

# Na czym polega terapia lasem i jakie są jej rodzaje?



# 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 kosmicznych<sup>1</sup>, 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 ludzki<sup>2</sup>:

- **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,

<sup>1</sup> Biomed, 8 maja 2018r., kategoria Lactoral IBD

<sup>2</sup> 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).

- **Techniki wyobrazeniowe** – dodatkowe techniki ułatwiające pogłębienie więzi z naturą, wpływające na subiektywne korzyści płynące z terapii lasem, zwiększające świadomość związku człowieka z otaczającą przyrodą, pogłębiające relaksację oraz ułatwiające obserwację wewnętrznych procesów.
- **Techniki oddechowe** – oddychanie na wydłużonym wydechu lub uważny oddech; ćwiczenia te wspomagają oddziaływania psychoterapeutyczne oraz skutecznie wpływają na procesy relaksacyjne, zmniejszają uczucie napięcia stresu fizjologicznego, pozwalają na lepsze dotlenienie, wpływają na rozluźnienie mięśni, wspomagają uważność i koncentrację uwagi, ułatwiają zasypianie.

## 2. Efekty terapii lasem

### 2.1. Korzyści w świetle naukowych badań i doświadczeń

Wartości płynące z terapii lasem jako pierwsi dostrzegli Japończycy i dlatego Japonia stała się kolebką tej wyjątkowej, odradzającej się stopniowo na całym świecie metody, której skuteczności nie sposób podważyć. Zwłaszcza, że istnieje szereg wyników międzynarodowych badań biomedycznych, potwierdzających spektakularny wpływ lasu na zdrowie i samopoczucie człowieka. Naukowcy z Nippon Medical School opublikowali wyniki eksperymentu przeprowadzonego z udziałem kilkudziesięciu ochotników, którzy spędzali określony czas (kilka godzin) w lesie i których krew była poddawana systematycznym badaniom. Okazało się, że znacznie malał poziom hormonów stresu, zaś ilość komórek odpornościowych walczących z patogenami (antytrakowych) oraz białek przeciwnowotworowych znacząco wzrastała już po kilkugodzinnym pobycie w lesie i w takim stężeniu we krwi utrzymywała się przez kilka tygodni. I to właśnie dlatego japońscy, ale też amerykańscy i angielscy lekarze w leczeniu różnego rodzaju zaburzeń ducha i ciała równolegle ze środkami farmakologicznymi zalecają swoim podopiecznym systematyczny pobyt w lesie.<sup>3</sup>

Na Szetlandach oficjalnym „lekiem” na receptach wypisywanych dla pacjentów cierpiących na rozmaite choroby przewlekłe są długie leśne spacerunki i... podłuchiwanie oraz podglądanie ptaków (rzecz jasna bez zaburzania ich spokoju).

Amerykański biolog Edward Osborne Wilson jeszcze w ubiegłym stuleciu stwierdził, że ludzka potrzeba więzi z naturą nie jest odkryciem, ale powrotem do tego, co zostało zakodowane w procesie ewolucji i od czego nie sposób się oderwać – istnienie gatunku ludzkiego jest możliwe jedynie w bliskim kontakcie z dzikością przyrody i tylko ono warunkuje jego przetrwanie. Czy my, dorośli, mamy prawo nie zagwarantować tej bliskości dzieciom?

Zresztą, pomijając profesjonalne, skomplikowane badania, najlepszym dowodem na to, że las leczy i działa terapeutycznie, niech będzie wspomnienie naszego samopoczucia po pobycie w lesie, z którego wracamy zrelaksowani, odprężeni, wyciszeni, nierzadko bardzo głodni... A to jest dowód na to, że właśnie zrealizowaliśmy jeden z głównych celów terapeutycznych.

<sup>3</sup> Opracowano na podstawie: <http://www.hellozdrowie.pl>

## 2.2. Korzyści płynące z terapii lasem w eliminacji i łagodzeniu zaburzeń rozwojowych u dzieci w wieku przedszkolnym

Korzyści płynących dzieciom z terapii lasem nie sposób jest zliczyć i wymieniwać, ale niewątpliwie do najważniejszych z nich należą:

- **obniżenie poziomu stresu poprzez wyhamowanie działania układu współczulnego, odpowiedzialnego za reakcje ucieczki czy walki** (świadomość, że w lesie jest bezpiecznie, bo skoro w nim żyją i funkcjonują rośliny i zwierzęta, to znaczy, że czują się tam dobrze, bo mają schronienie, pokarm i wodę, a człowiek w tym miejscu może dodatkowo stworzyć ciepło, rozpalając ogień)
- **rozładowanie emocji i poprawa nastroju**
- **wyciszenie**
- **czерpanie z pozytywnego wpływu drzew** (a dokładniej z energii i aromatycznych olejków eterycznych produkowanych przez drzewa iglaste)
- **wzmacnianie poczucia wewnętrznej siły**
- **pobudzenie i orzeźwienie** (wynikające z ujemnie najonizowanego leśnego powietrza)
- **zmniejszenie poczucia niepokoju, gniewu, znużenia**
- **eliminacja i kompensacja zaburzeń wynikających z dysfunkcji układu słuchowego, wzrokowego, dotykowego, smakowego, węchowego, proprioceptywnego (czucia głębokiego) oraz przedsionkowego; ponadto M. Amos Clifford<sup>4</sup> wymienia jeszcze cztery dodatkowe zmysły: czucie odzwierciedlone** (możliwość odczuwania cudzych odczuć), **radar ciała** (wyczuwanie tego, co znajduje się w naszym otoczeniu), **czucie wyobrażeniowe** (zdolność słuchania z wyobraźnią) **oraz zmysł serca** (odczuwanie chwili obecnej; wyczuwanie wyjątkowej, efemerycznej jakości danego momentu), których funkcjonowanie znacząca poprawia się w efekcie terapii lasem.

Należy przy tym pamiętać, iż z naukowego punktu widzenia wszelkie uczucia, które ludzie „zlokalizowali” w sercu, mają swoją prawdziwą lokalizację nie w sercu, a w mózgu.

## 2.3. Dzieci „orchidee” i dzieci „mlecze” w lesie

Thomas W. Boys, pediatra i psychiatra, autor książki „Dziecko orchidea czy mlecz. Jak wspierać wrażliwe dzieci”<sup>5</sup> na podstawie badań amerykańskiej psycholog Elaine Aron porównuje dzieci do orchidei i mleczy. Uważa, iż „orchidee” to dzieci o szczególnej wrażliwości sensorycznej, które rozwiną się i zakwitną tylko w sprzyjających warunkach, w otoczeniu akceptującym ich odmienność i darzącym bezwarunkową miłością. Jeśli tego nie otrzymają, to po prostu uszną.

W każdej grupie przedszkolnej z pewnością da się zauważyć dzieci „orchidee”, ale też dzieci „mlecze”, naturalnie silne, odporne na działanie różnego rodzaju niekorzystnych czynników, utrudniających prawidłowy rozwój. I tu pojawia się problem: W jaki sposób zorganizować zajęcia w lesie, aby skorzystały z nich zarówno dzieci „orchidee”, jak i dzieci „mlecze”?

<sup>4</sup> Clifford Amos M., Kąpiele leśne, wyd. KOBIECE, Białystok 2018

<sup>5</sup> Boys Thomas W., Dziecko orchidea czy mlecz. Jak wspierać wrażliwe dzieci, wyd. Czarna Owca, Warszawa 2019

Po pierwsze: dzieci nie należy w lesie do niczego zmuszać. Trzeba tylko sprawić, by od czasu do czasu chciały w nim być, nie bały się lasu. Resztę załatwi las – swoim powietrzem, które mimowolnie dzieci będą wdychały, kojącym szumem i szczególnym rodzajem ciszy. Pięknym, na które przecież wrażliwe jest każde dziecko. A potem – stopniowo, z wyczuciem, profesjonalnie będzie wkraczać na drogę bardziej precyzyjnej terapii zauważonych zaburzeń rozwojowych.

Po drugie: terapia lasem, jak każda inna terapia, wymaga wielkiej cierpliwości i czasu. U dzieci z różnego rodzaju zaburzeniami integracji sensorycznej mogą pojawić się nieoczekiwane reakcje na stymulacje, niechęć, płacz, ogólny niepokój. Pierwsze zajęcia w lesie nie powinny więc się przedłużać, gdyż w takich sytuacjach tylko dzieci „mlecz” będą czerpać z lasu „pełnymi garściami”, zaś dzieci „orchidee” będą się niepotrzebnie męczyć.

Po trzecie: terapia lasem może znakomicie wspierać integrację grupy. Pozwólmy „orchideom” i „mleczom” czerpać z lasu, to, czego najbardziej w danej chwili potrzebują. Pozwólmy „mleczom” opiekować się „orchideami”, a „orchideom” skorzystać z tej opieki, albo nie. W ten sposób dla siebie samych i dla wszystkich dzieci w grupie staniemy się papierkiem lakmusowym na to, czy szanujemy każde dziecko z grupy, niezależnie od jego stopnia wrażliwości, upodobań, preferencji i problemów.

### 3. Organizacja zajęć terapeutycznych w lesie

#### 3.1. Z kim do lasu?

Fenomen terapii lasem polega na tym, że las jest jednocześnie „terapeutą” i „salą terapeutyczną”. Jednakże każda osoba prowadząca leśne zajęcia terapeutyczne z dziećmi powinna mieć świadomość tego, iż w tej terapii nie należy specjalnie skupiać się na faktach naukowych, nie trzeba stawiać diagnozy, nie należy układać i nie wolno narzucać planu terapeutycznego. Jej rola powinna głównie sprowadzać się do pomocy w zwolnieniu tempa leśnych wędrówek, pozostawaniu w więzi z lasem i czerpaniu jego dobrodziejstw wszystkimi zmysłami.

Uczestnicy „leśnych kąpielii” nie powinni stanowić zbyt licznej grupy, zwłaszcza, gdy mamy do czynienia z dziećmi w wieku przedszkolnym (najlepiej, aby to była grupa składająca się maksymalnie z 5 dzieci, gdyż wówczas unikniemy dekoncentracji i rozgardiaszu typowego dla tej grupy wiekowej).

#### 3.2. Znalezienie najlepszych miejsc do terapii lasem

Na szlak leśnej wędrówki najlepiej nadaje się równy teren, pozbawiony przeszkód, o które dzieci łatwo mogłyby się potknąć. Wzdłuż tego szlaku powinny znajdować się przyjemne miejsca do odpoczynku, z możliwością chwilowego odosobnienia. Wskazany jest las naturalny z jego bogatą bioróżnorodnością i dominacją gatunków rodzimych. Dobrze byłoby w wyborze trasy wędrówki uwzględnić także przynajmniej jedno miejsce z łatwym i bezpiecznym dostępem do wody (idealny byłby całoroczny leśny strumyk z łatwym dostępem do jego brzegów) oraz sąsiedztwo łąki (może być leśna polana). I rzecz oczywista – powinno to być miejsce, w którym nie stosuje się środków chemicznych.

### 3.3. Co zabrać ze sobą?

Terapia lasem ma to do siebie, że nie potrzebuje kart pracy ani zbyt wielu rzeczy, które na ogół zabieramy na terenowe zajęcia z dziećmi. Oto lista rzeczy, które oprócz adekwatnego do pogody stroju i obuwia certyfikowani specjaliści z zakresu terapii lasem zalecają do zabrania w plecaku:

#### Dzieci zabierają:

- dodatkowe ubranie na wypadek nagłej zmiany pogody (pelerynę przeciwdeszczową, sweterek)
- gumowe klapki (jeśli mamy na uwadze możliwość brodzenia w leśnym strumieniu)
- małą poduszkę z pianki
- przekąski i wodę
- lupę
- pojemnik lub torebkę na leśne skarby
- chusteczki higieniczne.

#### Terapeuta zabiera:

- rzeczy wymienione wyżej
- mały zestaw pierwszej pomocy
- repelenty na owady i pajęczaki (kleszcze)
- termos z gorącą wodą
- herbatki ziołowe do zaparzenia
- kubeczki jednorazowe dla każdego uczestnika zajęć
- telefon komórkowy (wyłącznie do użytku w sytuacjach kryzysowych, związanych z zagrożeniem zdrowia i życia lub jako aparat fotograficzny)
- materiały do tworzenia sztuki.

### 3.4. W trosce o bezpieczeństwo

Lista zagrożeń zdrowia i bezpieczeństwa dzieci w związku z ich pobytem w lesie uzależniona jest od wyboru ścieżki, na której będzie prowadzona terapia.

Do typowych zagrożeń należą:

- rośliny trujące spotykane na szlakach (np. konwalia majowa, pierwiosnek wiosenny, wawrzynnik wilczełyko, pokrzyk wilcza jagoda, cis pospolity, bluszcz pospolity, zawilec gajowy)
- małe i duże zwierzęta, które mogą przebywać w pobliżu wędrujących dzieci (kleszcze, komary, mrówki, pszczoły, osy, szerszenie, żmije, chore na wściekliznę lisy, które nie będą uciekały przed ludźmi).

Nie ma takiej ścieżki w lesie, na której nie istniałyby zagrożenia dla dzieci. Jest jednak wiele sposobów na to, by te zagrożenia zminimalizować lub uczulić na nie uczestników zajęć.

Oto podstawowe środki ostrożności, sprzyjające bezpieczeństwu dzieci w lesie:

- bez pozwolenia nie wolno czegokolwiek brać do ust
- nie wolno niepokoić żadnych zwierząt
- przed wyprawą na szlak terapeutyczny ubranie powinno być spryskane środkami odstraszającymi kleszcze i owady (najlepiej olejkami eterycznymi, a nie repelentami szkodzącymi środowisku)
- koszule i bluzy powinny być włożone do spodni, a nogawki spodni – do skarpetek
- obuwie powinno być wygodne, zakrywające całą stopę i sięgające poza kostki nóg
- głowa powinna być zabezpieczona czapką lub chustką.

Ponadto po powrocie ze szlaku całe ciało dziecka powinno być sprawdzone pod kątem obecności kleszczy i starannie umyte pod prysznicem, a ubrania uprane.

Standardową praktyką powinno też być zasięgnięcie u rodziców informacji dotyczących ewentualnych chorób i alergii u dzieci oraz sposobów postępowania w sytuacji ich nasilenia. Nie należy też zapominać o poinformowaniu rodziców i dyrekcji przedszkola, dokąd udajemy się z dziećmi i kiedy zamierzamy wrócić.

### 3.5. Etapy standardowej sekwencji „kąpieli leśnych”

1. Zaczynamy od wyraźnej intencji zażycia „kąpieli leśnej”.
2. Uroczyście wyznaczamy próg będący początkiem spaceru po lesie.
3. Podczas spaceru zatrzymujemy się w wybranym miejscu przez co najmniej 15 minut, eksplorując to miejsce wszystkimi zmysłami (nie tylko przechadzając się między określonymi obiektami, ale też pochylając się nad nimi, przytulając, kładąc się na ziemi, czując się itp.)
4. Dalej spacerujemy powoli, kierując do dzieci prośbę, aby zwracały uwagę na to, co się wokół nich dzieje, ale spacerowały w milczeniu.
5. Odpoczywamy w wybranym miejscu przez co najmniej 20 minut.
6. Przeprowadzamy ceremonię parzenia i picia herbaty, spożywamy przekąski, dzielimy się wrażeniami.
7. Kończymy „leśną kąpiel”, wracając do codziennych doświadczeń.

Są to oczywiście ogólne wytyczne. Opisany schemat dopuszcza twórcze modyfikacje oparte na adaptacji do okoliczności i miejsca. Jak najbardziej wskazane jest uwzględnienie aktualnych potrzeb uczestników terapii i ich naturalne, spontaniczne zaangażowanie w przepływie wydarzeń.