

Kąpiele leśne - zanurz się w ciszy

Miasto

Natura

09.05.2025 g. 12:24



Kąpiele leśne, znane w Japonii jako shinrin-yoku, to coś więcej niż moda. To doświadczenie, które wykracza poza zwykły spacer w lesie i prowadzi do spotkania z naturą na poziomie, którego wielu z nas na co dzień nie zna. Postanowiliśmy to dla Was sprawdzić i wziąć udział w takim wydarzeniu, które poprowadziła Magdalena Tarnowska - Certyfikowana Przewodniczka

Kąpieli Leśnych i Terapii Leśnej.

To praktyka kontaktu ze środowiskiem leśnym, korzystnie oddziałująca na zdrowie i dobrostan. Po raz pierwszy opisana została w Japonii w latach 90-tych ubiegłego wieku, gdzie przeprowadzono badania naukowe potwierdzające jej skuteczność. Słowo „kąpiel” nawiązuje do metafory zanurzenia się w atmosferze lasu przy pomocy wszystkich zmysłów podczas powolnego, uważnego, zwykle milczącego spaceru.

Nie tylko spacer

Nasza kąpiel leśna odbywa się w okolicy Kamionki w Falmirowicach. Właśnie tam rosną rzadko spotykane na terenie Opolszczyzny buczyny i graby. Na początku spotkania nic nie zapowiada niezwykłości. Ot, chodzenie po lesie jak co dzień. A jednak z każdą chwilą dzieje się coś więcej. Magda przewodniczka, powoli wprowadza grupę w opowieść o miejscu – jego historii, roślinności i topografii tego niezwykle malowniczego terenu – położonego w odległości zaledwie jedenastu kilometrów od Opola. Potem przychodzi czas na „przestawienie się” – z trybu myślenia w tryb czucia.



Zanurzenie w zmysłach

Zgodnie z zasadą kąpieli leśnych, milczenie towarzyszy kolejnym krokom. Uczestnicy kierują się do pierwszej stacji – dotyku. Każda leśna powierzchnia mówi coś innego – chłód kory buka, szorstkość sosny, delikatność młodych liści i miękkość mchu. Doświadczenia są tak indywidualne, jak odciski palców. - Każdy z nas doświadcza tego inaczej – wyjaśnia Prowadząca. Następnie uruchamia się zmysł wzroku. Przewodniczka prosi grupę, by spojrzeć inaczej – wysoko, daleko, z uwagą na światło i cienie znajdujące się w bliższym i dalszym otoczeniu. Potem przychodzi czas na zmysł smaku i węchu – degustacja młodych buczynowych pączków, kwiatów fiołków, zapach czeremchy i wilgotnej ziemi. W oddali dostrzec można bijące się żaby, które rozpoczynają swój wiosenny spektakl. Uczestnicy otrzymują wyzwanie – mają rozpoznać zapach czeremchy, który niespodziewanie pachnie... marcepanem. Magda wyciąga z plecaka leśne olejki eteryczne – zapachy sosny, limby, jodły balsamicznej – i każdy wybiera ten, który z nim rezonuje najmocniej. W miarę upływu czasu las zaczyna „mówić” – ale nie słowami. Dzięcioł stuka, trzmiel bzczy, myszy przemykają przez ściółkę, wiatr porusza trawy i krzewy. - Mimo ciszy,

zatapiamy się w bogactwie dźwięków – dodaje ciepłym głosem Przewodniczka. To moment, w którym każdy z uczestników zaczyna puszczać kontrolę i oddychać rytmem przyrody. Pojawia się harmonia. Wdzięczność. Wzrok zyskuje nową głębię dzięki kolejnemu zadaniu i wykorzystaniu lupy jubilerskiej, która pozwala na piętnastokrotne powiększenie każdej struktury. Z bliska mech wygląda jak mikroskopijny las, a zeschnięty liść – jak misterna koronka. To piękne wizualne i bardzo wyjątkowe doznanie estetyczne.



Dawanie i branie

Gdy wszystkie zmysły zostają otwarte, uczestnicy siadają na matach i po prostu są. Wymiana jest obustronna – człowiek oddaje naturze dwutlenek węgla, a las daje tlen. To bardzo symboliczne, ale realne połączenie. Na koniec odbywa się rytuał uhonorowania miejsca. Leśna herbata serwowana w zielonych, ceramicznych czarkach ustawiona na pniu drzewa przygotowana dla każdego. I jeden kubeczek serwowany dla lasu – w podziękowaniu dla niego. – Rozmawiamy o tym, jak wiele

rzeczy i wewnętrznych procesów się wydarzyło, jak zrelaksowani i spokojni jesteśmy i jak bardzo chcemy tu wracać... - kończy relację jedna z uczestniczek. W ciągu zaledwie 2,5 godziny zaszła wewnętrzna przemiana. Uważność, która zostaje po takim doświadczeniu, zmienia postrzeganie zwykłego spaceru prawdopodobnie na zawsze. Jedno jest pewne, przebywanie w lesie i chłonięcie jego atmosfery bogatej w fitoncydy oraz zmysłowy kontakt z lasem wspierają zdrowie. Kąpiel leśna pozbawiona konkretnych oczekiwań jest czystą przyjemnością. Polecamy!



Magdalena Tarnowska - Certyfikowana Przewodniczka Kąpiel Leśnych i Terapii Leśnej, członkini Polskiego Towarzystwa Kąpiel Leśnych i Terapii Leśnej. Specjalistka ds. ochrony środowiska, florystka, naturopatka, ekoterapeutka, fitoterapeutką. Tworzy Strefę Natury, prowadzi warsztaty leśnej uważności, a także indywidualne sesje pracy ze świadomością.

FB:

www.facebook.com/StrefaNatury.warsztaty

Instagram:

www.instagram.com/strefa_natury_warsztaty

Dane kontaktowe

Urząd Miasta Opola

ul. Rynek 1A

45-015 Opole

77 45 11 800

urząd [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi

kąpiele leśne

natura
weekend