



Terapia lasem

Propozycje zajęć
terapeutycznych z dziećmi



chillbook

Spis treści

| | |
|---|----|
| Wstęp | 4 |
| 1. Na czym polega terapia lasem i jakie są jej rodzaje? | 5 |
| 1.1. Ogólna charakterystyka terapii lasem | 5 |
| 1.2. Rodzaje terapii lasem | 6 |
| 2. Efekty terapii lasem | 7 |
| 2.1. Korzyści w świetle naukowych badań i doświadczeń | 7 |
| 2.2. Korzyści płynące z terapii lasem w eliminacji i łagodzeniu zaburzeń rozwojowych u dzieci w wieku przedszkolnym | 8 |
| 2.3. Dzieci „orchidee” i dzieci „mlecze” w lesie | 8 |
| 3. Organizacja zajęć terapeutycznych w lesie | 9 |
| 3.1. Z kim do lasu? | 9 |
| 3.2. Znalezienie najlepszych miejsc do terapii lasem | 9 |
| 3.3. Co zabrać ze sobą? | 10 |
| 3.4. W trosce o bezpieczeństwo | 10 |
| 3.5. Etapy standardowej sekwencji „kąpieli leśnych” | 11 |
| 4. Propozycje i przykłady terapeutycznych „zaproszeń leśnych” | 12 |
| 4.1. Zaproszenia od żywiołu ziemi | 12 |
| 4.2. Zaproszenia od żywiołu powietrza | 15 |
| 4.3. Zaproszenie od żywiołu wody | 17 |
| 4.4. Zaproszenie od żywiołu ognia | 19 |
| 5. Podsumowanie | 21 |
| 6. Literatura | 22 |

Wstęp

*Słuchaj człowieka doświadczonego: więcej nauczysz się w lasach niż z ksiąg.
Drzewa i kamienie nauczą cię więcej, niż możesz otrzymać z ust nauczyciela.*

Św. Bernard z Clairvaux

Las to nie tylko drzewo przy drzewie, zwierzęta, grzyby, jagody, miejsce beztrudnego odpoczynku i niewyczerpany magazyn rozmaitych dóbr materialnych.

Las – zwłaszcza taki, który zasiał się sam i funkcjonuje bez nadgorliwej opieki człowieka, jest ostoją odwiecznych niematerialnych wartości, takich jak wszechobecna harmonia życia, ład, spokój, równowaga i cisza przeplatana niepowtarzalnymi koncertami przyrody. Takich wartości, których próżno szukać wokół supermarketów, obok ruchliwych ulic czy nawet w najnowocześniejszych urządzeniach zakładach pracy. To taka hurtownia „magicznych leków”, których za żadne pieniądze nie zaoferują najlepsze apteki.

Las – dobro, którego brak człowiek odczuwa jako doskwierające ubóstwo.

Las to miejsce, w którym dziecko uczy się nie tylko patrzeć, ale też widzieć i czuć, uczestniczyć w niekończącym się spektaklu natury. Jest ekosystemem wyjątkowo przyjaznym dziecku.

Las koi, leczy, uzdrawia, relaksuje i przywraca siły witalne, których ludziom coraz częściej brakuje i które pędzący z prędkością światła postęp cywilizacyjny niestety w okrutny sposób odbiera.

Terapia lasem nie jest czymś nowym i nie potrzebuje wielkich pieniędzy, o które dzisiaj tak bardzo zabiegamy. Jest stara jak świat z czasów, kiedy jeszcze ludzie nie znali terminu „terapia”, a pieniądze nie istniały, więc też nie rządził wszystkim i wszystkimi. Stanowi wartość na nowo odkrywaną i przywracaną. Wszak od niepamiętnych czasów człowiek i las stanowili nierozdzielną jedność, głęboką więź materialną i duchową, z czasem coraz bardziej zatracaną.

Jeśli więc chcemy pomóc dzieciom z różnego rodzaju zaburzeniami i mikrodeficytami rozwojowymi, jak najczęściej przebywajmy z nimi w lesie. Niech dzieci chłoną las wszystkimi zmysłami i czerpią z niego to, czego nie jest w stanie zapewnić nawet najlepiej wyposażony gabinet terapeutyczny.

Wszystkim tym, którzy wierzą bądź za sprawą niniejszej publikacji choć trochę uwierzą w sprawczą moc lasu w terapii różnego rodzaju zaburzeń u dzieci (i rzecz jasna dorosłych) dedykuję wiersz Czesława Miłosza:

Wiara

*Wiara jest wtedy, kiedy ktoś zobaczy
Listek na wodzie, albo krople rosy
I wie, że one są – bo są konieczne
Choćby się oczy zamknęło, marzyło
Na świecie będzie tylko to, co było
A liść uniosł dalej wody rzeczne.*

*Wiara jest także, jeśli ktoś zrani
Nogę kamieniem i wie, że kamienie
Są po to żeby nogę nam zraniły
Patrzcie, jak drzewo rzuca długie cienie
I nas i kwiatów cień pada na ziemię;
Co nie ma cienia, istnieć nie ma siły.*

1. Na czym polega terapia lasem i jakie są jej rodzaje?

1.1. Ogólna charakterystyka terapii lasem

Lecznicze działanie lasu można rozpatrywać w kontekście zdrowotnym, religijnym i filozoficznym, odwołując się do kultury, historii i osobistych doświadczeń. Zawsze jednak należy mieć na uwadze to, że terapia lasem nie jest tylko kwestią wiary, ale wynika głównie z rzetelnej wiedzy naukowej, przede wszystkim z rozmaitych dziedzin biologii, chemii, fizyki, medycyny, ale też ... kosmonautyki!

W dzisiejszych czasach nastąpił bardzo istotny wzrost troski o higienę, nierzadko przekraczający granice zdrowego rozsądku. Tymczasem według teorii „nadmiernej sterylności” wyjątkowość organizmu z istotnych dla niego mikroorganizmów i wynikająca z tego zbyt mała ekspozycja ciała na naturalne mikrobiota połączone z nadużywaniem antybiotyków prowadzą do rozwoju alergii i znacząco obniżają odporność organizmu (należy pamiętać o tym, iż odporność układu immunologicznego człowieka kształtuje się średnio do 12. roku życia). Negatywny wpływ daleko posuniętej sterylności na organizm ludzki potwierdzają między innymi badania na stacjach kosmicznych¹, gdzie kosmonauci doświadczają różnego rodzaju problemów zdrowotnych wynikających ze sterylności otoczenia i spożywanych posiłków.

Dr Quing Li, autor i założyciel Międzynarodowego Stowarzyszenia Terapii Naturą i Lasem (Association of Nature and Forest Therapy) wymienia najważniejsze czynniki terapii lasem i opisuje ich wpływ na organizm ludzki²:

- **czynniki aerobiologiczne** – są to różnego rodzaju mikroorganizmy i ich produkty organiczne emitowane do atmosfery, zupełnie inne niż sztucznie produkowane przez człowieka w postaci toksycznych związków, dwutlenku węgla, rakotwórczych dioksyn itp.,
- **bioaerozole** – bezcenne naturalnie wytworzone przez las związki, bez których prawidłowo nie może funkcjonować ani organizm ludzki, ani mikroflora funkcjonująca na zewnątrz i wewnątrz ciała ludzkiego, bez której nie ma mowy o prawidłowo przebiegających reakcjach syntezy i rozkładu,
- ***Mycobacterium vaccae*** – bakteria glebowa, z którą mamy bezpośredni kontakt podczas spacerów po lesie; pomaga w zwalczaniu depresji, eliminuje stany wyczerpania, a także wspiera walkę z różnego rodzaju chorobami skóry wynikającymi z autoagresji (atopowym zapaleniem skóry i łuszczycą),
- **fitoncydy** – (z gr. *phton* – roślina i łac. *caedo* – zabijać) – substancje organiczne wydzielane przez różne gatunki roślin w celach obronnych i komunikacyjnych (np. terpeny produkowane przez drzewa iglaste: pinen, limonen czy mircen, które działają wirusobójczo, wspomagając walkę z infekcjami, bardzo korzystnie wpływają na pracę mózgu i chronią komórki nerwowe przed niekorzystnymi czynnikami),
- **olejki eteryczne** – głównie terpeny wytwarzane przez rośliny leśne; wpływają na uczucie relaksu, wspomagając regenerację po przeżytych sytuacjach stresowych; zwiększają subiektywne uczucie komfortu, odprężenia, rewitalizacji, ogólnego zadowolenia; poprawiają odporność organizmu na działanie różnego rodzaju niekorzystnych czynników,

¹ Biomed, 8 maja 2018r., kategoria Lactoral IBD

² Opracowano na podstawie: Quing Li, *Shirin-yoku. Sztuka i teoria kąpieli leśnych*, wyd. Insignis Media, Kraków 2018

- **jonizacja powietrza** – która w lasach ma znacznie wyższe wartości niż w domach, salach biurowych, na ulicach miasta (najonizowane ujemnie ładne powietrze łączy się z cząsteczkami szkodliwych pyłów i pleśni, niwelując ich szkodliwe działanie na organizm ludzki),
- **nasłonecznienie** – indukujące stan relaksu, korzystniejsze dla zdrowia i bogatsze w widmo z zakresu światła zielonego i niebieskiego,
- **mniejsza ekspozycja ciała na wiatr, hałas i wahania czynników środowiskowych.**

Podsumowując – należy odpowiedzieć na zasadnicze pytanie: **Na czym polega fenomen działania terapii lasem?** Na tym, że wszystkie te czynniki działają na organizm ludzki jednocześnie, kompleksowo, nie zaburzając sieci zależności mikro- i makroświata. Las działa na wszystkie zmysły człowieka i na wszystkie wpływa pozytywnie.

1.2. Rodzaje terapii lasem

Dr Quin Li wymienia następujące rodzaje terapii lasem:

- **Shinrin-yoku** – w tłumaczeniu z języka japońskiego termin oznacza „kąpiel leśną” (*shinrin* to po japońsku las, a *yoku* – kąpiel). Ten rodzaj terapii lasem polega na powolnym, milczącym, ale bardzo uważnym spacerze leśnym lub po prostu staniu w atmosferze leśnej przy odpowiednim nastawieniu i czasie trwania.

Nie jest w nim istotny dystans ani wysiłek fizyczny, nie chodzi też o jakiegokolwiek rekordy. Głównym celem tego rodzaju terapii jest całkowite „zanurzenie się w lesie” i smakowanie go wszystkimi zmysłami, z zachowaniem następujących zasad:

- na miejsce „leśnych kąpieleli” wybierz las bezpieczny, o szerokości pasa leśnego przynajmniej 20 m, pokrywie koron przynajmniej 30% oraz wysokości drzew przynajmniej 5 m
- spaceruj spokojnie, w wolnym tempie, możesz się zatrzymywać; możesz spacerować boso (przynajmniej na niektórych odcinkach)
- nie zabieraj ze sobą telefonu i innych urządzeń elektronicznych, kart pracy i różnego rodzaju życiowych problemów
- nie wyznaczaj sobie rekordu wędrówek ani reżimu w postaci „spacer po lesie 3 razy w tygodniu po 2 godziny” – raczej spraw, by być w lesie często, na miarę twoich możliwości i postaraj się o uważność (dla utrzymania dobrej formy wystarczy 20-minutowa „kąpiel leśna” przynajmniej raz w tygodniu)
- jeśli mimo wszystko różne myśli kłębią ci się w głowie – pozwól im spokojnie przepłynąć i kontynuuj swoją wędrówkę po lesie.

Uczestnik takiej „kąpieleli” może sprawdzać dotykiem fakturę mchów, kory drzew, wąchać liście i grzyby, posmakować leśnej rosy, wsłuchać się w niezliczoną ilość odgłosów leśnej przyrody, podziwiać feerię leśnych barw. Im większa jest bioróżnorodność gatunkowa lasu, tym większa i skuteczniejsza jest dobroczynność tego rodzaju „kąpieleli” (głównie w zakresie obniżania ciśnienia tętniczego krwi, korzystnego wpływu na profil działania przywspółczulnego układu nerwowego, poprawy stanu psychicznego, regulacji poziomu cukru, aktywowania komórek antynowotworowych oraz podwyższania odporności organizmu na stres).

- **Silvoterapia** – termin oznacza czerpanie korzyści z przebywania w otoczeniu drzew (spacery relaksacyjne wśród drzew, kontakt z korą drzew, wdychanie olejków eterycznych produkowanych przez niektóre drzewa, przytulanie się do drzew).