

Narava krepi telo in duha

# Gozdno kopanje

**G**ozd nam je kakor mati; je sveto mesto, božji dar in pravi raj za zdravje. Mati Narava v nas vzbuja občudovanje in radovednost ter nas vabi k sebi. Deluje v harmoniji z nami in z našo prirojeno sposobnostjo zdravljenja. To je temelj gozdne medicine. V gozdu se znova povežemo z naravo ter naredimo prvi korak na poti do zdravja in sreče. Umetnost gozdnega kopanja je umetnost povezovanja z naravo z vsemi čuti. Zadošča že, da se odzovemo na povabilo. Za vse drugo bo poskrbela mati Narava. To so izhodišča knjige *Z gozdom do sreče in zdravja* japonskega avtorja dr. Qing Lija, iz katere povzemamo nekatere napotke.

Telefon in fotoaparati pustite doma. V gozdu se boste počasi in brez ciljno sprehajali, zato pri sebi ne potrebujete nobene naprave. Prisluhnite telesu in pustite, da vas vodi. Pojdite za nosom. In vzemite si čas. Sploh ni pomembno, če nikamor ne pridete. Saj niste nikamor namenjeni. Tu ste zato, da vsrkavate zvoke, vonjave in prizore narave ter se odprete gozdu.

Ključ do moči gozda se skriva v naših petih čutih. Pustite naravi, da vam prodre skozi ušesa, oči, nos, usta, dlani in stopala.

## UPORABITE VSE ČUTE

- Prisluhnite ptičjemu petju in šelestju listja v rahlem vetru;
- Opazujte različne odtenke zelene in sončne žarke, ki se prebijajo med vejami.
- Vdihnite vonjave gozda in uživajte v naravni aromaterapiji fitoncidov.

*V dveh urah gozdnega kopanja se odklopimo od tehnologije in upočasnimo ritem vsakdanjega življenja.*

- Okusite svežino zraka in si napolnite pljuča.
- Položite dlani na drevesno deblo. Potopite prste v potok. Lezite na tla.



*Knjiga je priručnik (Misteriji.si, 051/307 777; 19,99 €) z dokazi, kako ugodno na nas vpliva bližina dreves. Strokovnjak za gozdno medicino nam kaže, kako nam moč dreves spremeni življenje.*

• Vpijte okus gozda ter se sprostite ob občutku radosti in spokojnosti. To je vaš šesti čut – stanje uma. Zdaj ste se povezali z naravo. Prečkali ste most do sreče.

## KAKO IZKORISTIMO GOZD

Ko gre za iskanje miru in sprostitve, ni ene same rešitve, ki bi bila primerna za vsakogar. Vsak človek potrebuje nekaj drugega. Nekateri uživajo v zvoku potočka, ki žubori čez kamenje, ali veveric, ki se preganjajo po vejah, drugi pa v vonju svežega zraka ali ob pogledu na brsteče zelenje ob prihodu pomladi.

Pomembno je, da najdete kraj, ki vam ustreza. Če vam je všeč vonj po vlažni zemlji, se boste najbolj sprostili v pokrajini, kjer je takšne prsti dovolj. Tam bo imel gozd na vas močnejši vpliv. Ali morda veste za kakšen podeželski kotiček, ki vas spominja na otroštvo ali srečne trenutke? Taki kraji so nekaj posebnega, zato boste imeli z njimi močno povezavo.

Ko iščete primerno mesto, se najprej prepričajte, kakšen je gozd. Lahko v njem opazujete menjavo letnih časov? Ali slovi po žuborenju potočkov ali pa morda po razgledih na gore in jezera? Poiščite kraj, kjer vam bo udobno, srce pa vam bo napolnila radost.

Če ste imeli ves teden polne roke dela, je težko izpreči. Morda že toliko časa hitite, da se sploh ne znate več ustaviti. V številnih gozdnih središčih po svetu imajo vodnike, ki vam med sprehodom po gozdu pokažejo, kako lahko uporabite vse čute. V tej knjigi so navodila in vaje, ki vam bodo v pomoč, da si boste lahko gozdno kopanje privoščili sami.

## *Gozdno kopanje zniža tlak, zmanjša stres, zniža raven sladkorja, lajša depresijo, zviša raven energije, pomaga pri hujšanju ...*

V gozdu se lahko lotite cele vrste dejavnosti, pri katerih se boste sprostiti in povezali z naravo. Ni pomembno, ali ste telesno dobro pripravljene. Zdravljenje z gozdom je primerno za vse stopnje telesne pripravljenosti. Ljudje v gozdu počnejo različne stvari, kot so:

*Sprehajanje.* Hodite s hitrostjo, ki vam ustreza. Za začetnike je najprimernejša počasna hoja. Pomembno je, da skozi gozd ne hitite. Niste na pohodu. Med počasno hojo boste lažje napeli čute, opazili vsako malenkost in vdihavali gozdni zrak. Kdaj pa kdaj tudi stojte, se razglejte in ugotovite, kaj vam sporočajo čutila.

*Joga.* Hitro boste opazili, koliko koristni ima izvajanje joge v naravi. Osredotočite se na sproščanje mišic in dihanje. Izvedete lahko nekaj lažjih položajev ali pa le udobno sedite s prekrizanimi nogami. Globoko dihajte ter bodite pozorni na prizore in vonjave okoli sebe. Prisluhnite zvokom gozda.

*Prehranjevanje v gozdu.* Kjer koli ste, lahko naberete užitne divje rastline ali poiščete lokalne specialitete in si pripravite piknik. Uživanje lokalno pridelane hrane je najboljši način, da spoznate okuse pokrajine.

V gozdu lahko poskusite tudi druge dejavnosti, kot so: taj čí • meditacija • dihalne vaje • jogijsko dihanje • aromaterapija • umetniške delavnice in lončarjenje • nordijska hoja • opazovanje rastlin.

Ko boste poskusili različne dejavnosti, boste ugotovili, kaj vam ustreza in kako lahko najbolje izkoristite sproščujoče učinke gozda. Vzemite si čas in raz-

mislite, kaj radi počnete. Med razmišljanjem o sebi in dejavnostih, s katerimi se radi sproščate v gozdu, se vam bo odprla pot do njegove zdravilne moči. Če boste preveč hiteli, se lahko izgubite!

Pri izbiri terapevtske gozdne poti, ki vam bo najbolj ustrezala, si lahko pomagata z naslednjimi merili: blagi vzponi • široke poti • dobro vzdrževane in dobro označene poti • nobenih onesnaževalcev • daleč od hrupa prometa • potok ali slap, ribnik ali jezero • mnogo različnih vrst rastlin • dobra svetloba, ni pretemno • najmanj pet kilometrov hoje • veliko dreves, zlasti zimzelenih.

### DREVESA V MESTU

Drevesa v mestu so izredno pomembna za javno zdravje. To nam je znano že dolgo, vsaj odkar je Kir Veliki pred dvesto tisočletjema in pol v prenapolnjeni prestolnici perzijskega cesarstva zasadil svoj sloviti Kraljevi park. V Kirovem parku so bili gaji in travniki, sadna drevesa in ciprese, vrtnice, lilije in jasmin. Vrt so napajali hladni studenci in ribniki, čeprav je stal sredi mesta. Ostanki kanalov iz apnenca, po katerih je bila skoraj kilometer daleč speljana voda, so se ohranili do danes.

V dveh urah gozdnega kopanja se odklopimo od tehnologije in upočasnimo ritem vsakdanjega življenja. Ostanemo v sedanjem trenutku, si znižamo raven stresa in se sprostimo. Ko se z vsemi petimi čuti povežemo z naravo, začnejo na nas vplivati vse koristi naravnega sveta.

Danes imamo že kopico podatkov, ki dokazujejo, da gozdno kopanje zniža krvni tlak, zmanjša stres, izboljša zdravje srca in ožilja ter presnove, zniža raven sladkorja v krvi, izboljša koncentracijo in spomin, lajša depresijo, zviša bolečinski prag, zviša raven energije, poveča ustvarjanje beljakovin s protirakavim delovanjem in pomaga pri hujšanju.

R. M. ❁