

Знаете ли какво е „горско къпане“?

Исразът „горско къпане“ идва от японското словосъчетание „шинрин-йоку“. Разбира се, не означава истинско къпане. Смисълът му е да се потопиш в атмосферата на гората чрез всичките си пет сетива.

Човешкият род е прекарал почти 100 % от своята история сред природата. Всички механизми на нашето тяло и мозък са се формирали така, че да функционират максимално ефективно в тези условия. Сега повечето хора живеят в градовете и този начин на живот силно се различава от еволюционния, към който сме нагласени. Чрез връщане към естествената си среда човек може да намали стреса. Не става дума за правене на упражнения, катерене или бягане за здраве. Това е просто присъствие в гората и използване на петте ни сетива.

ЗВУЦИТЕ

Шпшт. Вслушай се! Какво чуваш? Да, точно така – самолети, коли, мотори, строителни дейности, хладилника и климатика ти, мелодийката на нечий телефон. Твоят телефон звъни! Трудно може да се намери тишина и спокойствие в днешния свят. Помниш ли кога за последен път... не чу нищо?

Естествената тишина е един от най-заstraшените ресурси на планетата. Нека я съхраним! Отиди сред природата и чуи какви звуци се чуват през лятото? А през пролетта? Чуваш ли цикадите? Или ромоленето на потока? А тази птича песен каква е?

Ако можеше винаги да съхраниш един природен звук, кой щеше да е той?

ГЛЕДКАТА

Зрението е смятано за най-важното от петте ни сетива. Възприемаме повечето впечатления чрез очите и с помощта на зрението изживяваме великолепието и красотата на природата. Всеки от нас се е възхищавал на играта на слънчевите лъчи, минаващи през облаците, и слънчевите зайчета, играещи по тротоара под някое дърво в града. За жалост в ежедневието ни повечето светлина, която виждаме, идва от екрана и от изкуствени източници. Разбира се, хората сме заобиколени от зеленина. Само трябва да я гледаш по-често. Зеленото ни успокоява на много

първично ниво. Където има зеленина, има и вода. А където има вода, можем да намерим и храна.

Коя природна гледка би съхранил, ако беше фотограф?

МИРИЗМИТЕ

От всички сетива обонянието е най-първичното. Никое друго сетиво не оказва толкова директно въздействие върху тялото и ума. Миризмите влияят на настроението и поведението ни, защото са свързани с емоциите и спомените ни. Аромат може да предизвика незабавна реакция, а действието ѝ да продължи много след това. Един от най-мощните елементи на „горското къпане“ е уханието на дърветата – техните фитонциди.

Уханието на гората зависи от дърветата, които растат в нея. Разнообразието от аромати е голямо – някои са прохладни и остри, други са на лимон или смола. Горският въздух е наситен и с други аромати – на земя и на дъжд. А помиришвал ли си острата миризма на мравчената киселина в мравуняка?

На какво мирише любимата ти гора?

ДОПИРЪТ

Именно посредством физическия допир започва подновяването на връзката ни с природата. Почувствай полъха на вятъра по лицето си, усети водата в потока с ръцете си, облегни се на дърво, легни на земята или се събуи и се разходи бос.

Да си представим, че Земята е една гигантска батерия. Тя има естествен нискостепенен електрически заряд. Когато включваме нещо в контакта или монтираме лампа, винаги трябва да сме уверени, че го правим безопасно, затова го свързваме със земята – нарича се заземяване. Същото важи и за хората. Когато сме заземени по този начин, ние сме в хармония с природата.

Какво в гората ти е най-приятно да докосваш?

ВКУСЪТ

Друг начин да установите връзка с гората е, като ядете или пиете от нея. Горите са пълни с храна и само трябва да знаете какво търсите и къде да го намерите. Обичаш ли малини, а диви ягоди? Къде ще ги намериш?

Коя е любимата ти дива храна? И как се почувства последният път, когато си откъсна сам дива ягода или горска боровинка?

Предупреждение: Брането на дива храна трябва да се прави с повишено внимание. Повечето ядливи растения имат отровни двойници. Никога не консумирайте диворастяща храна, ако не сте напълно сигурни, че е безопасна!

Когато се разхождате в гората, вие вдъшвате лечебната ѝ сила. От вас се иска само да отидете там!

**Инж. Калина ГЪЛЪБОВА
ДЛС „Воден – Ири Хисар“
(по книгата на д-р Цин Ли „Шинрин-йоку“)**

