

A természetben rejlő erő: Erdőfürdőzés a mentális egyensúlyért

The power of nature: Forest bathing for mental balance

Szerzők: Farkas Dalma ¹, Szűcs Attila László ², Patakiné Bősze Júlia ³

Benyújtva: 2025. szeptember 26. | Átdolgozva: 2025. október 7. | Elfogadva: 2025. október 7. | Megjelent: 2025. október 20.



Rovatszerkesztő:
Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
magyar.marton@ppk.elte.hu



Farkas Dalma ¹

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Rekreáció és életmód szakember
farkas.dalma16@gmail.com



Szűcs Attila László ²

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
szucs.attila@ppk.elte.hu



Patakiné Bősze Júlia ³

Károli Gáspár Református Egyetem
Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és
Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet
patakiné.bosze.julia@kre.hu

Absztrakt A természetben töltött idő testi, lelki és szellemi szempontból egyaránt pozitív hatásokkal bír. A zöldterületek elősegítik a fizikai aktivitást, javítják a szív- és érrendszeri egészséget, csökkentik a stresszt és erősítik az immunrendszert. Mentálisan támogatják a koncentrációt, csökkentik a szorongást és a depressziót, fokozzák a pszichológiai ellenállóképességet, valamint hozzájárulnak a flow-élmények átéléséhez. Spirituális szinten a természet jelenléte mélyebb önreflexióra, belső elcsendesedésre és transzcendens kapcsolódásra ösztönöz, erősítve a természethez való kötődést és a fenntarthatóság iránti felelősségérzetet. Az outdoor rekreáció, különösen az erdőfürdőzés (shinrin-yoku), tudatos jelenlétre épülő, érzékszervi tapasztalásokkal gazdagított tevékenység, amely segíti a testi-lelki regenerációt, a stresszcsoökkentést és az önismeret fejlesztését. Az erdőfürdőzés így egyszerre rekreációs, prevenciós és terápiás eszköz, amely a modern élet gyors üteme mellett a mentális egyensúly megőrzését támogatja.

Kulcsszavak: természetkapcsolat, egészség, erdőfürdőzés, szellemi kapcsolódás

Abstract Spending time in nature has positive effects on physical, mental, and spiritual well-being. Green spaces promote physical activity, improve cardiovascular health, reduce stress, and strengthen the immune system. Mentally, they enhance concentration, decrease anxiety and depression, and foster psychological resilience, while supporting flow experiences. On a spiritual level, natural environments encourage deeper self-reflection, inner calm, and a sense of transcendence, strengthening our connection to nature and promoting environmental responsibility. Outdoor recreation, particularly forest bathing (shinrin-yoku), involves mindful engagement and sensory experiences, supporting physical and mental restoration, stress reduction, and self-awareness. Forest bathing thus serves as a recreational, preventive, and therapeutic practice, helping maintain mental balance amidst the fast pace of modern life.

Keywords: nature connection, health, forest bathing, spiritual connection

1. Bevezetés

Mindhárom szerző életében meghatározó pont a természetben töltött idő, az ott megélt pozitív élmények, évszaktól és helyszíntől függetlenül. Az életünk különböző szakaszaiban változatos módokon igyekeztünk kihasználni az alkalmakat, hogy minél többet lehessünk valamilyen formában a természetben. Ez inspirált minket arra, hogy egy nagyobb tanulmány formájában is foglalkozzunk a természetkapcsolat hatásaival, illetve annak egy speciális formájával, az erdőfürdőzéssel.

2. Módszerek

Jelen tanulmány célja kettős. Egyrészt a természet pozitív hatásainak feltárását foglalkoztat összeleíró tanulmányként a témában megjelent releváns nemzetközi és hazai szakirodalmak feldolgozásával, erősen fókuszálva a fizikain túlmutató szellemi rekreációs hatásokra, másrészt fontosnak tartjuk feltérképezni ezen belül kiemelten az erdőfürdőzés rekreációs lehetőségeit és hazai viszonyait a szakirodalmak alapján.

3. Eredmények

Az alábbiakban a szakirodalom legfontosabb megállapításait foglalkoztat össze. Először az ember és a természet kapcsolatának alakulását, módosulását vesszük sorra a kezdetektől napjainkig. Ezt követően tárgyaljuk a természet bizonyított fizikai és

mentális, spirituális hatásait. Később az outdoor rekreációs irányzat kapcsolódási pontjait mutatjuk be, majd az erdőfürdőzés területét vizsgáljuk meg. Legvégül röviden kitérünk a szervezeti formában elérhető magyar lehetőségekre, illetve annak hiányosságaira.

3.1. Az ember és természet kapcsolata

3.1.1. Homo sapiens-től napjainkig

„Mindannyian a természet részei vagyunk. A természetben születünk, formálja testünket, és szabályai szerint élünk. Egyénként a természet polgárai vagyunk, társadalomként a környezet erőforrásaihoz kötődünk, fajoként túlélésünk a természet ökológiai egyensúlyától függ” (Schultz, 2002, 61.o.).

Az ember és a természet kapcsolata az őskortól kulcsfontosságú volt a túlélésben és a kultúrák fejlődésében. A Homo sapiens vadászó-gyűjtögető életmódja közvetlen függést jelentett az ökoszisztémától (Wilson, 1984). A mezőgazdasági forradalom során az ember már alakította környezetét, földműveléssel és állattartással biztosítva megélhetését, miközben a természethez való közvetlen kapcsolata fokozatosan csökkent (Harari, 2011). Az ipari forradalom és az urbanizáció tovább távolította az embert a természettől, új civilizációs kihívásokat teremtve (Kovács, 2004).

A U.S. Environmental Protection Agency adatai szerint az amerikaiak idejük 87%-át zárt térben töltik, ami heti szinten kevesebb mint fél napot jelent a szabadban (Klepeis et al., 2001). Ezzel párhuzamosan nő az igény a természethez való visszakapcsolódásra: terjednek a természetalapú terápiák, amelyek bizonyítottan javítják a testi és mentális egészséget (Hansen et al., 2017; Buckley, 2020). Tanulmányunk következő részeiben a kapcsolat történeti hátterét és mai jelentőségét tárgyaljuk.

3.1.2. Elméleti háttér

A természet és a zöldterületek egészség- és jólléti hatásainak vizsgálata több elméleten alapul. Kiemelkedő Ulrich és munkatársai (1991) stresszcsoökkentési elmélete, Kaplan (1995) figyelem-helyreállítási elmélete, kiegészítve Wilson (1984) biofilia hipotézisével és Csíkszentmihályi (2001) flow-konceptiójával.

Ulrich és munkatársai (1991) szerint a természet gyorsabban csökkenti a stresszt, mint az épített környezet; a városi zaj és ingergazdagság feszültséget okoz, míg a természet látványa – horizont, víz, növényzet – nyugalmat, alacsonyabb vérnyomást és pulzust, valamint kedvezőbb hangulatot eredményez. Kaplan (1995) az akaratlagos és akaratlan figyelem különbségére fókuszál. A természet lágy ingerei – madárdal, lomb-sugár – segítik az akaratlagos figyelem helyreállítását, elmentetben a város túlzott zaj- és fényterhelésével. Kaplan és Kaplan (1989) szerint a botanikus kertben sétálók pszichológiai teszteredményei szignifikánsan jobbak voltak, mint a városközpontban sétálóké.

Wilson (1984) biofilia hipotézise szerint genetikai vonzódásunk van a természethez; a természeti kapcsolódás biológiai szükséglet, amely csökkenti a stresszt és javítja a problémamegoldást. Csíkszentmihályi (2001) flow-elmélete a teljes elmélyülést írja le, ahol a kompetencia és a kihívás örömet és koncentrációt biztosít, hozzájárulva a szubjektív jólléthez.

3.1.3. A természet fizikai hatásai

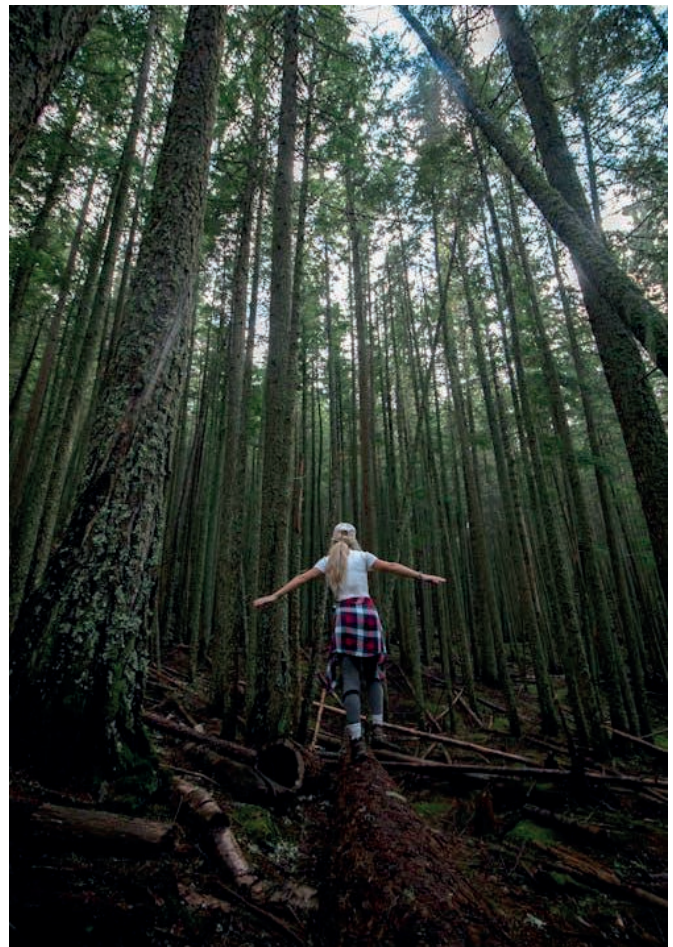
Számos kutatás igazolja a természet és a fizikai aktivitás pozitív kapcsolatát: több idő a zöldben aktívabb életmódot eredményez, javítja az egészségi állapotot és csökkenti a halálozást. A zöldterületek kedveznek a szív- és érrendszeri, valamint a légúti betegségeknek, a várandós nők és magzatuk egészségének, valamint a csecsemők fejlődésének, az idősek és sztrókot túlélők állapotának (Mihók et al., 2021).

Japán kísérletek szerint az erdei környezet a városihoz képest csökkenti a kortizolszintet, pulzusszámot és vérnyomást, fokozza a paraszimpatikus aktivitást és mérsékli a szimpatikus működést (Park et al., 2010). A természethez való hozzáférés mérsékli az elhízás kockázatát, a tisztább levegő a krónikus légúti betegségekre is kedvező hatású. A zöld környezet elősegíti a fizikai aktivitást, csökkenti a stresszt és közvetetten előedi a szív egészségét. A környezeti mikroorganizmusok változatossága erősíti az immunrendszert, gyermekeknél csökkenti az allergiás betegségek, például az asztma kockázatát (Mihók et al., 2021).

3.1.4. A természet hatása a mentális egészségre

A természetben töltött idő hosszú távon javítja a pszichológiai jóllétet, növeli a mentális rugalmasságot és csökkenti a kortizolszintet, elősegítve az egészséges lelkiállapotot (Buckley, 2020). A természeti élmények elmélyítik a természethez való kötődést és érzékenységet a környezet iránt. Az ökoturizmus és outdoor tevékenységek fokozzák a pozitív érzelmeket (1. ábra), boldogságot és stresszcsoökkentést, hozzájárulva a tes-

ti-lelki regenerációhoz (Lackey et al., 2019), és a poszttraumás stressz kezelésében is hatékonyak (Mihók et al., 2021).



1. ábra: Lépések az egyensúly felé. Figure 1: Steps towards balance

Forrás/Source: Knoll, 2016

A figyelem-helyreállítás révén csökken a mentális fáradtság, javul a koncentráció, ami az ADHD-s gyermekeknél is előnyös (Mihók et al., 2021). Dán vizsgálat szerint a természetközeli környezetben nevelkedett gyermekeknél 55%-kal alacsonyabb a mentális betegségek kialakulásának kockázata (Engemann et al., 2019). A természet csökkenti a szorongást és depressziót, javítja az önértékelést és az élnélvezetiséget, míg a társas dimenziók erősítik a közösségi kapcsolatokat (Lackey et al., 2019). Időskorban a kertészkedés és más természetes aktivitások demenciát megelőző és enyhítő hatással bírhatnak.

Lackey (2019) és Buckley (2020) hangsúlyozzák a természetjárás és természetalapú terápiák egészségügybe való integrálását, kiegészítve a mentálhigiénés eljárásokat. Új-Zélandon a „Zöld Recept” program keretében az orvosok természetben végzett tevékenységeket írhatnak fel, ami 15 év alatt 15%-kal csökkentette az egészségügyi terheket (Hamlin et al., 2016). Magyarországon a Hegyvidéki Zöld Iroda „Zöld Környezet és Egészség” projektje hasonló kezdeményezést kínál, többféle természetalapú tevékenységgel a XII. kerület lakói számára (Lohn, n.d.), amely azóta országos szintre bővült a Mozgás Receptre program keretében (Magyar Életmód Orvostani Társaság Egyesület, n.d.).

3.1.5. A természet és a spiritualitás

A spiritualitás a lét és tapasztalás olyan módja, amely a transzcendens dimenzió tudatosításán keresztül jelenik meg, értékekkel kapcsolódva önmagunkhoz, másokhoz, a természethez és az élethez (Elkins et al., 1988). A kultúrák évszázadok óta spirituális kapcsolatban állnak a természettel: őslakos közösségek és animista világképek a természetet fizikai és szellemi dimenzióval bíró térként értelmezik, ahol a szentség életformát, művészetet, mitológiát és költészetet is áthat (Ryff, 2021).

A természet szépsége és inspiráló ereje ma is ösztönöz lelki megnyugvásra, önreflexióra és felelősségvállalásra a környezet védelme iránt. A spiritualitás nemcsak belső élmény, hanem etikai alap is, amely támogatja a harmonikus együttélést, a biodiverzitás tisztelét és az ökológiai egyensúly fenntarthatóságát. A természetben végzett rekreáció testi-lelki regenerációt, belső elcsendesedést, önreflexiót és spirituális élményt nyújthat.

Heintzman (2009) szerint a spirituális élmény függ az egyén nyitottságától, motivációjától, korábbi tapasztalataitól, a tevékenység jellegétől és a társas környezettől. A Prince Albert Nemzeti Park látogatóinak 46%-a, az Eldorado Nemzeti Erdőben (a Sierra Nevada hegység középső részén, Kelet-Kaliforniában) látogatók 69%-a, Ontario parkjaiban a táborozók 53%-a és az egynapos látogatók 58%-a jelezte, hogy a spiritualitás növelte élményük értékét (Brayley & Fox, 1998; Trainor & Norgaard, 1999; Heintzman, 2002), míg egy arizonai vizsgálatban csupán 11%-uk rangsorolta első helyre a spirituális hasznót (Behan et al., 2001).

Ryff (2021) szerint a természetben átélt spiritualitás gyakran tudásra és felelősségvállalásra ösztönöz: az inspiráló környezet és az animista hagyományok rávezetnek arra, hogy részei vagyunk a természetnek. Ez az etikai alap a biodiverzitás megőrzésére, az ökológiai egyensúly fenntartására és a környezeti igazságosságra irányítja figyelmünket, nem csupán elméletben, hanem gyakorlatban is.

3.2. Outdoor rekreációs irányzat napjainkban

Az outdoor rekreáció napjainkban a szabadban végzett, természethez kapcsolódó fizikai aktivitások összességét jelenti, amelyek történeti gyökerei az őskorig nyúlnak vissza, miközben a modern társadalom urbanizációja, iparosodása és digitalizációja egyre inkább előtérbe helyezi a természethez való tudatos visszakapcsolódás igényét (Kovács, 2004; Patakiné Bősze, 2019).

A manapság elérhető outdoor rekreációs tevékenységeket Kovács (2007) a következőképpen kategorizálja be. Hegyi-erdei: magába foglalja az egyszerű sétákat, teljesítménytúrákat, sőt, még az egyszerűbb sziklamászás is besorolható ide. Kerékes: a kerékkal rendelkező sporteszközök használatának nagy százaléka ide tartozik, például a kerékpározás vagy a görkorcsolyázás. Tél: ide tartoznak a téli szezon sportjai, például a síelés és snowboardozás, a jégkorcsolya, vagy a sífutás. Vízi: ezen a kategórián belül megkülönböztetjük a „saját erőt” használó (kajakozás és kenuzás), a „szél erejét” használó (vitorlázás), az „extrém” lehetőségeket kihasználó (búvárkodás), valamint a „technikai jellegű erőforrást” alkalmazó (wakeboardozás) mozgásformákat. Légi: a levegőben űzött sportok összessége, legismertebb formái a sárkányrepülés és az ejtőernyőzés. Nem sport-típusú: ide azok az outdoor mozgásformák tartoznak, melyeket nem sporttevékenységként definiálunk, mégis megjelennek benne az irányzat fő jellemzői. Például a kertészkedés, a halászat, a vadászat és a gomba- vagy gyógynövény gyűjtögetés.

E rekreációs tevékenységek a szállodai rekreáció, animáció világába is beépültek, nemzetközi klubszállodákban nagyobb arányban, mint a hazai hotelekben (Magyar, 2023a).

A Covid19-pandémia idején felértékelődött a természetbe való gyógyás (Gösi & Magyar, 2021), és a természeti rekreációs tevékenységek ma is fontosak és kíváncsok, mivel a mentális és fizikai jóllétet erősítik, és lehetőséget adnak a civilizációs ártalmak csökkentésére egyénileg vagy társas közegben (Magyar, 2023b).

Napjainkban az emberek indítéka a tevékenységekre egyre inkább a kalandvágy, egyes változatai már-már extrémbe hajlóak. A 21. század technológiai fejlődése számos változást hozott az outdoor rekreációs irányzatba, így a hagyományosabb formák mellett több kapcsolat található az élménykérésessel is. A technológiai innovációk a digitális eszközökön és a különféle alkalmazásokon is felfedezhetők, melyek segítik a szabadtéri programok tervezését, nyomon követését és élménygazdaggá tételét. Ezen felül tendenciaként tapasztalhatjuk a 21. század elején egyre több túrázásra specializálódott bolt megnyitását országszerte, melyek mennyisége és kínálati palettája az elmúlt években a keresleti oldalnak megfelelően rendeződni látszik. Az outdoorhoz kapcsolható jelenség a hosszú hétvégéken megfigyelhető, mintegy modern kori népvándorlás, hogy megindulnak az emberek a szabadtér adta lehetőségek felé. A nagyvárosokból elérhető távolságban lévő kisebb látványosságokat, outdoor helyszíneket nagy számban újtják fel (Patakiné Bősze, 2019). Mindezek azonban sajnos nem azt jelentik, hogy az emberek tömegeinek fokozódna a természetkapcsolati igénye.

A 21. század embere minden bizonnyal valamilyen hiányállapotban él, legalábbis ez lehet az oka annak, hogy mindig új és egyre intenzívebb élményeket keres. De vajon valóban a látványosabb élmények és a különlegesebb ingerek vagy tárgyak tesznek minket igazán boldoggá és egészségesekké? A természet mindig biztosította számunkra a megfelelő feltételeket a túléléshez, több millió éven át éltünk a vadonban, megállás nélkül fejlődöttünk és evolúciónk során egyre magasabb szinteket értünk el. A modern, városi ember hétköznapijaiból hiányzik a természet közelsége és ez egy állandó stresszforrást jelent (Fónagy & Ránky, 2020). Amint Godbey (2009) rámutat, a természeti környezetben végzett rekreáció hozzájárul a stressz csökkentéséhez, a mentális regenerációhoz és a közösségi kapcsolatok erősítéséhez, ezáltal alapvető tényezője az egészség és a jóllét fenntartásának. Több kutatás foglalkozik azzal, hogy azok az emberek, akik jobban kapcsolódnak a természethez, általában boldogabbak az életükben és valószínűbb, hogy úgy érzik, hogy életük értékes (Köteles, 2017; Kövi et al., 2023; Szűcs et al., 2024). Ez arra utal, hogy a természethez való kapcsolódás hiánya, amely gyakran jellemző a városi életmódra, negatívan befolyásolhatja a mentális egészséget.

A hétköznapi, főleg a nagyobb városban élő ember élete egyre csak gyorsul és ez ellen időnként egyes társadalmi csoportok ellenmozgalmakat hoznak létre. Így történt ez a 2000-es évek környékén is, amikor megjelent a lelassulás mozgalma, a „slow” (Krajcsó, 2015). A slow mozgalom alapelvei a mindennapi élet számos területén megnyilvánulhatnak: az étkezés, a testmozgás, a munkavégzés vagy a szabadidő tudatosabb, lassabb megélésében. A nyugati társadalmak rohanó életmódja miatt azonban e szemlélet gyakran nehezen illeszthető be a hétköznapi életbe, így sokszor csak különleges alkalomokhoz vagy turisztikai élményekhez kapcsolódik. A „lassulás” bizonyos értelemben divattá, sőt fogyasztói terméké is

vált, amely a modern ember vágyát fejezi ki a mindennapi tempó mérséklésére és az életminőség javítására. Kijelenthető, hogy a modern társadalom két teljesen ellentétes irányba mozdul, az egyik a folyamatos ingerkeresés és élményhajhászás felé, míg a másik a „slow” mozgalom jegyében a lassú, tudatos, természetközeli életvitel felé.

3.3. Az erdőfürdőzés

3.3.1. Kialakulása, a japán kultúra

Az outdoor tevékenységek – séta, túrázás, kerékpározás vagy családi piknik – mellett 1982-ben Japánból indult útjára egy régi-új rekreációs módszer, az erdőfürdő (shinrin-yoku). Ez a gyakorlat az ősi hagyományokat a modern szemlélettel ötvözi, célja pedig az ember természetbe való visszavezetése és feltöltődése. Míg túrázás közben gyakran a távra vagy a teljesítményre összpontosítunk, az erdőfürdőzés során a természet apró csodáira figyelhetünk (Fónagy & Ránky, 2020).

A „shinrin” erdőt, a „yoku” fürdőt jelent, vagyis a shinrin-yoku az erdő légkörében való elmélyülést takarja, amelyben minden érzékszervünkkel befogadjuk a környezetet. Nem pusztán séta vagy testmozgás, hanem tudatos jelenlét és kapcsolatteremtés a természettel (Qing, 2019). A japán írásjelek is ezt szimbolizálják: a három fa (森) az erdőt, a második kandzsi két fa (林), amely a kapcsolatrendszer, a harmadik karakter (浴) pedig a fürdőt, az elmerülést jelképezi (2. ábra). A shinrin-yoku (森林浴) kifejezést 1982-ben alkotta meg Tomohide Akiyama, a Japán Mezőgazdasági, Erdészeti és Halászati Minisztérium munkatársa (Plevin, 2018).

Japán kultúrájában a fa kiemelt szerepet kapott: házak, szentélyek, használati tárgyak készültek belőle. Az ország kétharmadát ma is erdő borítja, így a világ legsűrűbben lakott, de egyben legzöldebb régiói közé tartozik. Hasonló erdősültség csak Finnországban és Svédországban található, ám azok jóval ritkábban lakottak (Qing, 2019).

A japán vallási hagyományok is szoros kapcsolatot ápolnak az erdővel. A sintó és a buddhizmus az erdőt az isteni birodalomként értelmezi, ahol az imádság mindennapos. A zen buddhisták a tájban olvassák a szentírást, a sintó hitvilág pedig számtalan szellemet (kami) tulajdonít a természet elemeinek: a fáknak, a pataknak, a szélnek vagy a vízeséseknek (Qing, 2019).

森林浴

2. ábra: Shinrin-yoku japán írásjelekkel. Figure 2: Shinrin-yoku with Japanese characters
Forrás/Source: The Bureau of Linguistical Reality, n.d.

3.3.2. Erdőfürdőzés a gyakorlatban

Az erdőfürdőzés nem teljesítménytúra. A résztvevők általában rövidebb, kb. 2–4 km-t tesznek meg 2–4 óra alatt (2. ábra), miközben különböző mentális és fizikai gyakorlatokat végeznek. Elsőre egyszerűnek tűnhet, ám sokaknak nehézséget okozhat a lelassulás, hiszen a hétköznapi élet során érzékszerveinket folyamatos, gyors és intenzív ingerek érik, különösen a szem és a fül, amelyek megszokták a magas stimulációt (Fónagy & Ránky, 2020; Brown, 2024).

Az erdőfürdőkön képesített vezetők asszisztálnak, strukturált sétákat kínálva, amelyek célja a természethez való kötődés mélyítése, a társas kapcsolatok erősítése és a természet egészére gyakorolt hatásainak megtapasztalása. A vezetők segítik a lelassulást, irányított gyakorlatokkal támogatják a tudatos természetkapcsolat kialakulását. A résztvevők lassú sétákat tesznek, figyelik a környezetet, hallgatják az erdő hangjait, belélegzik a természet illatait, esetenként ehető növényeket és gyümölcsöket is megkóstolva, miközben testük visszajelzéseire figyelnek (Forest Therapy Hub, 2025; Brown, 2024).

A shinrin-yoku során a látás, hallás, szaglás, tapintás és ízlelés révén fedezik fel az erdő részleteit: például a falevelek árnyalatait, a madarak énekét vagy a fa kérgének textúráját. Az erdőfürdő-vezetők „meghívásokat” adhatnak, amelyek finoman irányított, de szabadon értelmezhető feladatok, például: „Keress egy helyet, amely most hívogat, és időzz ott csendben!”, vagy „Kapcsolódj egy fához, amely megszólít!” (Rendes Niki, személyes közlés, 2025. március 19.). (3. ábra)



3. ábra: Kapcsolódj egy fához! | Figure 3: Connect with a tree!
Forrás/Source: Kornétás Kiadó és Kereskedelmi Kft., 2024

Csoportos gyakorlat lehet a „természetművészet”, amikor a résztvevők a természetből gyűjtött anyagokból közös alkotást készítenek, amelyhez címet adnak, és a folyamatot megbeszélik. A séta gyakran meditációval, tudatos légzésgyakorlatokkal egészül ki, az alkalmak végén pedig megosztási körre kerül sor, ahol a résztvevők elmondhatják élményeiket (4. ábra). Az erdőfürdő gyakorlatai nem csupán testi pihenést kínálnak, hanem lelki és szellemi élményt is nyújtanak, így prevenció és terápiás értékkel is bírnak (Rendes Niki, személyes közlés, 2025. március 19.).



4. ábra: Élmények megosztása a csoportban | Figure 4: Sharing experiences in the group
Forrás/Source: Vadász Erdész, 2022

Az erdőfürdőn nincs tárlatvezetés, nem keresnek nevezetességeket, és nem azonosítanak fajokat; a fókusz a saját belső élményre és az erdő csendes jelenlétére irányul. Alapvetően nem beszélgetnek, a csend lehetőséget ad a kifelé és befelé figyelésre (Valkó, n.d.).

Az irányított séták során számos növénnel találkozhatunk, melyek hatóanyagai évezredek óta részei az alternatív gyógyászatnak, főként a fitoterápia területén (Fónagy & Ránky, 2020). Például a fenyőfák és cédrusfélék fitoncidokat bocsátanak ki, amelyek antibiotikum-szerűen képesek elpusztítani vírusokat, baktériumokat és gombákat (Fónagy & Ránky, 2020).

Qing Li kutatásában 12 egészséges férfit három napra tokiói hotelbe helyezett, ahol hinoki (japán ciprus) illóolajat párologtattak a szobában alvás közben. Az eredmények szerint a fitoncidok csökkentették a stresszhormonok szintjét, a szorongást, a zavartságot és az ellenséges érzelmeket, meghosszabbították az alvást, valamint fokozták az NK-sejtek (Natural killers – természetes ölősejtek) aktivitását és a daganatellenes fehérjék működését (Qing, 2019). Egy japán tanulmány szerint a fitoncidok egyik összetevője, a D-limonén, akár hatékonyabb lehet az érzelmi jóllét helyreállításában, mint bizonyos antidepresszánsok, különösen mentális problémákkal küzdők esetében (Komori et al., 1995).

Az erdőfürdőzés további kutatások szerint is számos testi és lelki előnnyel jár. Több áttekintés is rámutat (Payne & Delphinus, 2018, Wen et al., 2019), hogy a természetes erdei környezetben töltött idő csökkenti a vérnyomást, a pulzusszámot és a stresszhormonok szintjét, miközben növeli a paraszimpatikus idegrendszer aktivitását és az immunrendszer működését, például a természetes ölősejtek aktivitását. Emellett az erdőben végzett tudatos séta javítja a hangulatot, csökkenti a szorongást és a depressziót, valamint fokozza a mentális relaxációt és az általános jóllétet. Ezek az eredmények alátámasztják, hogy a már említett fitoncidok fiziológiai hatásai mellett az erdei környezet komplex, holisztikus módon támogatja a testi-lelki egészséget.

3.3.3. Hazai viszonylatok

Györfly Éva, az ország első Nádúr Integratív Erdőterápiás Központ által képzett szakembere (Felépülés folyamatban Kft., 2025), azt nyilatkozta, hogy az erdőterápia iránti érdeklődés folyamatosan növekszik. 2022 első negyedében az erdőfürdő-vezetők weboldalainak látogatottsága hétszerese volt az előző év azonos időszakához képest (Gonda, 2022).

Egy 2022-es forrás szerint Magyarországon akkor 23 olyan erdőfürdő-vezető tevékenykedett, akik elismert nemzetközi intézményeknél szereztek képesítést. Közülük 14 fő 2022 tavaszán végezte el az első hazai erdőfürdő-képzést, amelyet Györfly Éva és Sztankó Kata szervezett. Nem szükséges hivatalos engedély az erdőfürdő vezetéséhez, ugyanakkor Györfly Éva véleménye szerint ideális esetben a vezető rendelkezik valamilyen egészségügyi szakképesítéssel is (Gonda, 2022).

Amikor erdőfürdő-vezetőket kerestünk interjú készítéséhez, akkor a Magyar Erdőfürdő és Erdőterápia Társaság (MEET) oldalán találtuk meg az elérhetőségeiket (Magyar Erdőfürdő és Erdőterápia Társaság, 2021). Akkor azt hittük, hogy ez az oldal a magyar erdőfürdő-vezetők hivatalos honlapja. Szeretnünk volna egy külön alfejezetet szentelni a MEET-nek, bemutatásra szántuk, hogy hány regisztrált tagja van, illetve azt, hogy hogyan változott az aktivitásuk az évek során. Ám a megkeresések során kiderült, hogy a MEET csupán egy informális társaság, nincs érdemi tevékenysége, a tagoknak nincsenek

kötelezettségeik, csupán közösségépítés céljából jött létre ez a szervezet, hogy összefogja az erdőfürdő-vezetőket. Így arra a következtetésre jutottunk, hogy rajtuk keresztül sajnos nem fogunk többet megtudni a hazai erdőfürdőzés gyakorlatáról.

4. Következtetések

A szakirodalmakból megtudtuk, hogy a természeti környezet pozitív hatásait vizsgáló kutatások több elméletre épülnek. Roger S. Ulrich és munkatársai (1991) stresszcsökkentési elmélete szerint a természet nyugtató hatású, csökkenti a stresszt, vérnyomást és szorongást, szemben a városi környezettel. Stephen Kaplan (1995) figyelem-helyreállítási elmélete alapján a természet segíti a mentális regenerációt, mivel az akaratlan figyelmet aktiválja, így kíméli a kognitív erőforrásokat. Edward O. Wilson (1984) biofilia hipotézise szerint az embereknek veleszületett igényük van a természethez való kapcsolódásra, ami pozitív pszichológiai és élettani hatásokat eredményez. Csíkszentmihályi Mihály (2001) flow elmélete pedig arra mutat rá, hogy a természetben végzett élvezetes tevékenységek segítik az elmélyülést, ezáltal növelik az elégedettséget és a jóllétet.

A természet fizikai hatásairól szóló kutatások szerint a természeti környezet elősegíti a fizikai aktivitást, javítja az egészségi állapotot, csökkenti a halálozási arányokat és kedvezően hat a szív- és érrendszeri, valamint a légúti megbetegedésekre. Japán kutatások kimutatták, hogy egy rövid erdei látogatás is jelentősen csökkenti a stressz szintjét, a vérnyomást és a pulzust. A természetes környezetben élők körében kisebb az elhízás kockázata, mivel a zöldterületek fokozzák a fizikai aktivitást és erősítik az immunrendszert, különösen a gyermekeknél.

A szakirodalmakban olvasottak alapján elmondhatjuk, hogy a természet pozitívan hat a mentális egészségre, csökkenti a stresszt és a kortizolszintet, növeli a boldogságérzetet, javítja a koncentrációt és enyhíti a mentális fáradtságot. Különösen hatékony poszttraumás stressz, szorongás, depresszió és ADHD esetén. A természetközeli felnövő gyermekeknél alacsonyabb a mentális betegségek kockázata. Az outdoor tevékenységek elősegítik a szociális kapcsolatokat és az önértékelést, idős korban pedig segítenek a demencia megelőzésében. Egyes országokban már egészségügyi programok (például a „Zöld Recept”) is támogatják a természetalapú terápiákat, Magyarországon pedig kísérleti jelleggel indult el a program a XII. kerületben.

A természet és a spiritualitás közötti kapcsolat ősi gyökerekre vezethető vissza, és napjainkban is sokan keresik a lelki elmélyülést természeti környezetben. Számos spirituális hagyomány alkalmaz természetközeli gyakorlatokat, például az erdőfürdőzést, hogy segítse a transzcendens tapasztalatok kialakulását. A természetben megélt spiritualitás ugyanakkor egyéni tényezőktől is függ. Kutatások azt mutatják, hogy sok látogató érzékeli a természet spirituális értékét, ami nemcsak lelki feltöltődést nyújt, hanem felelősségteljesebb viselkedésre is ösztönöz a Föld védelmében.

Az elemzett források alátámasztják, hogy az outdoor rekreációs irányzat kialakulása az őskorig nyúlik vissza. Igazán az ipari forradalom idején kapott lendületet, válaszul az urbanizációra és a természetes környezet csökkenésére. A városi élet stressze és a mozgáshiány miatt nőtt az igény a természetközeli, szabadban végzett tevékenységekre. A modern kor technológiai fejlődése és a globalizáció tovább fokozta az ülő életmód térnyerését, így az outdoor rekreáció ma is fontos szerepet játszik az egészséges életmód megőrzésének nem

csak fizikai, hanem szellemi vonulatában.

A vizsgált forrásokból kiderült, hogy a 21. században az outdoor mozgásformák egyre kalandosabbá, extrémebbé válnak, az emberek adrenalinigénye egyre csak növekszik. Ezzel párhuzamosan viszont megjelent az ellenirányzat is, vannak, akik tudatosan a lelassulást, természetközelséget és a nyugalmat keresik.

Az erdőfürdő egy lassú, vezetett séta a természetben, mely nem a fizikai teljesítményre, hanem a tudatos jelenlésre és a természet érzékszervi megtapasztalására épül. Japán erdőben gyökerezik, ahol a természet szent szerepet tölt be a vallásban és a kultúrában is. A módszer célja a stresszoldás és a lelki feltöltődés, miközben az ember harmóniába kerül környezetével. A résztvevők csupán 2-4 kilométert tesznek meg (5. ábra), a séta során meditációs- és légzőgyakorlatokat, valamint természetkapcsolati feladatokat végeznek. Az erdő-

fürdő-vezetők által irányított „meghívások” segítik a természethez való mélyebb kötődést és az elmélyülést. A módszer prevenció és terápiás hatásokkal is bír, melyeket a természet gyógyító ereje (például a fitoncidok) is támogat. Kutatások igazolják, hogy az erdőben töltött idő csökkenti a stresszt, erősíti az immunrendszert és javítja a lelki jóllétet.

A hazai lehetőségek iránti érdeklődésünk során a meglévő szervezeti hálózat, illetve valódi érdekképviselő hiányával találkozunk, így annak bemutatása, hogy az erdőfürdőzés elmélete hogyan valósul meg a hazai gyakorlatban nem kerülhet bemutatásra jelen tanulmányunkban, de arra inspirál minket, hogy kifejezetten magyar erdőfürdő vezetőket keressünk meg és a velük készült interjúk alapján térképezzük fel a jelenlegi gyakorlatot és lehetőségeket.



5. ábra: Lassú séta az erdőfürdőzés során | Figure 5: Slow walk during forest bathing, Forrás/Source: Erdőfürdőzés, 2020

Irodalomjegyzék

Behan, J. R., Richards, M. T., & Lee, M. E. (2001). Effects of tour jeeps in a wildland setting on non-motorized recreationist benefits. *Journal of Park and Recreation Administration*, 19(2), 1-19. <https://js.sagamorepub.com/index.php/jpra/article/view/1574>

Brayley, R. E., & Fox, K. M. (1998). Introspection and spirituality in the backcountry recreation experience. In M. D. Bialeschki & W. P. Stewart (Eds.), *Abstracts from the 1998 Symposium on Leisure Research* (p. 24). National Recreation and Parks Association. Brown, T. L. (2024). Forest bathing. *Outdoor learning in Canada*. <https://ecampusontario.pressbooks.pub/olic/chapter/forest-bathing/>

Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1742725>

Csikszentmihályi, M. (2001). *Flow: Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó.

Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>

Engemann, K., Bøcker Pedersen, C., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P. B., & Svenning, J.-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of National Academy of Sciences*, 116(11), 5188-5193. <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>

Erdőfürdőzés. (2020). *Erdőfürdőzés Valkó Zsuzsival*. <https://www.youtube.com/watch?v=KqPs5cd6cs4>

Felépülés folyamatban Kft. (2025). *EcoSelfness jóllét programok*. <https://www.ecoselfness.hu/>

Fónagy, O., & Ránky, M. (2020). Erdőfürdő, avagy hogyan merülj el a tudatos jelenlétben. *Recreation*, 10(2), 36-39. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.2.5>

Forest Therapy Hub. (2025). *Forest Therapy Guide*. <https://foresttherapyhub.com/what-is-forest-bathing/>

Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship. *RFF Discussion Paper*, 09-21. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1408694>

Gonda, G. (2022). A városi stressz egyik legjobb ellenszere: az erdőfürdő. https://hvg.hu/élet/20220812_erdofurdo_stresszbetegseg

- Gősi, Zs., & Magyar, M. (2021). Hogyan változtak szellemi és fizikai rekreációs szokásaink a 2020-as tavaszi korlátozások alatt? In Zs. Gősi, Sz. Boros, & M. Magyar (Szerk.), *Sport a Covid-19 pandémia árnyékában: Tanulmányok a sporttudomány témaköréből* (pp. 54–64). Akadémiai Kiadó.
<https://doi.org/10.1556/9789634546610>
- Hamlin, M. J., Yule, E., Elliot, C. A., Stoner, L., & Kathiravel, Y. (2016). Long-term effectiveness of the New Zealand Green Prescription primary health care exercise initiative. *Public health*, 140, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.07.014>
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
- Harari, Y. N. (2011). *Sapiens – Az emberiség rövid története*. Animus Kiadó.
- Heintzman, P. (2002). The role of introspection and spirituality in the park experience of day visitors to Ontario Provincial Parks. In S. Bondrup-Nielsen, N.W.P. Munro, G. Nelson, J.H.M. Willison, T.B. Herman, & P.F.J. Eagles (Eds.), *Managing protected areas in a changing world: proceedings of the fourth international conference on science and management of protected areas, 14-19 May 2000* (pp. 992–1004). Science and Management of Protected Areas Association.
- Heintzman, P. (2009). *Nature-Based Recreation and Spirituality: A Complex Relationship*. *Leisure Sciences*, 32(1), 72–89. <https://doi.org/10.1080/01490400903430897>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press. [https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_\(b-ok.xyz\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_(b-ok.xyz).pdf)
- Klepeis, N. E., Nelson, W. C., Ott, W. R., Robinson, J. P., Tsang, A. M., Switzer, P., Behar, J. V., Hern, S. C., & Engelmann, W. H. (2001). The National Human Activity Pattern Survey (NHAPS): a resource for assessing exposure to environmental pollutants. *Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, 11(3), 231–252. <https://doi.org/10.1038/sj.jea.7500165>
- Knoll, B. (2016). Természet – nő – gyalogló – sétáló. Lépések az egyensúly felé. <https://www.pexels.com/hu-hu/foto/termeszeti-no-gyaloglo-setalo-3329292/>
- Komori, T., Fujiwara, R., Tanida, M., Nomura, J., & Yokoyama, M. M. (1995). Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. *Neuroimmunomodulation*, 2(3), 174–180. <https://doi.org/10.1159/000096889>
- Kornétás Kiadó és Kereskedelmi Kft. (2024). *Erdőfürdő zöld recepttel tavasszal is*. <https://toptura.hu/erdofurdo-zold-recepttel-tavasszal-is/>
- Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia.
- Kovács, T. A. (2007). *A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok*. Magyar Sporttudományi Szemle 8(2), 3–12.
- Köteles, F. (2017). *A Természettel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása. Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 18(4), 321–333. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.014>
- Kövi, Zs., Kim, H., Kamble, S., Mészáros, V., Lachance, D., & Nisbet, E. (2023). Cross-cultural validity of the Nature Relatedness Scale (NR-6) and links with wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 45–76. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2841>
- Krajcsó, N. (2015). Is It Possible to Really Slow Down in Our Everyday Lives? The New Challenges of the Slow Movement and Why Has the Slow Food Movement Approach Been Exceeded? *Acta Universitatis Sapientiae. Social Analysis*, 5(1), 97–106. <http://193.16.218.141/acta-social/C5-1/social51-07.pdf>
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2019). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379–393. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>
- Lohn, A. (n.d.). Zöld Recept. <https://hegyvideksport.hu/zold-recept/>
- Magyar Erdőfürdő és Erdőterápia Társaság. (2021). *Szakembereink*. <https://www.erdofurdo.org/szakembereink/>
- Magyar Életmód Orvostani Társaság Egyesület. (n.d.). *Mi a Mozgás Receptre?* <https://www.mozgasreceptre.hu/mi-a-mozgas-receptre>
- Magyar, M. (2023a). *Animáció a turizmusban: Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Magyar, M. (2023b). *Szinergiák a természeti rekreációban, avagy fizikai és szellemi leisure*. In M. Magyar, & Zs. Gősi (Szerk.), VI. Sport - Tudomány - Egészség: „Szabad az idő” - Fókuszban a fizikai aktivitás. Absztrakt kötet (pp. 17–18). ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet.
- Mihók, B., Fekete, M., Frankó, L., Martos, T., Pataki, Gy., Sallay, V., & Báldi, A. (2021). *Természet és lelki egészség*. ELKH Ökológiai Kutatóközpont. https://ecolres.hun-ren.hu/wp-content/uploads/2022/05/2021_MIHOK_es_mtsai_2021_Termeszeti_es_lelki_egeszseg.pdf
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Patakiné Bősze, J. (2019). Az outdoor fizikai rekreációs irányzat alakulása a kezdetektől napjainkig. In Zs. Gósi, Sz. Boros, & J. Patakiné Bősze (Eds.), *Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 123–134). ELTE PPK. https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e8781b8acf5e217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf

Payne, M., & Delphinus, E. (2018). A review of the current evidence for the health benefits derived from forest bathing. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 9(1), 19–30. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/19-30>

Plevin, J. (2018). From Haiku To Shinrin-Yoku: A brief history of forest bathing. *Forest History Today*, 2018(Spring/Fall) 17–19. https://foresthistory.org/wp-content/uploads/2019/06/3-Plevin_Forest_Bathing.pdf

Qing, L. (2019). *Into the forest: How trees can help you find health and happiness*. Penguin Books.
Ryff, C. D. (2021). *Spirituality and well-being: Theory, science, and the nature connection*. *Religions*, 12(11), 914. <https://doi.org/10.3390/rel12110914>

Schultz, P. W. (2002). Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations. In P. Schmuck, & P. W. Schultz (Eds.), *Psychology of Sustainable Development*. (pp. 61–78). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0995-0_4

Szűcs, A. L., Tarsoly-Huszár, Á., & Patakiné Bősze, J. (2024). Természetkapcsolataink. In M. Magyar, Zs. Gósi, & J. Patakiné Bősze (Eds.), VII. *Sport – tudomány – egészség: Interdiszciplináris sporttudományi aspektusok* (pp. 24–27). ELTE PPK Sport- és Rekreációmenedzsment Kutatócsoport. <https://esi.ppk.elte.hu/media/f9/a2/65db6ec5d2aa3d5ae5d1e5ef05e96a052da44486481a7699eb565a4e403a/Absztraktk%C3%B6tet2024.pdf>

The Bureau of Linguistical Reality. (n.d.). *Shinrin-yoku* (森林浴). <https://bureauoflinguisticalreality.com/portfolio/shinrin-yoku-%E6%A3%AE%E6%9E%97%E6%B5%B4/>

Trainor, S. F., & Norgaard, R. B. (1999). Recreation fees in the context of wilderness values. *Journal of Park and Recreation Administration*, 17(3), 100–115. <https://js.sagamorepub.com/index.php/jpra/article/view/1634>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Vadász Erdész. (2022). *M5 TV – Erdőfürdőzés – harmónia a természettel* – 2022/04. adás – 2022.01.22. <https://www.youtube.com/watch?v=CSr1mzVvmHY>

Valkó, Zs. (n.d.). *Erdőfürdőzés. Természetes stresszkezelés a túlterhelt városi létben*. <https://www.erdofurdozes.com/>

Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., és Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): A systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0822-8>

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Harvard University Press.