamatosan stresszállapotot tart fenn az emberi szervezetben. A stressz tulajdonképpen egy védekező mechanizmus, ami a természetellenes vagy veszélyesnek ítélt impulzusok hatására aktiválódik, így önmagában véve nagyon egészséges: kivéve, ha túl hosszú ideig egyfolytában működik.

Az erdőben járó emberek stresszhormonszintje kimutathatóan csök-

ken rekreációs tevékenység végzése közben és utána is, ezért segíthet a természettel való közvetlen kapcsolódás a well-being elérésében és fenntartásában.

Igaz ugyan, hogy a panellakásokban is nevelhetünk cserépbén növényeket, a betontenger kongó ürességét fákkal, bokrokkal és parkos helyekkel törjük meg, sőt, az erkélyen egész botanikus kertet is létrehozhatunk.

Ezek mind-mind nagyszerű kezdeményezések, és szerencsére egyre nagyobb igény van a városi zöld területekre is.

Azonban a felsorolt módszerek, tevékenységek csak kis részben pótolják az emberi szervezet ösztönös igényét az organikus környezettel: fákkal, növényekkel, állatokkal, napfényel és tiszta levegővel való kapcsolódás iránt.

A természettel való kapcsolódásnak számos különböző formája létezik: séta, túrázás, terepfutás, erdei kerékpározás, és akár a fentiekkel egybekötött családi piknik. Ezekon kívül Japánból az 1980-as években indult **egy régi-új rekreációs módszer: az erdőfürdő, vagyis shinrin yoku.** Az egyszerre nagyon ősi, ám modern elemekkel átítatott gyakorlat lényege, hogy az embert visszavezesse a természetbe, miközben fel tud töltődni környezete energiáival. A divatos mindfulness tudatos jelenlétéhez hasonló állapotban az emberi elme nyitottan képes megtapasztalni és befogadni az erdő ajándékait.

A madarak trillázása, a forrás csobogása, a levelek zörgése, a gyönyörű zöld lombkoronán átszűrődő napfény energiája, az eső illata, az ég kékje, a talpunk alatt lévő föld puha dobogása, bogarak motoszkálása, a fűszálak növekedése – mind-mind olyan jelentéktelennek tűnő, apró jelenségek, melyek mellett könnyű elrohanni. Ezek az ingerek sok millió évig mindennapjaink szerves részét képezték, ezért az emberi test régi ismerősként üdvözli őket, meg tud pihenni, amikor hasonló impulzusokkal van körülvéve.

Egy átlagos túrázás vagy erdei biciklizés ritkán ad alkalmat arra, hogy eggyé váljunk a minket körülvevő természet apró csodáival, mert általában a távra, a terepre, a társainkra vagy épp saját testi funkcióinkra koncentrálnak.

Az erdőfürdő teljesen más megtapasztalást ad: az erdő megfigyeléséhez kicsit le kell lassítani, összpontosítani a jelen pillanat eseményeire – vagy épp eseménytelenségére – és arra, hogy érzékszerveink élessége maradéktalan legyen, és agyunk megfelelően nyugodt állapotban képessé váljon mindezen élmények befogadására és feldolgozására.



ERDŐFÜRDŐ, AZAZ SHINRIN YOUK

De mi is az erdőfürdő? Nos, a hagyományos értelemben vett fürdőzéshez valójában semmi köze nincs. Az erdőfürdő folyamata során az erdőben viszonylag kis távolságot (*mindössze 2-4 km-t*) lassan, akár 2-4 óra alatt megtéve több különböző mentális és fizikai gyakorlatot végez az erdőfürdő vezetője a résztvevőkkel.

A választékos technikák alkalmazása közben fokozatosan mélyül a természettel való kapcsolat, és a csoportmunkától kissé elkülönülve énidőként lehetőség van személyes élmények átélésére, feljegyzésére is. Az erdővel szinte eggyé váló ember közérzete javul, a stresszhormonok szintje csökken a szervezetben, a keringés és emésztés regenerálódik, ezáltal erősödik az immunrendszer,

tehát összességében pozitív hatással van a mentális és fizikai állapotra és a jól-lét egészére. A jól-lét vagy well-being egy olyan normális állapot az emberi testben, amelytől a stresszes mindennapok eltávolítanak, ám a természettel – mint ősi gyógyító és öngyógyulást támogató közeggel – újra kapcsolódva visszatérhetünk ehhez az ösztönös alaphelyzethez.

Igaz, hogy a shinrin yoku, ez a stresszcsökkentő, relaxációs technika nagyon egyszerűnek tűnik, azonban gyakorlása során az első nehézséget a túlingerelt érzékszervek okozhatják.

A felpörgött vagy felpörgetett életmód miatt érzékszerveink, elsősorban a szemünk és fülünk gyors impulzusokhoz, egyre erősebb ingerekhez szokott, így igazi kihívást jelent a természet lágyabb hangjaihoz, egyszerűbb színeihez való alkalmazkodás.

A második nehézség az állandóan zakatoló gondolatainkban rejlik, amelyek eltávolítanak a jelentől azért, hogy a múltban időzzenek vagy a jövő miatt aggódjanak.

Az emberi elme naponta átlagosan 50-60 000 gondolatot formál meg, amelyeknek (*tudományos kísérletek szerint*) legnagyobb része negatív.

A gondolatok lecsendesítésével a negatív spirál gördítése helyett az elme befogadóvá válik a (*remélhetőleg pozitív*) történésekre, ami sokkal kevesebb energiát fogyaszt, mint az állandó gondolkodás.

Ezért olyan pihentető az igazi csend és a különböző módszerek.

Például légzéstechnikák alkalmazásával a „trükkösen” megnyugtatott elme megfelelően nyitott állapotában könnyebben dolgozza fel az információkat az aktuális (*remélhetőleg boldog*) jelen pillanat megtapasztalásáról.

Az erdőfürdő során számos növényvel is kapcsolatba kerülünk.

Különböző növényekben található anyagok jótékony hatása és ezek emberi gyógyászatban való alkalmazása az egyik legősibb terápiás módszer, amelyet leginkább a fitoterápia tudománya használ fel az alternatív gyógyászat részeként.

Míg Magyarországon a növényekből készült gyógyhatású készítményeket elsősorban a természetgyógyászok népszerűsítik, más országokban, például Németországban sokkal szigorúbb feltételek mellett, csak orvosi receptre forgalmazhatóak ezek a szerek.

A növényi alkotórészekből kivonatokat, párlatokat, illóolajakat, teákat, gyógyteákat, sőt akár fűszernövényeket, illetve hétköznapi ételeket is készítenek.

A természetgyógyászok egy csoportja úgy véli, hogy a növényeket csak „tápegészként” érdemes fel-

használni. Ez azt jelenti, hogy nem szabad a természetes közegéből kiragadni egy-egy alkotóelemet, hanem teljes egészében ajánlott elfogyasztani a szóban forgó növényt.

Valójában ez logikusnak tűnik, hiszen nap mint nap fedeznek fel a tudósok „új” vitaminokat, ásványi anyagokat, amelyek szinergiáját újabb sokéves kutatásokkal derítik fel. A természet végtelen patikájában ezek az anyagok és szimbiózisok hosszú évezredek, évmilliók evolúciója során úgy rendeződtek, hogy a lehetséges legtökéletesebb összetételben alkossanak egy-egy létformát, táplálékot.

Egyes növények, különös tekintettel a fenyőfákra és cédrusfélékre, képesek olyan anyagokat (például *fitoncidokat*) kibocsátani magukból, amelyekkel antibiotikumhoz hasonlóan elpusztítják a kórokozókat (például *gombákat, baktériumokat, vírusokat*). Ezzel talán érthetőbbé válik az erdők emberi

szervezetre kifejlesztett immunerősítő és stresszcsökkentő hatásának egyik apró titka.

Az erdőfürdő végzéséhez sem orvosi receptre, sem előképzettségre nincs szükség.

Gyakorlatilag bárki végezheti nemtől, kortól, bőrszíntől, vallási hovatartozástól és politikai meggyőződéstől teljesen függetlenül.

Az előbbi gondolatsor mentén haladva akár azt a következtetést is levonhatjuk, hogy az erdőfürdőzés komplex élménye sem választható szét részekre, hiszen az egész teljessége nélkül kevésbé hatásos a részfolyamatok kiragadása.

Erdőfürdőzzünk hát bátran, merüljünk el az erdő csendjében, sétáljunk a keskeny erdei ösvényen, az út valójában önmagunk felé vezet!

Irodalomjegyzék/források:

Antonelli M, Barbieri G, Donelli D (2019) Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. *Int J Biometeorol.* 63(8): 1117–1134. Epub 2019 Apr 18. doi: 10.1007/s00484-019-01717-x.

Barna Tamás (2003): A növények fitoncid hatása, különös tekintettel a cédrusokra; Erdész Szellemi Műhely (http://ngt-erdeszet.emk.nyme.hu/kiageszitek/08_A_cedrusok_szerepe_a_gyogyaszatban.pdf)

Berger, Ronen (2009). Being in nature: An innovative framework for incorporation of nature in therapy with older adults. *Journal of Holistic Nursing.* Article available in: Vol 60, Issue 2, 2020. doi: 10.1177/0022167817696828

Colalto C (2018) What phytotherapy needs: Evidence-based guidelines for better clinical practice. *Phytother Res.* 32(3):413–425. Epub 2017 Nov 28. doi: 10.1002/ptr.5977.

Dános-Krajczár Orsolya 2018. A természet terápiás hatásai az erdei iskolában (http://diploma.uni-sopron.hu/4688/1/danos_krajczar_orsolya_szakdolgozat.pdf)

Endrey Theodore A. (2018) Strategically growing the urban forest will improve our world. *Nat Commun.* 9: 1160. doi: 10.1038/s41467-018-03622-0

Hansen MM, Jones R, Tocchini K. (2017) Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2017 Jul 28;14(8). pii: E851. doi: 10.3390/ijerph14080851.

Forest Therapy Institute, What is forest bathing and forest therapy (<https://forest-therapyinstitute.com/what-is-forest-bathing-and-forest-therapy/>)

Fuller Richard A., Katherine N Irvine, Patrick Devine-Wright, Philip H Warren and Kevin J Gaston (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology letters* 3, 390–394. doi: 10.1098/rsbl.2007.0149

Holland, W. P. (2018). A systematic review of the psychological, social, and educational outcomes associated with participation in wildland recreational activities. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership.* Vol 10, No 3. doi: 10.18666/JOREL-2018-V10-I3-8382

Kobayashi H, Song C, Ikei H, Park BJ, Kagawa T, Miyazaki Y. (2019) Combined Effect of Walking and Forest Environment on Salivary Cortisol Concentration. *Front Public Health.* 12;7:376. doi: 10.3389/fpubh.2019.00376

Lederbogen Florian, Peter Kirsch, Leila Haddad, Fabian Streit, Heike Tost, Philipp Schuch, Stefan Wüst, Jens C Pruessner, Marcella Rietschel, Michael Deuschle, Andreas Meyer-Lindenberg (Jun 2011) City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature.* 474(7352):498–501. doi: 10.1038/nature10190

Li Q., K. Morimoto, A. Nakada, H. Inagaki, M. Katsumata, T. Shimizu, Y. Hirata, K. Hirata, H. Suzuki, Y. Miyazaki, T. Kagawa, Y. Koyama, T. Ohira, N. Takayama, A.M. Krensk And T. Kawada. (Apr-Jun 2007). Forest bathing enhances human

natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol.* Vol. 20, no. 2, (S2) 3–8. doi: 10.1177/039463200702005202

Li Q (2010) Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med.* 15(1): 9–17. doi: 10.1007/s12199-008-0068-3

Nakau M, Imanishi J, Imanishi J, Watanabe S, Imanishi A, Baba T, Hirai K, Ito T, Chiba W, Morimoto Y. (2013) Spiritual care of cancer patients by integrated medicine in urban green space: a pilot study. *Explore (NY).* 9(2): 87–90. doi: 10.1016/j.explore.2012.12.002

Ökopszichológiai intézet: Résztvételi séták (<http://ecopsychology.hu/erdofurdo/>)

Park BJ, T. Y. (Jan 2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med.* 15(1): 18–26. doi: 10.1007/s12199-009-0086-9

WHO (2018) Fact sheet on the SDGs: Mental health (http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/348011/Fact-sheet-SDG-Mental-health-UPDATE-02-05-2018.pdf?ua=1)

Zeng C, Lyu B, Deng S, Yu Y, Li N, Lin W, Li D, Chen Q. (2020) Benefits of a Three-Day Bamboo Forest Therapy Session on the Physiological Responses of University Students. *Int J Environ Res Public Health.* 6;17(9). pii: E3238. doi: 10.3390/ijerph17093238

A fényképek forrása:
FelixMittermeier képe, Pixabay