

СОДЕРЖАНИЕ



Расположение некоторых баз лесной терапии в японии	10
Вступление.	
Как мы относимся к лесу?	13
Почему Япония?	29
Зачем нужны лесные ванны?	49
Как сформировалась практика синрин-йоку?	59
1. От интуиции к науке	73
Лесные ванны помогают уснуть	87
Лесные ванны улучшают настроение	91
Лесные ванны стимулируют иммунитет	101

СО Д Е Р Ж А Н И Е

В деревьях сила!	107
Микроорганизмы	123
Комната с видом	133
Вслед за деревьями гибнут и люди	136
Больше деревьев — больше счастья.....	139
2. Как практиковать синрин-йоку?	143
Для начала найдите укромное место... ..	145
Задействуйте все пять чувств	147
Как получить от леса максимум пользы	151
Выясните, что для вас лучше.....	153
Где заняться синрин-йоку?	159
Как быть, если вы живете далеко от леса?	
Деревья в городах	171
Звуки.....	185
Зрительные ощущения	203
Запах.....	217
Осязание	243

СО Д Е Р Ж А Н И Е

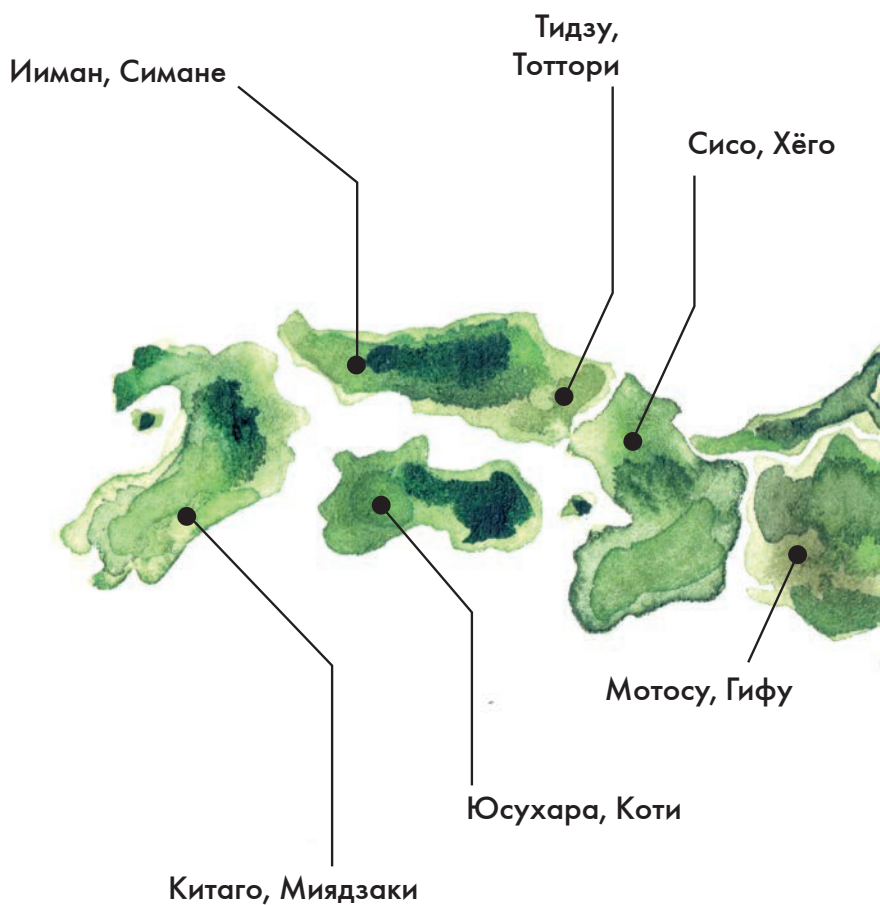
Вкус леса.....	255
Шестое чувство.....	266
3. Как развести лес в четырех стенах	273
Наполните дом растениями	273
Аромат природы в помещении	279
Лес в медицинском кабинете.....	288
Как перевести свои внутренние часы на лесное время	298
Фитнес на природе.....	303
Как принимать лесные ванны на работе.....	309
Размышления о будущем	327
Сохраним наши леса для будущего	327
Будущее лесной медицины	333
Будущее наших городских лесов	341
В каких городах больше всего парков?	345
Наши дети — наше будущее.....	353

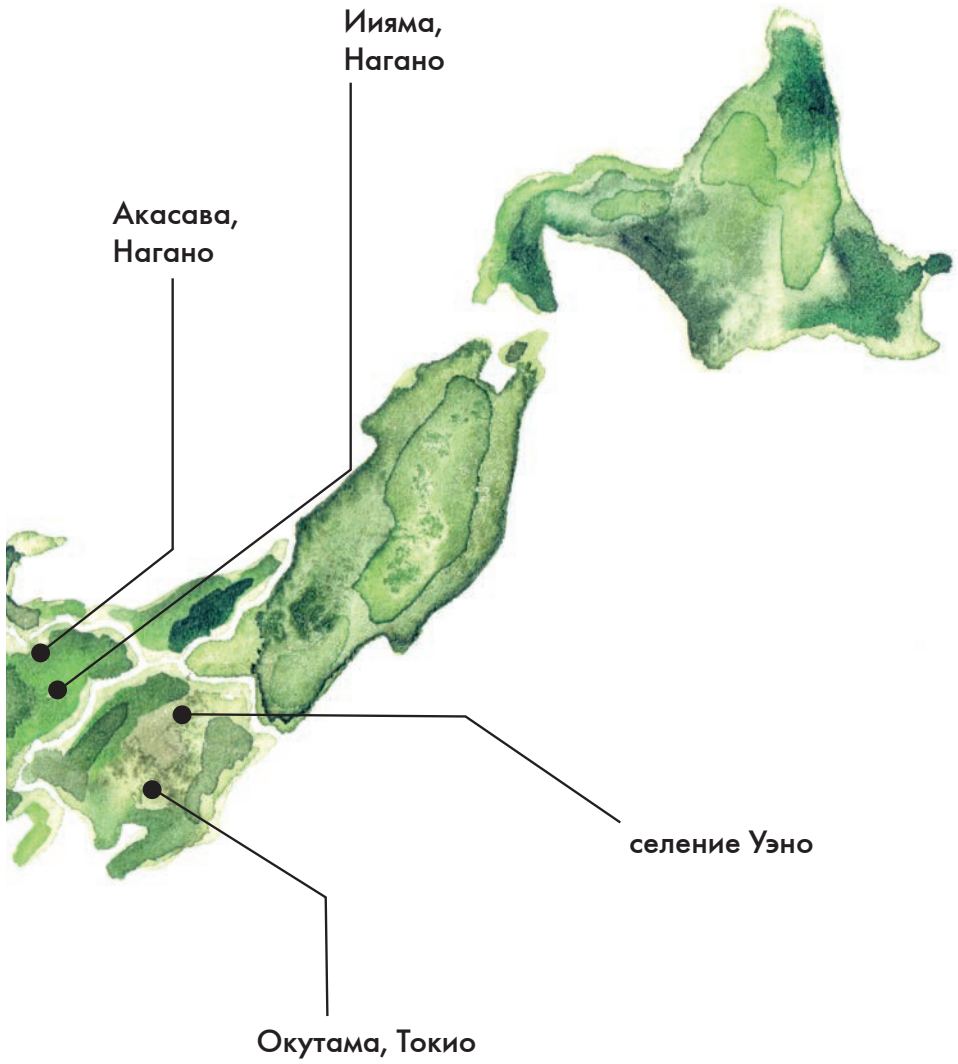
СОДЕРЖАНИЕ

Профиль настроек.....	363
Исследования, упомянутые в этой книге	367
Дополнительные источники	373
Фото предоставили	376
Благодарности	380
Об авторе.....	381
Алфавитный указатель	382

*Моей дочери Лулу Ли, моей жене Чжию Вонг
и моим родителям Юксину Ли
и Цзиньхуа Юань*

РАСПОЛОЖЕНИЕ НЕКОТОРЫХ БАЗ ЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ В ЯПОНИИ







В с т у п л е н и е

КАК МЫ ОТНОСИМСЯ К ЛЕСУ?



Большинству людей нравится гулять по лесу. Шорох и запах листьев, завораживающая игра солнечных бликов и чистый свежий воздух прогоняют тревогу, проясняют мысли и наполняют покоем душу. Настроение поднимается само собой, к нам возвращаются энергия и жизненная сила, и мы чувствуем себя отдохнувшими и помолодевшими.

Неспешно бродя по лесным тропам, мы лучше слышим голос интуиции, и нередко нас посещают озарения.

В японском языке есть понятие «югэн», им обозначают смутные глубинные ощущения, которые сложно передать словами, обостренное переживание непостижимости Вселенной. Драматург Дзэами Мотокиё описывает его как «тонкие тени бамбука на бамбуке», а чтобы полнее постичь всю палитру чувств, составляющих югэн, советует «наблюдать, как солнце заходит за холм, покрытый травами и цветами» или «идти вперед все дальше и дальше по огромному лесу, не задумываясь о том, пора ли возвращаться»¹.

Когда я выбираюсь на природу, мне кажется, я понимаю, что он имеет в виду. Мне сразу вспоминается детство, проведенное в небольшой деревне, тополиные рощи, накрытые зеленым пологом

¹ Цит. по: А. Уотс. Книга о табу на знание о том, кто ты. Пер. А. Мищенко. — Киев: София, 1995.





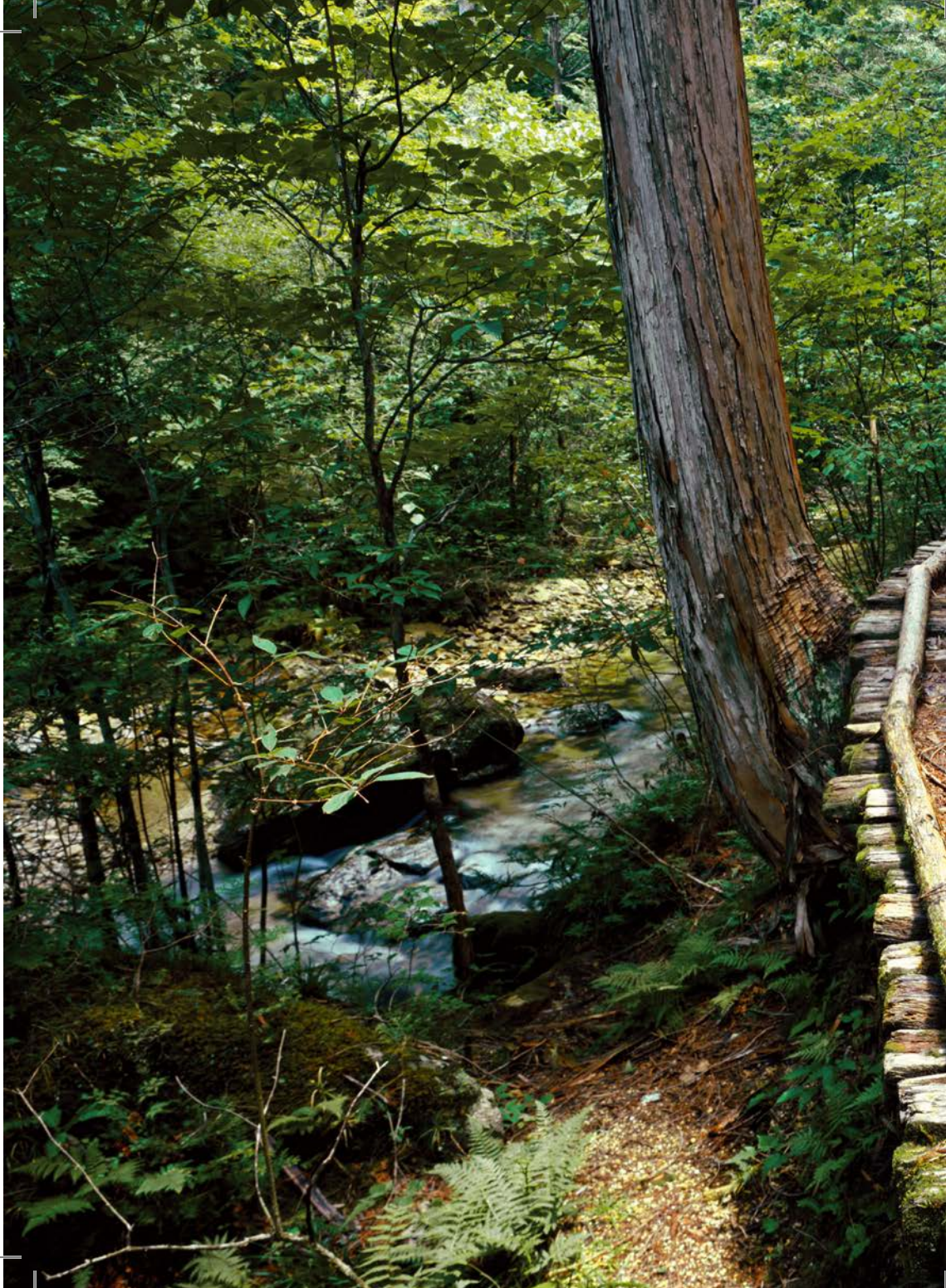
летом и желтеющие по осени. Я вспоминаю, как играл с друзьями в прятки среди мощных стволов и изучал повадки попадавшихся там зверьков — кроликов, лис, китайских хомяков, белок. В нашей деревне была живописная абрикосовая аллея, которая до конца апреля утопала в розовом цвету. Я до сих пор помню вкус этих абрикосов.

Мне почему-то очень сложно выразить словами чувство, охватывающее меня при этих воспоминаниях, я не понимаю, что за ним кроется, и почему оно приходит ко мне только на природе. Поскольку я не поэт, а ученый, то уже не первый год пытаюсь осмыслить эти неуловимые ощущения с позиции науки. Мне хочется точно узнать, отчего нам становится так хорошо, когда мы остаемся наедине с природой. В чем секрет силы деревьев, дарующих счастье и здоровье? Почему нам достаточно пройтись по лесу, чтобы успокоиться и ощутить прилив энергии? Кто-то изучает леса, кто-то — медицину, а я специализируюсь на терапии лесом.

Но позвольте вас спросить, когда вы в последний раз пробирались сквозь лесные дебри, замирая от восторга перед их поразительной красотой? А случилось ли вам

наблюдать, как на деревьях распускаются почки, или рассматривать морозные узоры на палом листе? А еще мне любопытно, сколько времени вы сегодня провели за монитором и сколько раз проверили смартфон. Просиживая дни напролет в офисе с климат-контролем, вы, вероятно, вообще не замечаете погоду. Возможно, даже не видите, как меняются времена года. Что сейчас за окном? Зима или лето? А может быть, уже наступила осень?

В свое время я уехал из родной деревушки и сейчас живу в Токио, одном из крупнейших мегаполисов планеты. Из небольшой рыбацкой пристани в старой провинции Мусаси Токио превратился в самый густонаселенный город мира с населением порядка тринадцати с половиной миллионов человек, вмещающий в себя примерно одиннадцать процентов всего населения Японии. И все мы, жители этого гигантского человеческого муравейника, ютимся на площади 2191 квадратный километр, то есть, на 0,06 процента общей территории страны. В Токио на одном квадратном километре живут 6158 человек. Для сравнения, в Лондоне на одном квадратном километре размещаются 1510 человек, в Париже — 2844, а в Нью-Йорке — 1800.



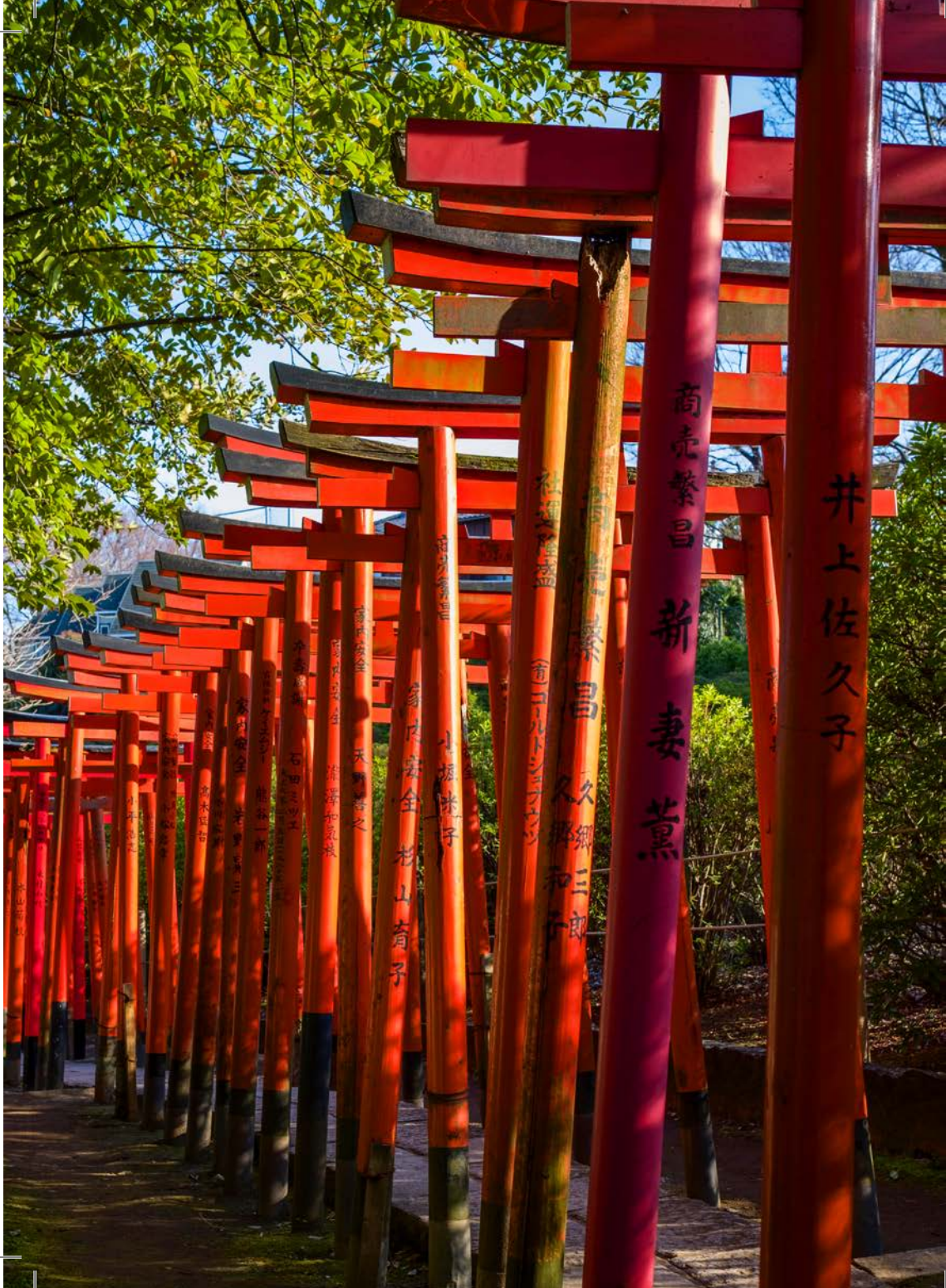




К счастью, мне повезло: мой офис расположен рядом с парком, разбитым вокруг знаменитого храма. Из окна моего кабинета открывается чудесный вид, и я почти каждый день в обеденный перерыв прогуливаюсь по храмовому комплексу. Я прохожу мимо огромных гинкго и стройных вишен, люблюсь трехсотлетним садиком с азалиями, в котором растет несколько тысяч их сортов. Я наблюдаю, как в сезон цветения одни кусты покрываются крошечными цветками, как у цуцудзи сорта Фудзи, а на других тяжело

раскачиваются бутоны размером с колесо, как у азалий ханагурума. Азалии цветут в апреле и мае, при-
мешивая к зеленой палитре сада темно-красные, ро-
зовые и белые тона. Мне нравятся цветущие вишни,
а когда приходит лето, я наслаждаюсь богатством от-
тенков зелени. Осенью листья гинкго окрашиваются
в насыщенный желтый цвет. Вот сегодня подул
легкий ветерок, и я заметил, что гинкго уже начали
облачаться в свой очаровательный осенний наряд.
По выходным я часами пропадаю в токийских парках,





井上佐久子

商売繁昌
新妻薫

社務所
盛

繁昌

（有）コールドシニア

久郷三郎
和子

商売繁昌

小堀隆子

家内安全
杉山育子

高橋繁昌

天野吾之
清澤和氣枝

石田マツ子

高木猛吉

小澤光之

家内安全
若原三郎

小澤光之

小澤光之

小澤光之


小澤光之

а по понедельникам, во второй половине дня, организуем прогулки для студентов.



СИНРИН-ЙОКУ — ЭТО СВОЕГО РОДА МОСТ
ЧЕРЕЗ ПРОПАСТЬ, ОТДЕЛЯЮЩУЮ НАС
ОТ УТРАЧЕННОЙ ЕСТЕСТВЕННОЙ СРЕДЫ


На самом деле, наши занятия — нечто большее, чем просто прогулки. Мы совершенствуемся в практике, которую в Японии называют синрин-йоку — «лесные купания». «Синрин» по-японски значит «лес», а «йоку» — «ванна». Практикуя синрин-йоку, мы окунаемся в лесную атмосферу и впитываем ее в себя при помощи всех пяти чувств. Для лесного купания не нужно бегать, заниматься спортивной ходьбой или делать сложные физические упражнения,

 Храм Нэцу в Токио — один из старейших в Японии



достаточно остаться наедине с природой и войти с ней в контакт. В замкнутом пространстве мы склонны ограничиваться всего двумя чувствами — зрением и слухом. А на улице можно нюхать цветы, пробовать на вкус воздух, наблюдать, как листва меняет цвет, вслушиваться в пение птиц и ощущать прикосновение ветра к коже. Открываясь природе, мы открываемся миру.

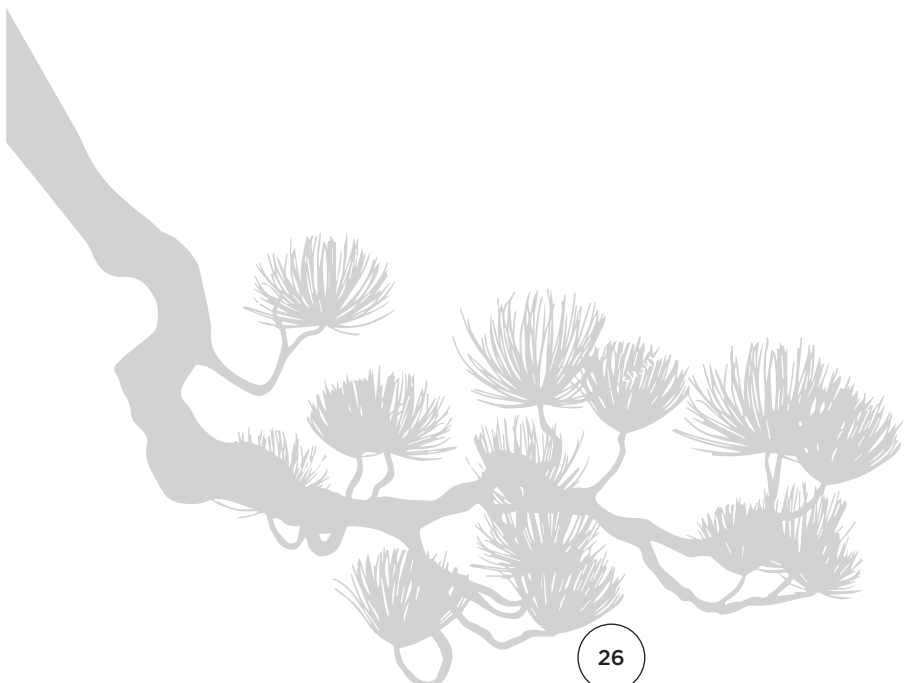
Нравится нам это или нет, но человечество — часть природы и живет с ней в едином ритме. Когда мы медленно идем через лес, сосредоточившись на том, что видим, слышим и чувствуем, мы входим в резонанс с пульсом природы. Синрин-йоку — это своего

Осенью листья дерева гинкго  окрашиваются в ярко-желтый цвет





рода мост через пропасть, отделяющую нас от утраченной естественной среды. Чувство гармонии с природой дает толчок к исцелению: начинается перезагрузка нервной системы, тело и дух крепнут. Преодолев отчуждение и страх перед лесом, войдя в резонанс с ритмами природы, мы отдыхаем и восстанавливаем силы. И для этого необязательно углубляться в лесные дебри: синрин-йоку укажет путь к вашему подлинному «Я».



Гипотеза о биофилии



«Биофилия» переводится с греческого как «любовь к жизни и живой природе», что предполагает биологическую потребность человека в поддержании связи с природой. В широкий оборот этот термин ввел американский биолог Э. О. Уилсон, используя его в своей книге «Биофилия», изданной в 1984 году. На ее страницах ученый предположил: людей потому так тянет к природе, что вся эволюция человечества протекала на ее лоне. Мы любим природу потому, что на протяжении тысячелетий она помогала нам выживать. Нам комфортно на природе, потому что она была естественной средой обитания человечества большую часть его истории. Любовь к природе заложена в нас на генетическом уровне, она прописана в нашей ДНК.

Чувство сопричастности миру природы дарует нам здоровье, связь с естественной средой обитания так же важна для хорошего самочувствия, как регулярные занятия физкультурой и здоровое питание. «Существование нашего вида обусловлено сближением с природой; в ней зарождается наша духовность, и надежду питают те же истоки», — писал Уилсон. В нас как будто встроена привязанность к природному естеству. Мы начинаем болеть от разрыва связей с окружающей средой, и исцеляемся от воссоединения с ней.







Почему Япония?




Вполне закономерно, что синрин-йоку придумали именно в Японии, ведь истоки нашей национальной культуры, философии и религии лежат в лесах, покрывающих нашу землю.

Две трети нашей страны отданы во власть леса. Несмотря на то, что по плотности населения Япония входит в первую десятку стран мира, она остается одним из самых зеленых государств,

и разнообразие деревьев, растущих на ее территории, просто огромно. Если пролететь над Японией на самолете, можно увидеть, как меняется лес, от суровых субарктических широт острова Хоккайдо на севере до пышных субтропиков Окинавы на юге. В центральной части страны возвышаются Японские Альпы — цепь лесистых гор, прозванных «крышей острова». Иногда Японию называют «зеленым архипелагом». Только Финляндия и Швеция могут сравниться с Японией по соотношению площади лесных массивов к общей территории страны, но плотность населения в этих странах намного ниже.



С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДЗЭН-БУДДИЗМА,
В ОКРУЖАЮЩИХ ЧЕЛОВЕКА ЛАНДШАФТАХ
СКРЫТО НЕБЕСНОЕ ПОСЛАНИЕ, А ПРИРОДА —
ЭТО КНИГА, НАПИСАННАЯ БОГОМ

Дзёмон-суги растет 
на острове Якусима



Японская криптомерия, или суги, — пожалуй, самое узнаваемое дерево в Японии, чей образ так же символичен для нашей страны, как мамонтово дерево и гигантские секвойи для Калифорнии. Криптомерии живут очень долго, более тысячи лет, вырастают за это время до пятидесяти метров, а обхват их стволов может достигать десяти метров. Поразительную стройность японской криптомерии подчеркивает ее название, «суги», которое происходит от слова «маллугу-ки», что значит «дерево совершенной стройности». Среди старейших деревьев мира значится криптомерия Дзёмон-суги с Якусимы — небольшого островка к югу от Кюсю, на котором сохранились самые древние умеренно-влажные тропические леса в Японии. Принято считать, что возраст Дзёмон-суги — от двух до пяти тысяч лет, но некоторые ученые называют цифру в семь тысяч лет.





Обе государственные религии Японии — синтоизм и буддизм — обожествляют лес. С точки зрения дзэн-буддизма, в окружающих человека ландшафтах скрыто небесное послание, а природа — это книга, написанная Богом. Синтоизм же населяет природу миллионами вездесущих духов «ками», которые живут в деревьях и камнях, порывах ветра, ручьях и водопадах. В местах обитания божеств часто проводят религиозные ритуалы, поэтому люди, замершие в молитве посреди леса, — обычное дело в Японии.

В «Анналах Японии», древнейшем памятнике письменности в нашей истории, есть такой рассказ. Однажды бог урагана Сусаноо-но-микото вытащил из бороды волос и превратил его в криптомерию. Потом он выдернул волосок из груди и превратил его в кипарис. Волосинка с ягодицы божества стала черной сосной, а волос, вырванный из брови — лавром. Затем Сусаноо велел своим детям Итакэру-но-микото, Ояцу-химэ и Цумацу-химэ ухаживать за деревьями, и те покрыли лесами всю страну. Вот почему в Японии так зелено!

В японских народных сказаниях часто упоминаются кодама — стихийные божества, живущие в деревьях, что-то вроде древнегреческих дриад. Одни легенды уверяют, что кодама скитаются по лесу, переселяясь из дерева в дерево. Другие утверждают, что божества привязываются к конкретным деревьям. Как бы то ни было, из поколения в поколение передавались знания о деревьях, которые облюбовали кодама, и люди тщательно охраняли их, ведь тому, кто срубит обиталище духа, не миновать проклятия! Облик кодама хорошо виден в аниме «Принцесса Мононокэ» — маленькие большеголовые белые человечки с круглыми черными глазами и ртами. Если гибнет их дерево, кодама выпадают из него и растворяются в воздухе.



В ЯПОНСКИХ НАРОДНЫХ СКАЗАНИЯХ ЧАСТО
УПОМИНАЮТСЯ КОДАМА — СТИХИЙНЫЕ
БОЖЕСТВА, ЖИВУЩИЕ В ДЕРЕВЬЯХ, ЧТО-ТО
ВРОДЕ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИХ ДРИАД

В японской культуре люди неотделимы от природы, они ее часть. Поэтому в каждом аспекте своей жизни японцы стремятся к гармонии с окружающей средой — сады разбивают так, что они вписываются в естественные ландшафты, дома проектируют с подвижными перегородками, отказываясь от четких внешних и внутренних границ. Двери в традиционном японском доме закрываются тихо, чтобы не заглушать пение птиц и шелест листвы, потревоженной легким ветерком.

Понимание эстетики в дзэн-буддизме основывается на семи принципах, в число которых входит понятие «сидзэн», что переводится как «природа» или «естественность». Его идея в том, что все мы состоим в эмоциональной, духовной и физической связи с природой. Чем ближе та или иная вещь к своему естественному корню, тем большее удовольствие она нам доставляет, неважно, палочки это для еды, предмет мебели или интерьер дома. Или узоры на кимоно, которые повторяют природные мотивы: на них расцветают пионы, глицинии, сакура и хризантемы, а иногда на материи проступают целые пейзажи — реки, деревья и горы.





Икебана Японское искусство компоновки цветов



Японское искусство составления букетов называется икебана или кадо, то есть «путь цветов». Наряду с кодо (путь аромата) и садо (путь чая), кадо является одним из трех классических искусств Японии. Чтобы получить икебану, недостаточно просто поставить цветы в вазу. Кадо — это предельно формализованный жанр художественного творчества, призванный воссоединить человека с природой и максимально слить помещение с окружающим ландшафтом. Важен и духовный аспект пути цветов: составление икебаны можно назвать медитацией, во время которой наше сознание погружается в пространство свободы и тишины. Формируя букет, мы созерцаем ход времени и постигаем ценность естественных вещей, которые обычно не замечаем в повседневной суете. Чтобы икебана получилась естественной, в нее включают не только цветы, но и ветки и листья. Низкая ваза с широким горлом открывает взгляду поверхность воды, и кажется, что растения растут в ней. Даже если композиция состоит из одного-единственного цветка, в ней нужно учитывать текущее время года и отражать ритм вечных перемен в мире природы.



Многие японские обычаи и праздники возникли из наблюдений за природой. Так, весной мы празднуем любование цветами Ханами, устраивая пикники под цветущей сакурой, чья красота так недолговечна.

Некоторые вишневые деревья становятся нашими друзьями и обретают имена. В парке при храмовом комплексе Таноэ Каннон-до, расположенном по пути к озеру Оукисо, растет знаменитая плакучая вишня Таноэ Каннон-до, предполагаемый



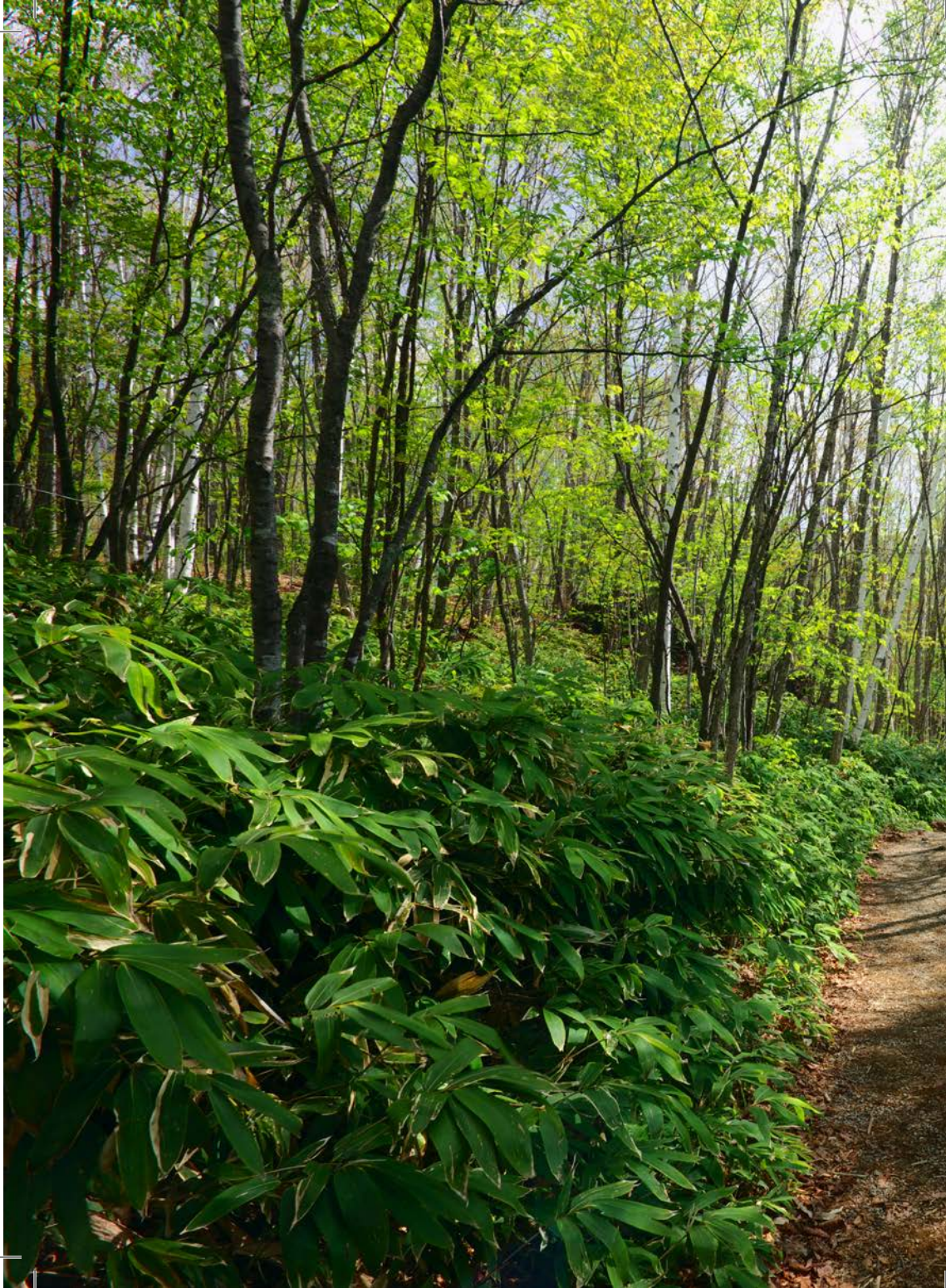
возраст которой достигает нескольких сотен лет. По весне небо над храмом и деревенским трактом закрывает необъятная крона цветущей вишни Сугэ-но Дзюо-до. Это дерево всегда расцветает первым — живописное облако нежно-розовых соцветий, стремящееся улететь.

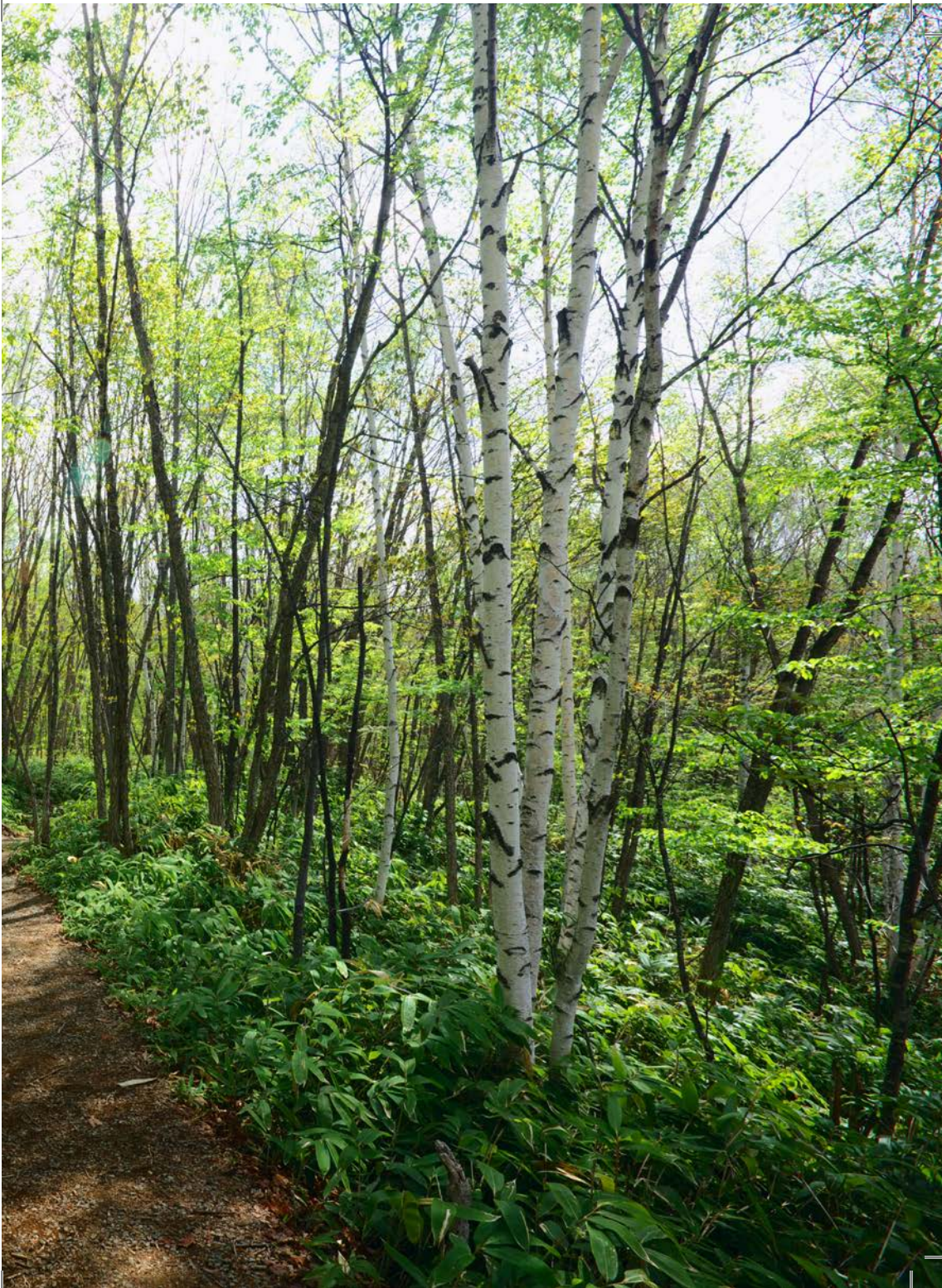
Осенью мы совершаем цукими — обряд любования луной. В это время принято собираться вместе, чтобы выразить почтение осенней луне. Изначально этот ритуал возник в высшем обществе Японии, представители которого любили декламировать стихи, стоя в свете полной луны на пятнадцатый день восьмого лунного месяца, когда прекрасная луна сияет в полную силу. Чтобы насладиться видом лунной дорожки на воде, они затевали прогулки на лодках. Замки знати строили со специальными террасами для созерцания луны. Современная традиция предписывает совершать обряд цукими вместе с друзьями и родными там, где хорошо видна луна. Площадку следует украсить осенними цветами и пампасной травой, которая в эту пору достигает максимальной высоты.

Современный человек как никогда далек от мира природы. Семьдесят восемь процентов японцев живут в городах, и основная масса горожан сосредоточена в Токио, Осака и Нагоя. Из-за высочайшей плотности населения японцы живут в условиях невероятной скученности — мостовые буквально переполнены пешеходами и велосипедами, из-за чего мы вынуждены двигаться по раз и навсегда установленным правилам, не смея сделать ни шагу в сторону, чтобы не вызвать аварию.

Токийский метрополитен перевозит одиннадцать миллионов пассажиров в день. С раннего утра до полудня поезда набиты под завязку, а после краткой передышки наступает вечерний час-пик. У нас это называют «цукинджигоку», или адом регулярных поездок. Специальные сотрудники в белых перчатках, осия, заталкивают пассажиров в вагоны, рассчитанные на вдвое меньшее количество людей. Люди, едущие каждый день, изрядно поднатрели в исполнении танца, который зовется токийским пируэтом — они проскальзывают в вагон и ухитряются найти место, где можно спокойно постоять, не соприкасаясь взглядом с другими людьми.







В среднем за свою жизнь человек проводит три с половиной года в вагоне, где из-за толкучки не может даже открыть книгу. Если же кто-нибудь не успевает на вечерний поезд, ему приходится коротать ночь в капсульном отеле, лежа в тесноте, как сардина в банке. Места в таком номере хватает только на то, чтобы лечь и уставиться в телевизор.

Помимо ада регулярных перевозок, японцы страдают от кароси — смерти от переработок. Когда в 2016 году по инициативе Кабинета министров Министерство здравоохранения, труда и благосостояния издало белую книгу сверхурочной занятости в Японии, выяснилось, что почти 23 процента предприятий страны допускают работу людей сверхурочно более восьми часов в месяц. Причем 11,9 процента компаний из их числа заявили, что у некоторых их работников набирается по сто сверхурочных часов в месяц. В 2014 году вошел в силу закон о противодействии кароси. Теперь в некоторых фирмах работники обязаны брать по несколько выходных каждые полгода, а в 10 часов вечера в офисах отключают свет, чтобы сотрудники

разошлись по домам. Тем не менее, по официальным данным, от сердечных приступов, инсультов и других последствий кароси ежегодно умирает около двухсот человек.

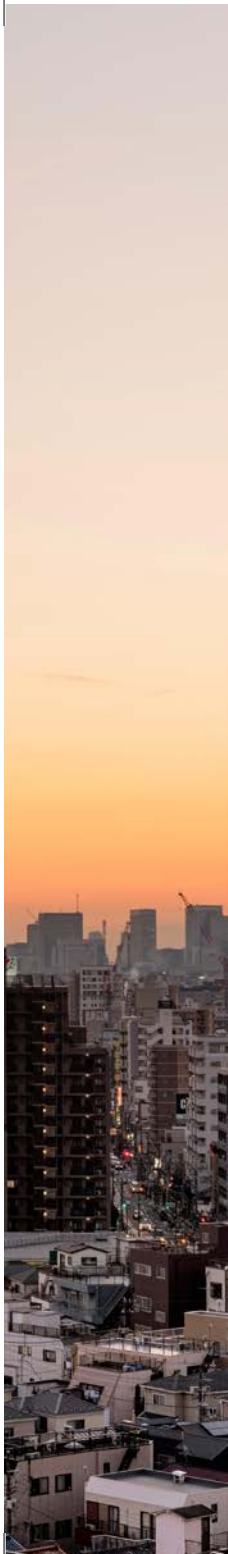




Зачем нужны лесные ванны?



Безусловно, проблемы мегаполисов знакомы не только японцам. Большая часть жителей планеты — горожане, в 2000 году человечество официально перешло к городскому образу жизни. По сведениям Отдела народонаселения ООН, численность городского населения во всем мире возросла с 746 миллионов человек в 1950 году до 3,5 миллиарда в 2014 году. К 2050 году в городах будет жить 75 процентов населения земного



шара, которое, согласно прогнозу, составит 9 миллиардов человек.

Кроме того, мы все больше времени проводим в помещениях. По данным Агентства по охране окружающей среды США, средний американец проводит в замкнутом пространстве 93 процента свободного времени, причем не менее 6 процентов времени он едет в автомобиле. Активному досугу на свежем воздухе отводится всего полдня в неделю. У европейцев дела обстоят немногим лучше: они проводят в помещениях 90 процентов времени.

А чем мы занимаемся, сидя взаперти? Таращимся в экраны. Недавние исследования показали, что средний американец потребляет медиаконтент по десять часов и тридцать девять минут в сутки, а британцы уделяют своим гаджетам в среднем по восемь часов и сорок одну минуту в сутки. Это больше времени, чем уходит у среднестатистического человека на сон.

Чем больше мы используем новые технологии, тем больше из-за этого страдаем. Еще в 1984 году появился термин «техностресс», описывающий особого рода недомогания,

вызванные нездоровым обращением с техникой — навязчивой проверкой телефонных сообщений, стремлением делиться самыми мелкими новостями и болезненной потребностью постоянно оставаться на связи. Симптомы техностресса варьируют от тревожности, головных болей, депрессивных состояний, психологической усталости, перенапряжения мышц глаз и шеи до бессонницы, фрустрации, раздражительности и вспышек гнева.



К 2050 ГОДУ В ГОРОДАХ БУДЕТ ЖИТЬ
75 ПРОЦЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА,
КОТОРОЕ, СОГЛАСНО ПРОГНОЗУ, СОСТАВИТ
9 МИЛЛИАРДОВ ЧЕЛОВЕК

Я вижу красоту больших городов, мне нравится Токио, чей сумасшедший ритм воодушевляет меня, дарит новизну и заряжает энергией, но это не отменяет тот факт, что жизнь в большом городе приводит к стрессу. Чем дольше мы живем в мегаполисе, тем выше уровень нашего

психологического напряжения. Чем больше в нашей жизни стрессов, тем хуже мы себя чувствуем — учащаются случаи сердечных приступов, инсультов и рака, а одиночество, депрессия, разного рода зависимости и панические атаки мешают радоваться жизни. Люди все чаще обращаются к врачам, и затраты на медицинское обслуживание растут год от года. Так, ежегодно Евросоюз выделяет около 170 миллиардов евро на борьбу с тревожными расстройствами и депрессией, а США — 120 миллиардов долларов.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) назвала стресс эпидемией XXI века. Нам нужно учиться управлять уровнем стресса, это важно не только для нашего личного здоровья, но и для отношений с близкими — как дома, так и на работе; это первоочередная задача на ближайшее будущее для каждого из нас.





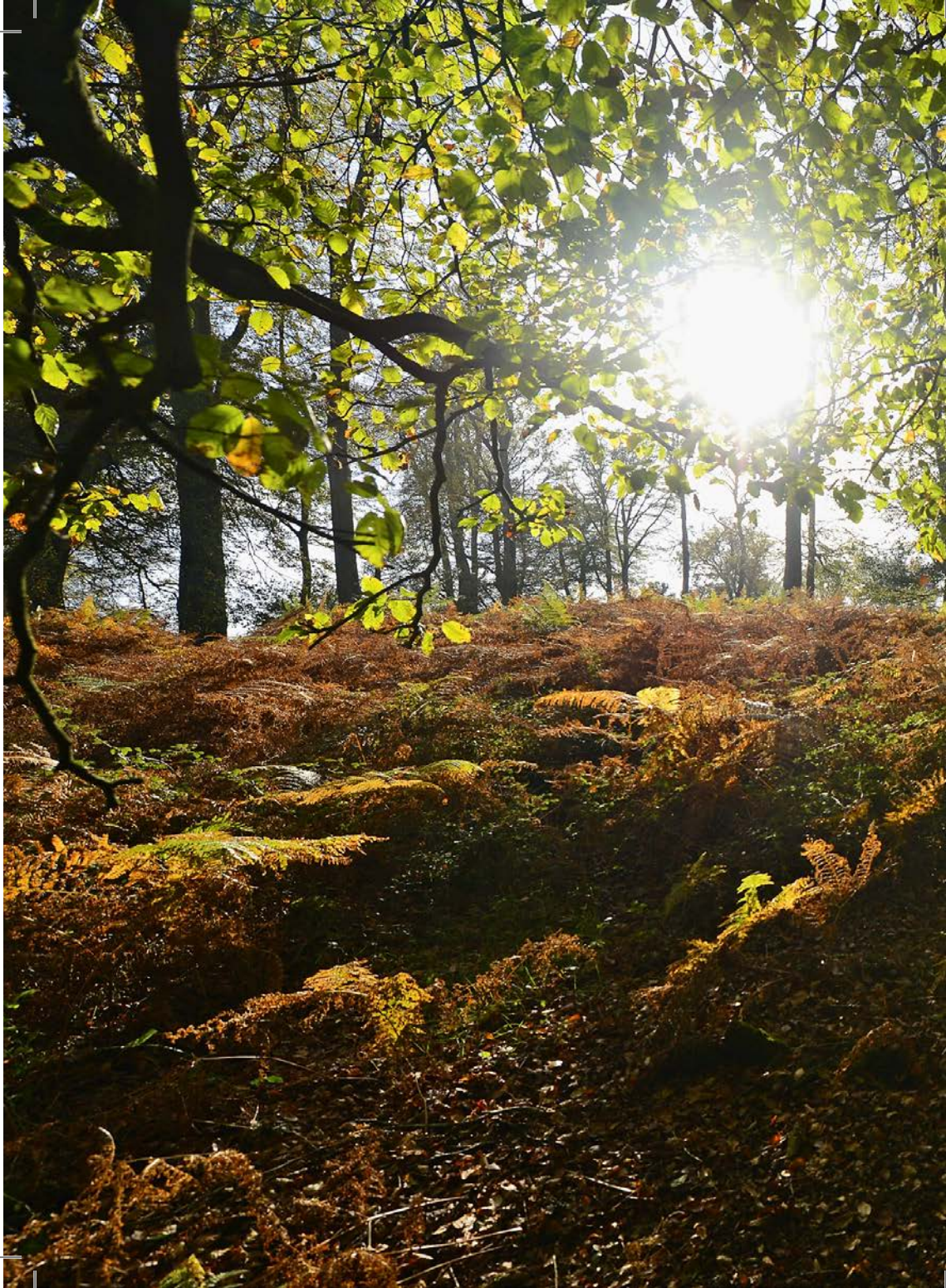
Тем важнее становится информация о благотворности даже короткого отдыха на природе. Достаточно двухчасовой лесной ванны, чтобы вырваться из плена технологий, прочувствовать текущее мгновение, получить разрядку и немного расслабиться. Осознанно включайте на природе все пять чувств, и совсем скоро вы почувствуете ее живительное воздействие. На сегодняшний день собрано множество данных, подтверждающих следующее влияние синрин-йоку:

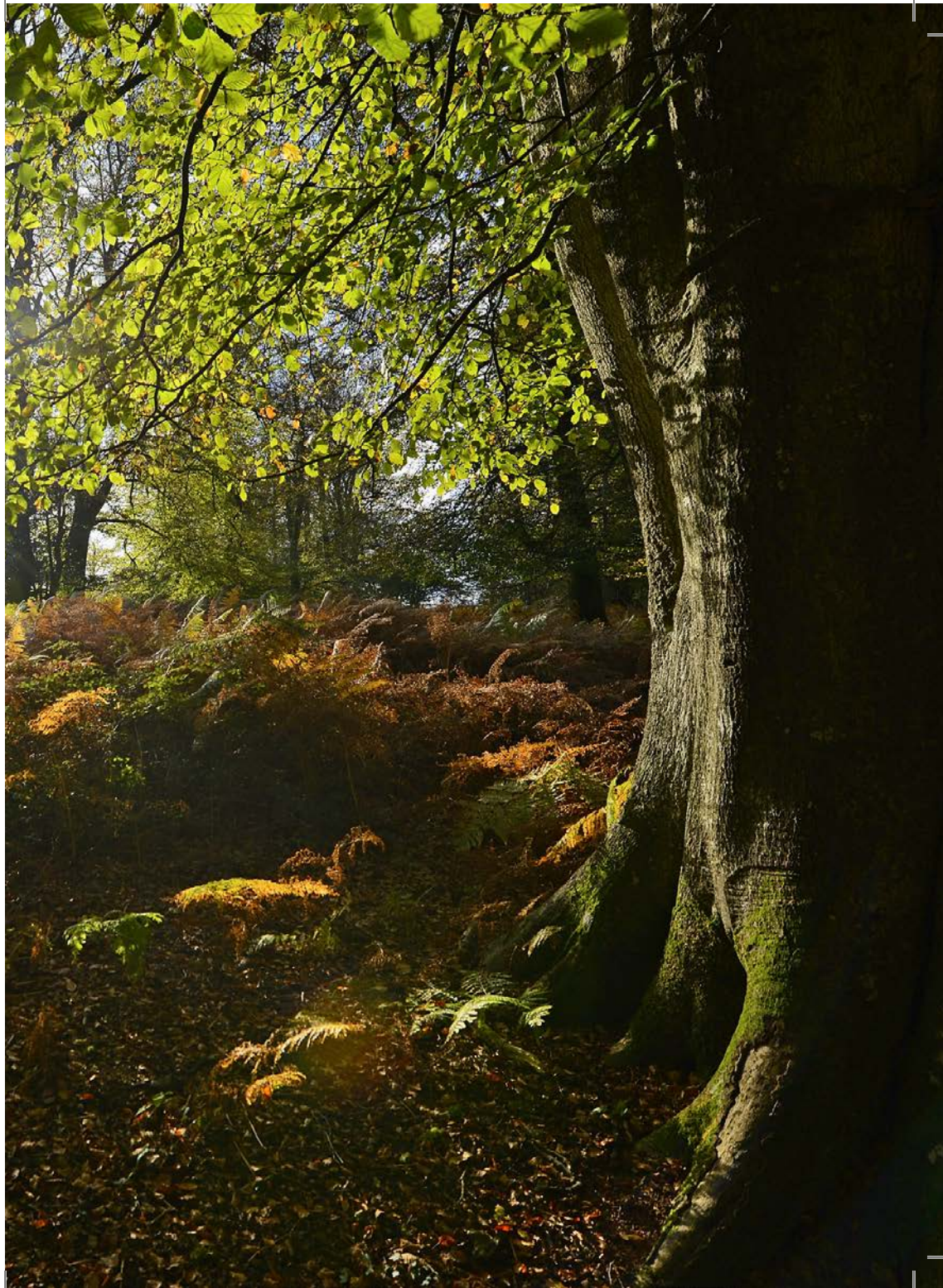
- снижает кровяное давление;
- уменьшает стрессовую нагрузку;
- улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и обмен веществ;
- снижает уровень сахара в крови;
- улучшает память и способность к концентрации внимания;
- облегчает состояние при депрессии;

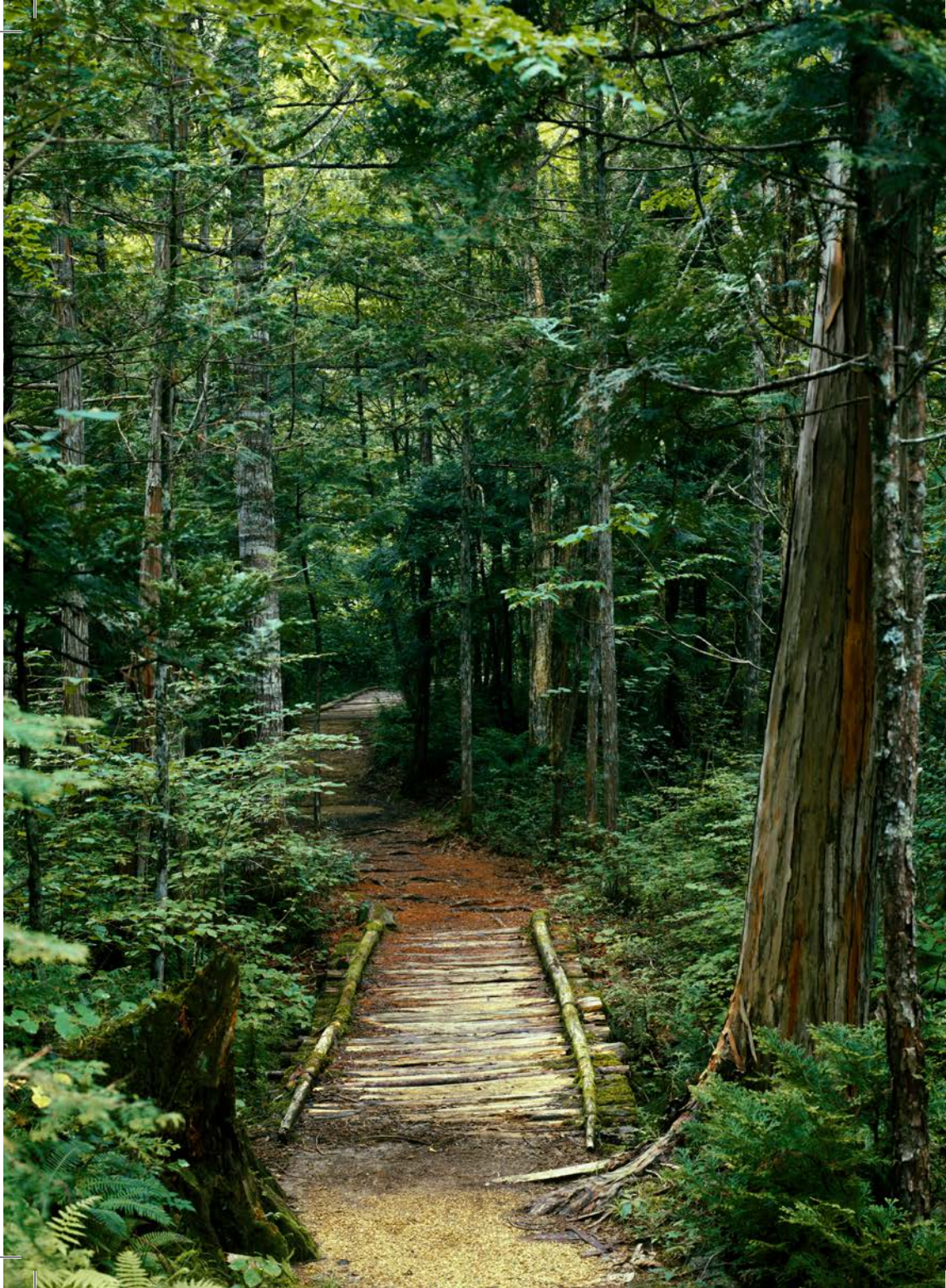
ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЛЕСНЫЕ ВАННЫ?

- повышает болевой порог;
- заряжает организм энергией;
- стимулирует иммунную систему и способствует увеличению количества натуральных клеток-киллеров (см. стр. 14);
- активизирует выработку антиканцерогенных белков;
- помогает избавиться от лишнего веса.










Как сформировалась практика синрин-йоку?



Национальную профилактическую программу лесных купаний правительство Японии запустило в 1982 году. Первым местом, которое нам выделили для экспериментов с синрин-йоку, стал лес Акасава в префектуре Нагано, один из трех красивейших лесов Японии. Через него проходит старая дорога Накасэндэ, известная под названием «Тропа самураев». Ледники с горы Онтаке и высшей точки

 Лес Акасава стал первой официальной базой синрин-йоку

центральных Японских Альп горы Кисо-комагатаке питают его реки с изумрудной водой. В лесу высятся рощи японских кипарисовиков хиноки, взметнувшихся на тридцать пять метров вверх. Хиноки потрясающе красивы: ствол покрыт темно-красной шелушащейся корой, а грациозные ветви густо облеплены темно-зелеными иглами.

Древесина кипарисовика окрашена в приятный золотистый цвет и чудно пахнет лимоном и дымом. Из-за холодного климата деревья растут медленно, поэтому древесина получается плотная и прочная. В восьмом веке из нее вытачивали статуи Будды и строили замки самураев. Из нее же каждые двадцать лет заново отстраивают главный синтоистский храм Японии Исэ. За два десятилетия все шестьдесят пять конструктивных элементов здания ветшают, и рядом с ним возводят его точную копию. Это очень важный символ синтоистской религии — храм, вечный в своем обновлении.

Японский кипарисовик легко узнать
по темно-красной коре






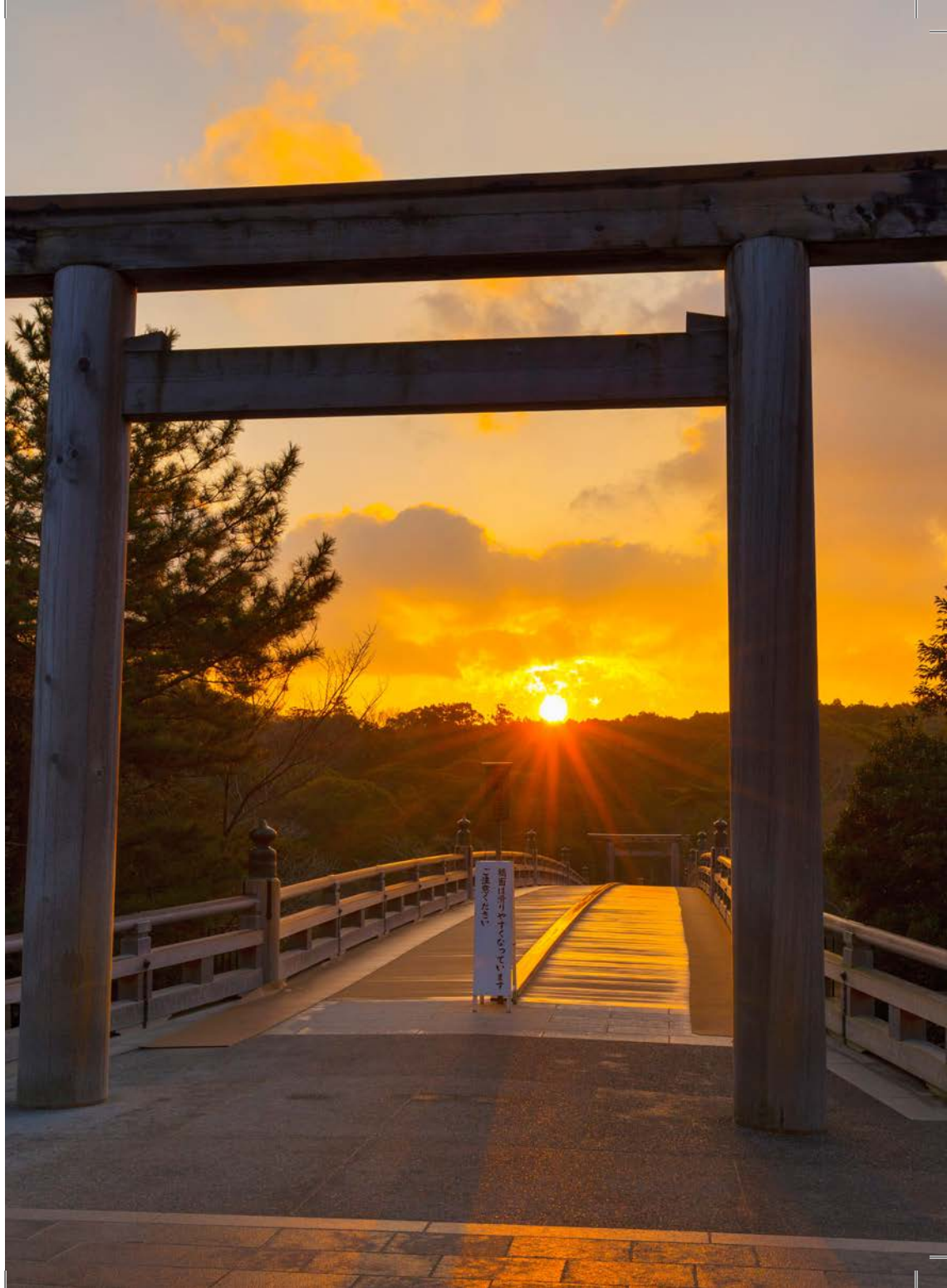
Каждый раз в этом ритуале утилизируется древесина десяти тысяч кипарисов.

В период Эдо правящий класс самураев взял под защиту деревья из долины Кисо, разрешив рубить лес только для возведения домов и святилищ знатных семейств. Тогда существовало правило «голова за дерево» — пойманный вор расплачивался за срубленное дерево головой. Под защиту попали пять видов деревьев, причисленных к Кисо Гобоку — Пяти священных деревьев Кисо. В их число входили:

- хиноки — кипарисовик туполистный (*Chamaecyparis obtusa*);

Храм Исэ посвящен 
богине солнца Аматэрасу





- савара — кипарисовик горохоплодный (*Chamaecyparis pisifera*);
- нэдзуко — туя японская (*Thuja standishii*);
- асунаро — туювик поникающий (*Thujopsis dolabrata*);
- коямаки — сциадопитис мутовчатый, или японская зонтичная пихта (*Chamaecyparis obtusa*).

С лесом Акасава связана одна известная легенда, в которой говорится о злоключениях японского аналога Рипа Ван Винкля. Однажды юный рыбак по имени Урасима Таро вышел в море, но налетевшая буря закружила его и выбросила на берег. Там юноша увидел, как три мальчика мучают черепаху, разогнал их и выпустил черепаху в море. Несколько дней спустя, когда Таро рыбачил в море, та самая черепаха окликнула его. Она поблагодарила юношу за спасение и пригласила в гости в подводный замок Дракона. Таро с радостью согласился. Черепаха, оказавшаяся морской царевной,

провела его в свое королевство. Шло время, диковины морского дна наскучили Таро, он вспомнил родителей и засобирался домой. На прощание морская царевна подарила ему шкатулку с секретом — Таматебако — и строго-настрого запретила открывать ее.

Вернувшись домой, юноша увидел, что его деревня и ее жители сильно изменились. Не найдя отца с матерью, Урасима Таро пустился в странствие и исходил всю Японию. Наконец, он добрался до скал Нэдзамэ-но-Токо-горге в лесу Акасава, у подножья которых несет свои зеленые и мутные, будто разбавленные молоком, воды река, рассеченная огромными плитами гранита. Здесь он вспомнил о подаренной шкатулке и открыл ее. Из шкатулки вырвалось облако сиреневого дыма, окутало Таро, и молодой рыбак в один миг превратился в седого старика. Несколько столетий, что прогостил он на дне морском, промелькнули для него, как несколько дней, а когда он открыл шкатулку, заключенное в ней время вырвалось на волю. Память об этой истории осталась в названии «Нэдзамэ-но-Токо», что переводится как «Ложе пробуждения».



Сейчас это место известно как Национальный рекреационный лес Акасава, или Акасава-сидзэн-кюё-рин, что буквально можно перевести как «лес для отдыха». В 2001 году он вошел в первую сотню японских лесов с высоким содержанием эфирных масел в воздухе. Каждое время года здесь невыразимо прекрасно. Весна наступает в начале апреля, когда расцветают вишни, а река разбухает от ручьев, сбегающих с заснеженных пиков Онтаке и Кисо-комагутаке. Летнюю жару смягчает легкий ветерок, обдувающий прибрежные скалы приятной прохладой. Октябрь приносит холодные ветры и яркие краски осени, а зима укутывает горные вершины снегом.


В 1982 году в Акасава родилась лесная медицина, и нам, ученым, только предстояло изучать целительную силу деревьев. Мы провели множество экспериментов и исследований, прежде чем получили научные доказательства нашей правоты, в которую ни на секунду

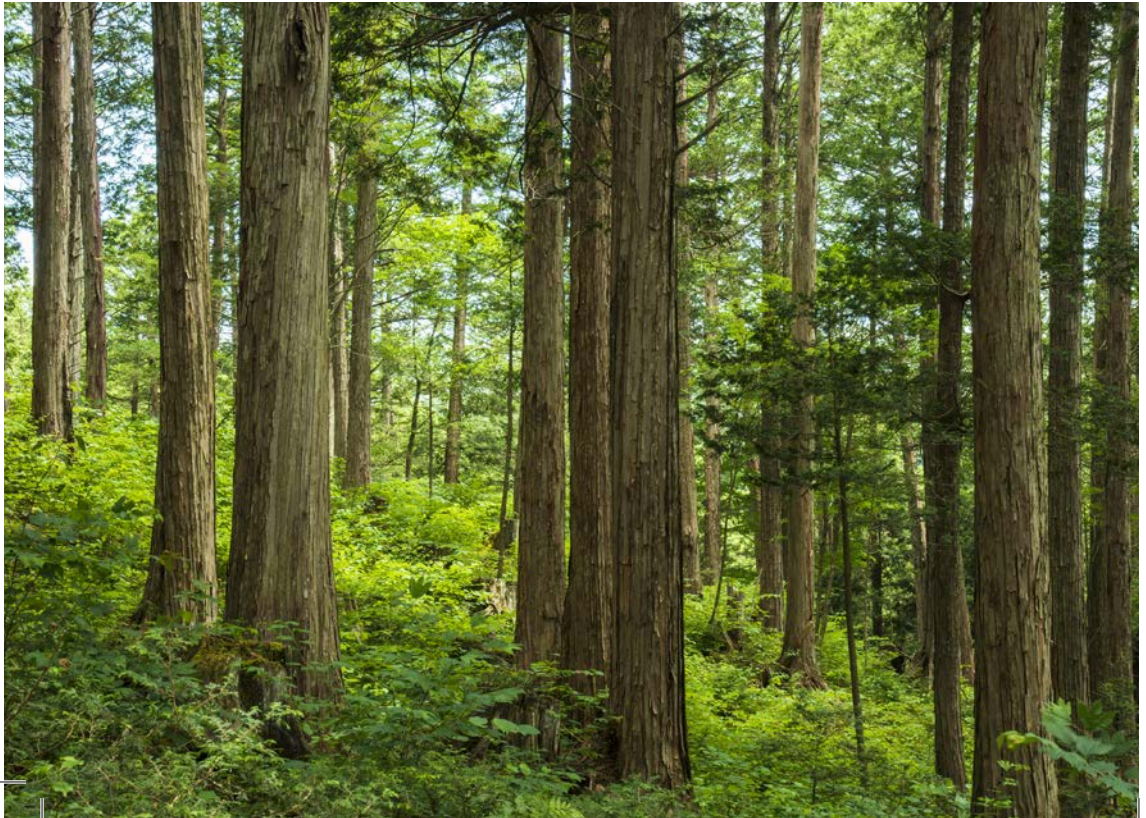


Река, сбегающая в долину Атэра со склонов горы Онтаке, славится кристально чистой водой и множеством живописных водопадов

КАК МЫ ОТНОСИМСЯ К ЛЕСУ?

не переставали верить. Я проведу вас по страницам этой книги, как своих студентов по лесным тропам, и вы узнаете о деревьях все, что когда-то довелось узнать нам. Пока в мире есть деревья, у нас будет возможность стать здоровее и счастливее — впрочем, скоро вы сами это поймете, когда научитесь обращать силу растений себе на пользу.

 Лес Акасава стал первой официальной базой синрин-йоку



Восемь пешеходных троп Акасава



В 2006 году Агентство лесного хозяйства Японии назначило Национальный рекреационный лес Акасава базой лесной терапии. В лесу проложили восемь трасс для синрин-йоку, чтобы каждый мог подобрать подходящий маршрут, исходя из уровня своей физической подготовки и запаса времени.

- 1. Тропа Фурей («Дружба»)** длиной 1,4 километра в одну сторону — мощеная дорога с деревянными мостиками, удобная для посетителей, которые передвигаются в инвалидных креслах или неуверенно держатся на ногах. Тропа проходит вдоль горной реки и поднимается вверх по пологому склону, а потом постепенно понижается, возвращаясь в отправную точку маршрута.
- 2. Комадори («Зарянка»)** — кольцевой маршрут протяженностью 2,7 километра. Трасса идет мимо участка вырубki священных деревьев храма Исэ и рекреационной зоны на берегу горной реки. По пути вам встретятся самые высокие деревья леса — два громадных кипарисовика, хиноки и савара. На развилках маршрут можно сменить и свернуть к другим лесным тропам.

- 3. Мукаяма** — кольцевая трасса (2 километра). Тропу вплотную обступают тесно переплетенные побеги кипарисов и заросли магнолий. В середине июня здесь можно насладиться ароматом распустившихся цветов и полюбоваться далекими вершинами гор Кисо-комагатаке и Норикура.
- 4. Накадаци** — кольцевая трасса (2,1 километра). Тропинка поднимается на обзорную площадку Накадаци и углубляется в кипарисовый лес, в котором преобладают хиноки; иногда по пути попадают кипарисовики савара и хиба.
- 5. Цуметадзава** — эта кольцевая трасса протяженностью 3,3 километра глубже остальных уходит в лес. В высшей точке маршрута растут самые высокие кипарисы Акасава. В конце апреля в траве распускаются цветы, похожие на рассыпавшиеся звездочки.
- 6. Ками-Акасава** — кольцевой маршрут длиной 2,2 километра. По пути пейзаж успевает смениться несколько раз: трасса проходит через естественные лесные массивы и искусственные лесопосадки, огибает широколиственные и вечнозеленые деревья. С высшей точки маршрута открывается восхитительный вид на гору Онтаке.
- 7. Кейрю («Горный ручей»)** — кольцевая трасса (1,5 километра). По всей протяженности маршрута слышится журчание ручья. Воздух наполнен


речной влагой и свежим дыханием ветра. Это самая короткая трасса, но от нее отходит тропа к мосту Химемия, приводящая к горному роднику.

- 8. Кольцевая дорога Кейрю («Горный ручей») и маршрут Химемия (3,5 километра в один конец)** — трасса, прекрасная круглый год. Весной зацветают рододендроны, окаймляющие берега ручья, а осенью в изумрудной глади вод отражается пламенеющая листва.

Лес Акасава — первая лесная база со штатным медицинским персоналом, здесь есть терапевтический центр с консультационным кабинетом. С мая по октябрь по четвергам медики принимают пациентов прямо среди деревьев. Начиная с 2007 года городская больница Кисо проводит специальный медицинский осмотр перед лесотерапией, так что пациент практикует лесные купания, следуя рекомендациям врача. В настоящее время лес Акасава ежегодно посещают сотни тысяч человек.



ОТ ИНТУИЦИИ К НАУКЕ



Значение леса в жизни человека невозможно переоценить — он снабжает нас всем необходимым. Деревья производят кислород, очищают от вредных примесей воздух, которым мы дышим, и воду, которую мы пьем. Лесные массивы регулируют уровень грунтовых вод и стоят на страже наводнений, защищают горы и холмы от эрозии, обеспечивают нас пищей, одеждой, крышей над головой и материалом для производства самых разных вещей. Кроме того, энергия леса всегда помогала человеку исцелять душевные раны и телесные недуги. С незапамятных времен деревья избавляли нас от огорчений и дарили отдых мятущимся умам, позволяли

восстановить силы и собраться с духом. Несмотря на то, что человек всегда знал о целительной пользе леса, научно она была доказана лишь недавно.

Движение синрин-йоку зародилось в начале восьмидесятых годов. Поначалу энтузиасты лесных ванн полагались на здравый смысл и интуитивное ощущение того, что прогулки по живописным зеленым лесам Японии очень приятны и полезны. Само понятие «синрин-йоку» в обиход ввел генеральный директор Агентства сельского хозяйства, лесных угодий и рыбоводства Томохидэ Акияма. Он высказал мысль, что население Японии нуждается в духовном исцелении силами природы. Пожелание министра подхватили организаторы общественной кампании по защите лесов. Приобщая граждан к лесным прогулкам, они рассчитывали, что люди начнут оберегать леса и ухаживать за ними.








В 1990 году группа ученых высадилась на небольшом острове на юге Японии, очертаниями похожем на диск диаметром около двадцати семи километров. Они исследовали девственные леса, которые сохранились на Якусима — субтропические и альпийские, с живописными водопадами и целебными горячими источниками. Тысячи видов растений и сотни разновидностей мхов окутывают этот островок ярко-зеленым покрывалом. Островной климат бьет мировые рекорды влажности: японцы шутят, что дожди здесь идут тридцать пять дней в месяц! По зарослям бродят олени и обезьяны — им тут раздолье. Лес напоминает джунгли — покрытый моросью и поросший замшелыми криптомериями, по-японски суги, он преисполнен загадочной, как будто нездешней красоты. Возможно, так выглядели леса на заре времен.

Когда о первозданной природе этого места заговорили, я захотел проверить на себе, что чувствуют люди, практикующие синрин-йоку в здешних лесах.

 На острове Якусима сохранились самые девственные леса Японии



Однажды я уже побывал на этом острове и примерно знал, чего ожидать. В 1988 году, когда я был студентом, мы с друзьями прожили неделю в палаточном лагере в таинственном лесу Якусимы. Мы отправились на остров во время Золотой недели — череды японских праздников, приуроченных ко Дню зелени, который в то время отмечали 29 апреля. Этот день японцы посвящают общению с природой и благодарят ее за красоту и изобилие. Тогда я не осознавал



Замшелое дерево Дзёмон-суги —
самая большая криптомерия в Японии



глубинного значения названия праздника, но сейчас мне кажется, что оно подобрано очень метко. Эти каникулы привели меня к убеждению, что лесные купания — неперемнное условие сохранения здоровья. Та чудесная поездка озарила меня вдохновением и повлияла на выбор жизненного пути и направления будущих изысканий.

Предварительные полевые исследования, проведенные в 1990 году, не были строгим научным поиском и опирались большей частью на умозрительные рассуждения. Изыскания, задокументированные японским телевидением, обнаружили связь между прогулками в лесу и улучшением настроения и работоспособности испытуемых, но мы по-прежнему были далеки от того, чтобы наша гипотеза стала доказанным фактом. Что ж, по крайней мере, мы двигались в верном направлении, постепенно подбираясь к осознанию всей пользы, которую приносят леса нашему здоровью и благополучию.

Серьезные научно-исследовательские проекты по изучению влияния лесных массивов на состояние

здоровья человека были запущены только в 2004 году. Когда я, наравне с различными правительственными и академическими организациями, стал соучредителем рабочей группы, задавшей целью выяснить, за счет чего деревья улучшают наше самочувствие, меня поддерживали воспоминания о вдохновении, пережитом на Якусимае. Через год я уехал в город Иияма, затерянный среди гор на северо-западе префектуры Нагано.

Леса Ииямы — одно из прекраснейших мест в Японии, практически нетронутое цивилизацией. Его можно смело назвать воплощением японских представлений о прекрасном. Гигантские буки на горе Нагакура и бурлящие ручьи, питающие самую длинную реку страны Тикума-гава (или Синано-гава), послужили декорациями для романтических сцен популярных народных песен. Именно эти пейзажи рисует «Обороцукиё» («Лунная ночь»), воспевающая прелесть весенней ночи в сельской местности. Об этих лесах поется в «Фурсато», название которой переводится как «Старый дом» или «Родной город». Сочинивший ее композитор вырос в Нагано, вблизи лесов Ииямы, поэтому мелодия песни

исполнена тоски по горам и полям, где прошло его детство. Лучшего места для первого в мире эксперимента с лесными купаниями нам было не найти!

В Иияме мы получили первые научные доказательства оздоровительного эффекта лесных ванн:

- стимуляция иммунной системы;
- повышение трудоспособности;
- снижение тревожности и раздражительности, облегчение депрессивных состояний;
- уменьшение стресса и расслабляющее действие.

Иияма удостоилась первого в Японии сертификата на проведение сеансов лесной терапии — природная целительная сила этих лесов получила научную репрезентацию. На сегодняшний день в Японии работают шестьдесят два центра лесотерапии, по лесным тропам которых ежегодно прогуливаются от 2,5 до 5 миллионов

человек. Синрин-йоку становится полезной привычкой, которая помогает японцам управлять стрессом и заботиться о своем здоровье.



СЕЙЧАС ПО ЛЕСНЫМ ТРОПАМ
ЕЖЕГОДНО ПРОГУЛИВАЮТСЯ
ОТ 2,5 ДО 5 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

Мы провели уже множество исследований и собрали огромный массив данных о влиянии лесных ванн на разные аспекты здоровья человека. Вот некоторые факты, которые мы выяснили.

Как измерить уровень стресса?



Вегетативная нервная система состоит из двух отделов — симпатического и парасимпатического. Первый отвечает за реакции борьбы и бегства, задачи второго — отдых и расслабление. Представьте, что вы идете по улице, и на вас бросается саблезубый тигр. Реакции борьбы и бегства включаются мгновенно: сердце бьется быстрее, повышается артериальное давление и замедляется пищеварение. Когда же вы, наоборот, расслабляетесь, наслаждаясь, к примеру, лесными ваннами, давление снижается, частота пульса замедляется, а пищеварительные процессы, напротив, ускоряются. Стресс не только приводит к ускорению пульса и повышению давления, из-за него нарушается функциональное равновесие между двумя отделами нервной системы. Организм привыкает быть всегда начеку, он постоянно усиливает симпатические процессы и подавляет парасимпатические.

Каждому знакомо ощущение неослабевающего напряжения — приятного в этом мало! Лично я испытываю это состояние, когда выхожу на ночное дежурство в больнице или приглядываю за рабочими, которые делают ремонт в квартире. А еще когда мне приходится работать по воскресеньям, и на лесные ванны не хватает времени.

Другим верным индикатором состояния человека является уровень кортизола: организм вырабатывает



гормон стресса в ситуации тревоги или эмоционального напряжения. Как и частота сердечных сокращений, уровень этого гормона регулируется самостоятельно. Выброс кортизола и адреналина помогает нам быстро среагировать на угрозу и пережить неприятную ситуацию — будь то столкновение с саблезубым тигром или, к примеру, внезапный лай соседской собаки. Когда нужда в защитных реакциях отпадает, концентрация гормонов в крови приходит в норму, сердцебиение замедляется, тело расслабляется.

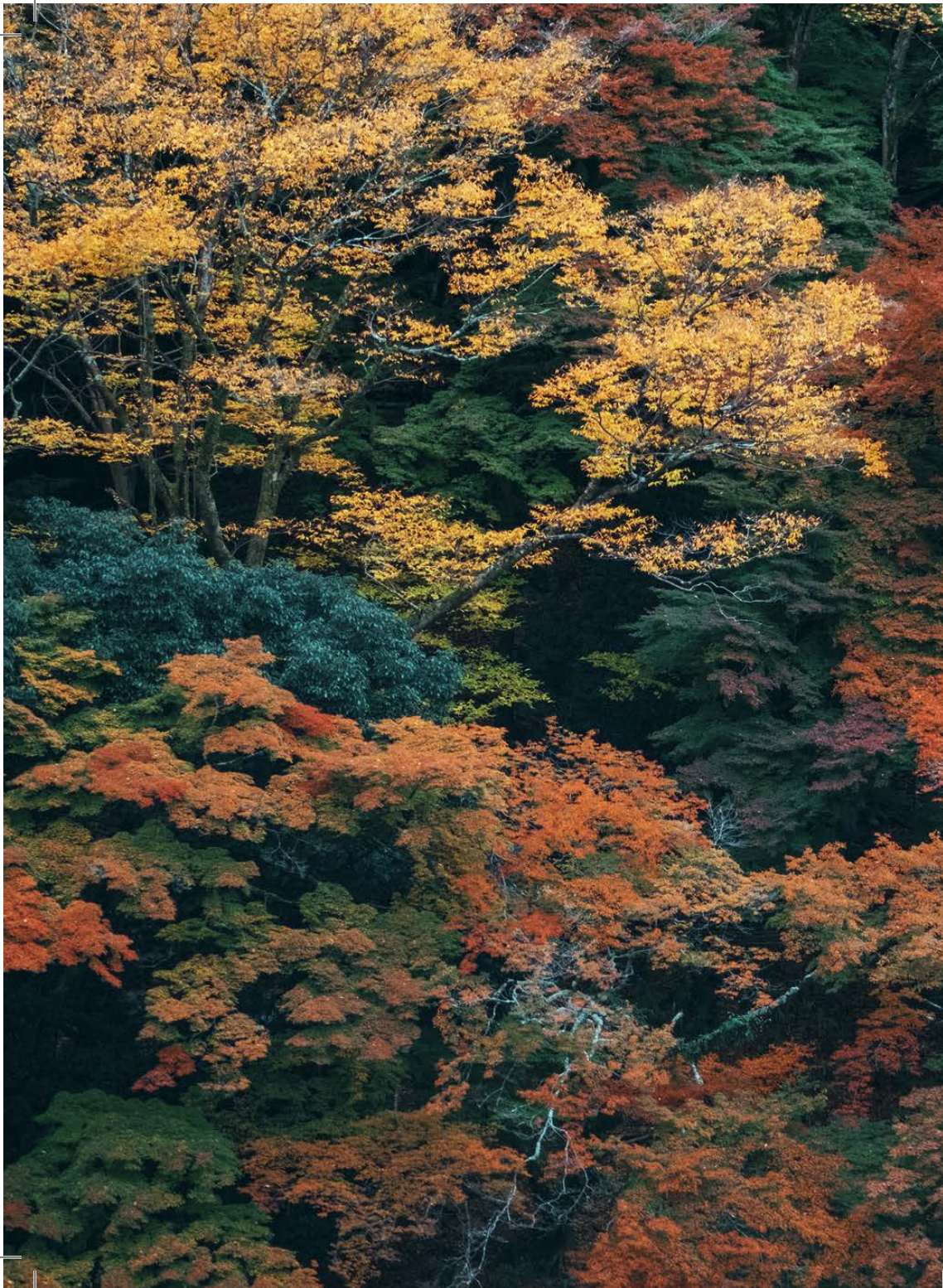
Если на работу вы сегодня добирались из пригорода, то наверняка испытывали стресс, когда маневрировали на оживленных трассах, тряслись в переполненных поездах, высматривали под дождем долгожданный автобус. А значит, ваш организм выбросил в кровь немалую порцию кортизола. В этом не было бы ничего страшного, если бы у вас было время привести уровень гормонов в норму, но подвох заключается в том, что в суе большого городов стрессовые ситуации только накапливаются. Электронная почта забита сообщениями, на которые надо ответить, коллеги требуют внимания, сроки сдачи проекта поджимают, а вечером нужно успеть забежать в магазин и оплатить коммунальные счета. Вот почему уровень кортизола у городских жителей всегда много повышен.


Непрерывная выработка кортизола может расстроить все физиологические процессы. Люди, у которых отмечается стойкое повышение этого гормона, попадают в группу риска по развитию целого ряда патологий.

Впрочем, у меня есть и **хорошие новости**. Результаты нашего исследования доказывают, что лесные купания помогают справиться с пагубными последствиями стресса, а именно:

- уменьшают выработку гормонов стресса — кортизола и адреналина;
- подавляют симпатические реакции борьбы и бегства;
- стимулируют парасимпатические процессы отдыха и расслабления;
- снижают кровяное давление и нормализуют вариабельность сердечного ритма.







Лесные ванны помогают уснуть



Бессонница — очень неприятное последствие эмоциональных нагрузок. Учитывая сумасшедший темп современной жизни, неудивительно, что в Японии на проблемы со сном жалуются от 30 до 40 процентов мужчин трудоспособного возраста. При этом 40 процентов респондентов признаются, что спят меньше шести часов

в сутки, тогда как врачи рекомендуют спать хотя бы восемь часов. Длительный и качественный сон обеспечивает правильную работу мозга и оптимальный баланс гормонов в организме. Кроме того, здоровый сон жизненно необходим для работы иммунной системы. Недостаток сна приводит к различными медицинским проблемам, даже таким опасным, как сердечные патологии, гипертония, сахарный диабет, инсульт и заболевания почек.

Мне захотелось выяснить, может ли синрин-йоку улучшить режим сна, и потому в трехдневную поездку по изучению лесных купаний со мной отправились двенадцать токийских предпринимателей среднего возраста. В этой поездке я поставил себе задачу изучить, как сказывается пребывание в лесу на качестве сна.

Участники эксперимента целыми днями гуляли по лесу, проходя примерно 2,5 километра за два часа — они двигались столько же, сколько и в обычной жизни. А я отслеживал режим сна пациентов при помощи сомнографа и акселерометра — счетчика

количества движений, который носят на запястье, как наручные часы. Спящим считается человек, который совершает менее 40 движений в минуту. Показания я снимал трижды — перед поездкой, во время лесотерапии и по возвращении домой.

В итоге, средняя продолжительность ночного сна у испытуемых мужчин до выезда на лесные купания составляла 383 минуты, а во время нашей поездки увеличилась до 452 минут. Ночью после поездки участники эксперимента проспали в среднем по 410 минут. Проще говоря, лесные ванны значительно удлинили период ночного сна, а это подтверждает тот факт, что прогулки в лесу способствуют улучшению сна даже без дополнительных физических нагрузок.

Второе сомнологическое исследование я провел, чтобы доказать эффективность лесных ванн при различных расстройствах сна — бессоннице, трудностях с засыпанием, прерывистом сне, ранних пробуждениях. Пациенты из экспериментальной группы по два часа в день гуляли в лесу Рюоку, что в западной части Хонсю. Показатели я замерял дважды — в ночь перед

лесным купанием и после сеанса. Затем я сравнил показатели и установил ряд фактов:

- после двухчасовой прогулки по лесу средняя продолжительность сна испытуемых увеличивалась на 15 процентов, то есть, на 45 минут;
- после лесного купания у пациентов улучшилось качество сна;
- послеобеденные прогулки сильнее повлияли на качество сна, чем утренние.

Лесные ванны улучшают настроение



Ни для кого не секрет, что высокий уровень стресса вызывает раздражительность и вспышки ярости. Нескончаемые дела доводят нас до изнурения. Любопытно, с чего вы начинаете день, когда не высыпаетесь? На ходу выпиваете чашку кофе? Или сломя голову несетесь на станцию, чтобы отвезти детей в школу и успеть на поезд? Не встречает ли вас утро миллионом дел, с которыми вам следовало разобраться еще вчера? И что вы при этом чувствуете? Счастье, умиротворение, кипучую энергию и жизнелюбие? Вот уж нет!

Чтобы определить влияние лесных ванн на душевное состояние человека, мы использовали POMS-тест, или профиль

настроений. Участникам эксперимента раздали перечень наименований шестидесяти пяти эмоций и просили оценить интенсивность каждой из них на момент тестирования по шестибальной шкале — от «решительно нет» до «чрезвычайно». Опрос проводился дважды — до отъезда на лесные купания и после возвращения.

Вот названия некоторых эмоций из опросника POMS-теста:

- Замешательство
- Грусть
- Страх
- Вина
- Бодрость
- Изнеможение

Мы выехали на лесные ванны двумя группами — мужской и женской. Программа была рассчитана на три дня и две ночи. Два часа в день мы ходили по лесу, а потом гуляли в нижних районах Токио, где нет деревьев. Я хотел убедиться, что положительный эффект наших прогулок нельзя списать на счет физической активности. Исследование выявило несколько закономерностей.



- Если ходить пешком, неважно, в городе или лесу, интенсивность беспокойства, гнева и смущения снижается, но только лесные прогулки прибавляют нам бодрости и помогают бороться с переутомлением.
- Количество баллов POMS-теста после двухчасового тура по лесу и после более продолжительных экскурсий практически одинаково. Напрашивается вывод: чтобы зарядиться живительной силой леса, хватит и двух часов.
- Влияние лесных ванн на настроение у женщин предположительно сильнее, чем у мужчин.

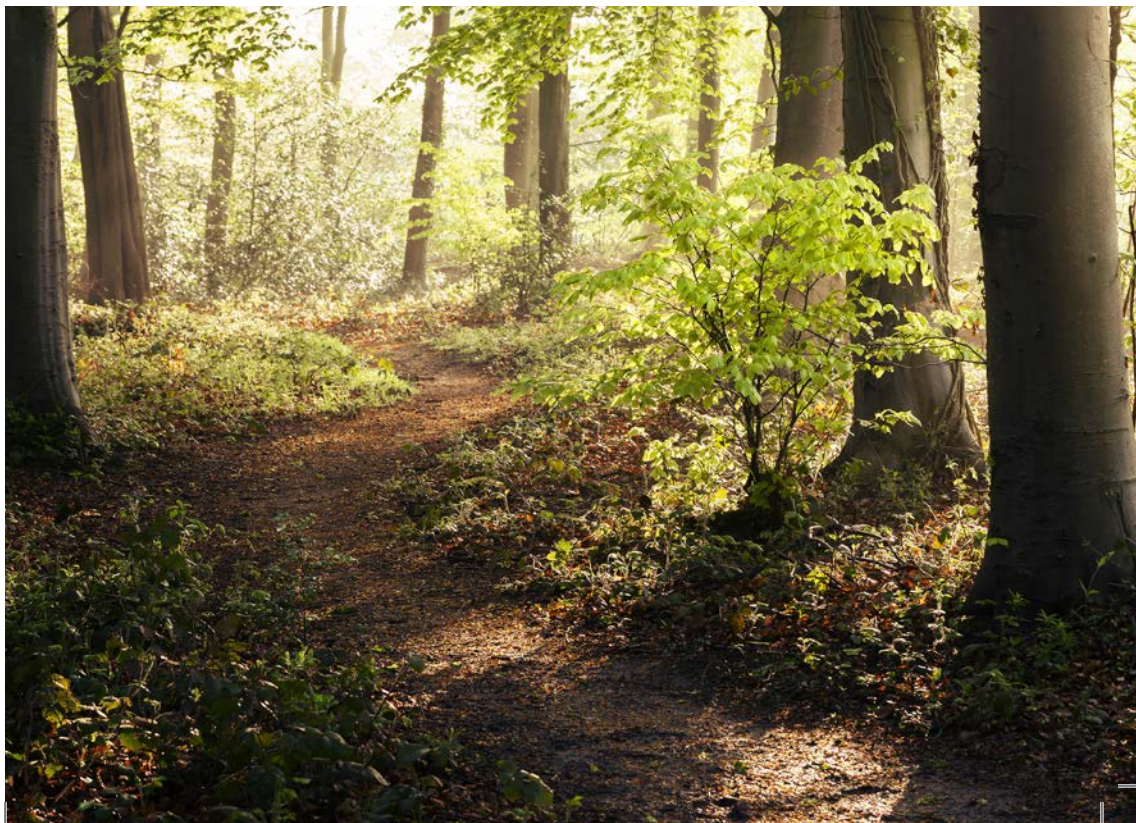
Конечно, оценка настроения по сумме баллов POMS-теста субъективна, но результаты опросов подтверждаются и объективными данными. У женщин, которые испытали эмоциональный подъем после лесного купания, действительно снизился уровень гормонов стресса в крови.

В конце книги я привожу опросник POMS-теста, который вы можете использовать, выезжая на лесные ванны.

ЛЕСНЫЕ ВАННЫ УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ

Заполните профиль, и сами увидите, как прогулка улучшает ваше настроение.

По понедельникам, когда я со своими студентами практикую синрин-йоку в токийских парках, я прошу их заполнить бланки POMS-теста до и после прогулки. То, что улучшение настроения можно измерить, позволяет им на собственном опыте убедиться в эффективности лесных ванн.




Рассказ Лизы



На третьем курсе медицинской школы я работала над исследовательским проектом и каждый понедельник принимала лесные ванны. Я и раньше кое-что слышала о синрин-йоку, но не думала, что лесное купание можно сделать предметом научного изучения. Я выросла в большом городе, где почти не соприкасалась с миром природы. После участия в исследованиях синрин-йоку я поняла, что хочу чаще бывать на природе, чтобы расслабляться. Теперь после интенсивной учебной нагрузки я обязательно принимаю лесные ванны. А еще мне нравится наблюдать, как смена времен года отражается в оттенках листвы и цветах.

Я не верила, что синрин-йоку может улучшить мое самочувствие, пока не попробовала сама. Надо сказать, я очень удивилась, когда убедилась в его эффективности. После лесного купания я чувствую себя усталой, но расслабленной и спокойной, и хорошо сплю ночью. До сих пор я справляюсь со стрессом с помощью танцев, ведь я с трех лет занимаюсь балетом. Но далеко не всегда у меня есть время на полноценное занятие, и в таких случаях на помощь приходит синрин-йоку.


Мемориальный парк Сёва находится  прямо на выезде из Токио



Рассказ Юя



Заниматься синрин-йоку мне больше всего нравится в парке Синдзюку-Гёэн прямо в центре Токио. Планировка парка раскрывает всю красоту японского пейзажа. Я часто брожу по парку, а когда возвращаюсь домой, чувствую себя отдохнувшим. Поначалу мне не верилось, что простая прогулка может что-то изменить в моей жизни, зато теперь я на собственном опыте узнал целительную силу деревьев. Кроме того, есть статистика, подтверждающая, что лесные ванны действительно помогают!

Парк Синдзюку-Гёэн расположен 
в самом сердце Токио










Лесные ванны стимулируют иммунитет



Итак, лесное купание помогает заснуть и поднимает настроение, снимает агрессию, враждебность и общее раздражение. После лесной ванны снижаются частота сердечных сокращений и кровяное

 Река Кисо пересекает
город Агемацу

давление, улучшаются обмен веществ и состояние сердечно-сосудистой системы. Наконец, что немаловажно, лесное купание активизирует иммунную систему.

Иммунная система играет главную роль в защите организма от бактерий, вирусов и новообразований. Однако стресс подавляет иммунную функцию, из-за чего существенно повышается вероятность развития заболеваний. Поэтому люди, живущие в стрессе, часто болеют.

О состоянии иммунной системы можно судить по активности НК-клеток, особого вида белых кровяных телец, способных атаковать вредоносные клетки, в том числе опухолевые и зараженные вирусом. Для этого НК-клетки, или клетки-киллеры, используют противораковые белки — перфорин, гранулизин и гранзимы, которые проделывают отверстия в клеточных мембранах и уничтожают тем самым клетки-мишени. Люди с высокой активностью НК-клеток реже болеют вообще и реже заболевают раком в частности.

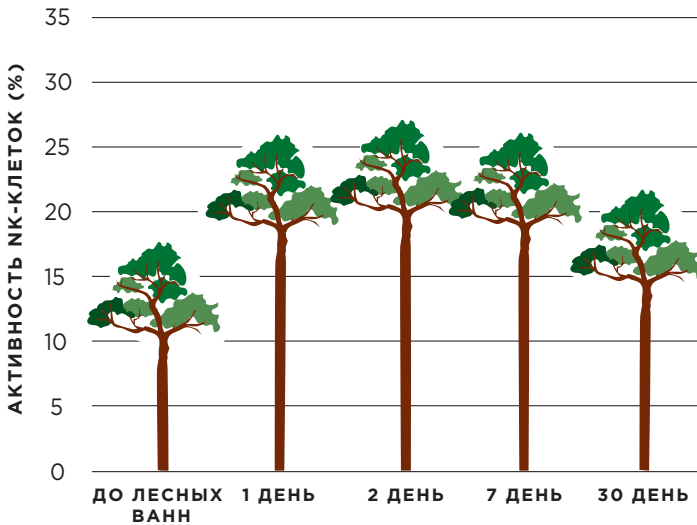
Во время первого исследования лесных купаний в Иияме, после трех дней и двух ночей, проведенных в лесу, мы обнаружили ряд положительных изменений в иммунной системе наших испытуемых:

- активность NK-клеток возросла от 17,3 до 26,5 процента, то есть, увеличилась более чем на 50 процентов;
- количество клеток-киллеров выросло с 440 до 661 — зафиксирован рост почти в 50 процентов;
- выработка противоракового белка гранулизина повысилась на 48 процентов, гранзима — на 39 процентов, гранзима В — на 33 процента, перфорина — на 28 процентов.

Мне тут же захотелось выяснить, надолго ли лесные прогулки усиливают активность клеток-киллеров. Поэтому год спустя я организовал трехдневный тур на родину синрин-йоку — на три экспериментальные площадки в трех разных лесах, разбросанных

вокруг небольшого городка Агемацу в префектуре Нагано. Заросшие хиноки благоуханные леса в окрестностях Агемацу — одни из прекраснейших в Японии, а еще тут почти нет комаров, ведь запах японского кипарисовика отпугивает насекомых.

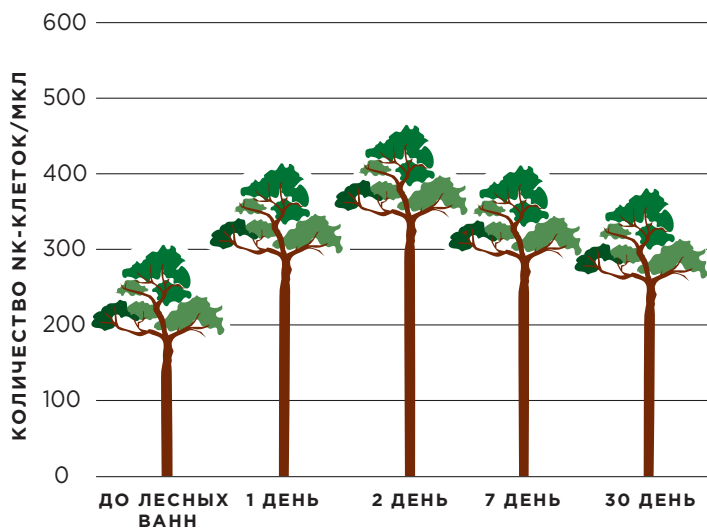
Мы проводили измерения в рабочие дни: первый раз — перед поездкой, затем через один, два, семь и тридцать дней после возвращения испытуемых к обычной жизни. Результаты показали, что после



лесных ванн клетки-киллеры заметно размножились и активизировались, причем эффект сохранялся на протяжении месяца.

Так мы выяснили, что для поддержки иммунитета достаточно принимать одну лесную ванну в месяц.

Результаты наших исследований позволяют предположить, что в основе противоракового действия лесных ванн лежит активация клеток-киллеров. Если



активность НК-клеток возрастает даже от простой прогулки по лесу, только представьте себе, какую пользу может принести неразрывная связь с деревьями!

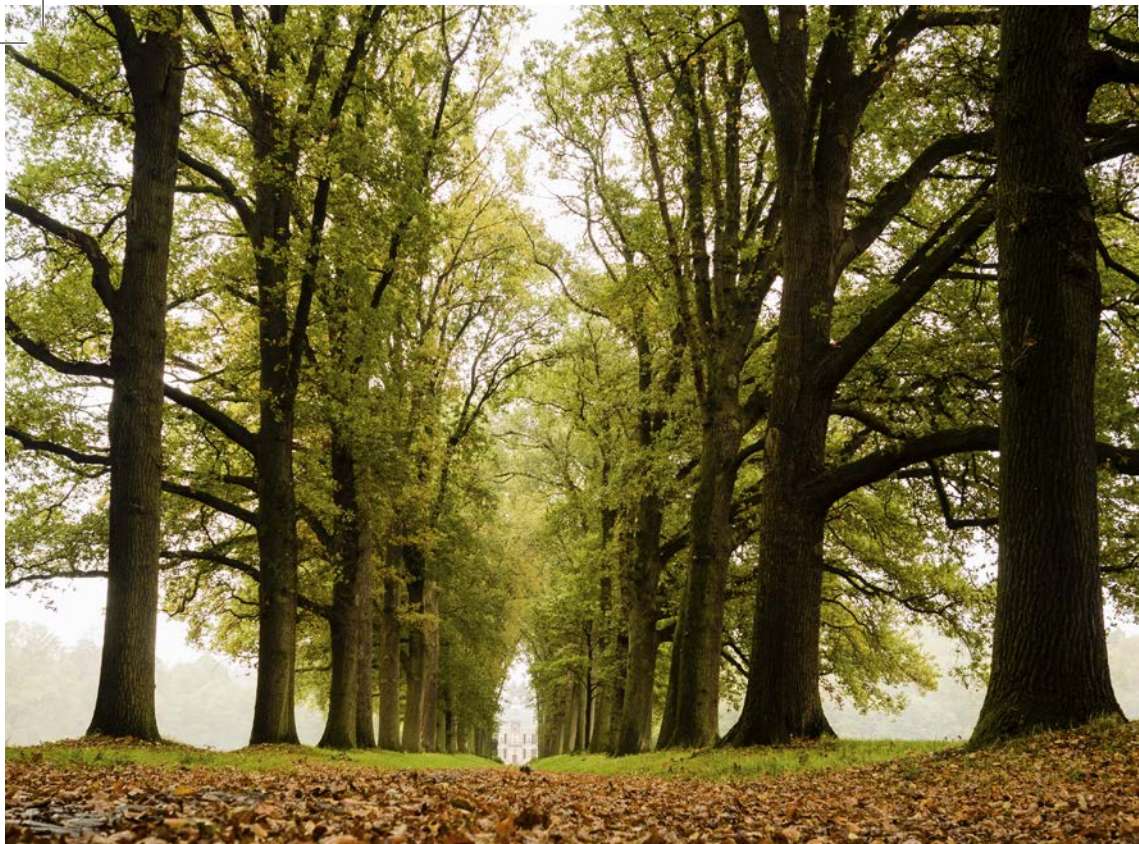
Я изучил территориальную статистику смертности от разных видов рака, наложил ее на карту Японии и проверил, действительно ли проживание в лесистой местности защищает от рака. Оказалось, что в регионах с низкой облесненностью уровень стрессовой нагрузки и смертность населения гораздо выше, чем в регионах с высокой плотностью лесных насаждений.

В деревьях сила!



Так в чем же секрет целительной силы деревьев? Как происходит исцеление лесом?

Я уже выяснил, что лесные ванны задействуют все пять органов чувств человека — красивые пейзажи, умиротворяющие звуки, чарующие ароматы, приятные вкусовые и тактильные ощущения оказывают мощное лечебное воздействие на наш организм. Я пошел дальше и предположил, что ведущая роль в этом процессе отводится обонянию. Что, если фитонциды — особые вещества, которые вырабатывают деревья, — превращают прогулку по лесу в сеанс естественной ароматерапии и активизируют иммунную систему?



У меня ушло немало времени, чтобы найти ответ на этот вопрос, но прежде, чем я расскажу о своем открытии, давайте разберемся, что такое фитонцид.

Лесной воздух отличает не только повышенная концентрация кислорода, но и большое содержание фитонцидов — натуральных растительных масел, с помощью которых деревья защищаются от бактерий,

насекомых и грибков. В переводе с древнегреческого «фитон» означает «растение», а «циде» — «убивать». Кроме того, эти вещества обслуживают каналы связи между растениями, с их помощью деревья «разговаривают» друг с другом. Доля фитонцидов в воздухе зависит от температуры и других параметров, которые меняются в течение года. Чем теплее воздух, тем больше в нем фитонцидов, а максимальное их количество выделяется при температуре 30 градусов по Цельсию.

Состав фитонцидов зависит от вида дерева, поэтому все они пахнут по-разному. Всем японцам хорошо знаком аромат японского кипарисовика хиноки. Символ Японии, для каждого из нас он имеет дополнительный личный смысл, ведь из древесины кипарисовика построены наши храмы и дома.

Больше всего фитонцидов вырабатывают вечнозеленые деревья — сосны, кедры, ели и другие хвойные породы. В следующей главе мы разберем палитру лесных запахов более подробно, а пока нам достаточно знать, что главными составляющими фитонцидов

являются терпены² — это их ароматами вы наслаждаетесь, когда практикуете синрин-йоку. Перечислю самые распространенные терпены:

- **D-лимонен** — как ясно из названия, пахнет лимоном;
- **альфа-пинен** — самый распространенный терпен, имеет свежий сосновый аромат;
- **бета-пинен** — в аромате преобладают травянистые нотки, похожие на запах базилика или укропа;
- **камфен** — пахнет смолой и скипидаром.

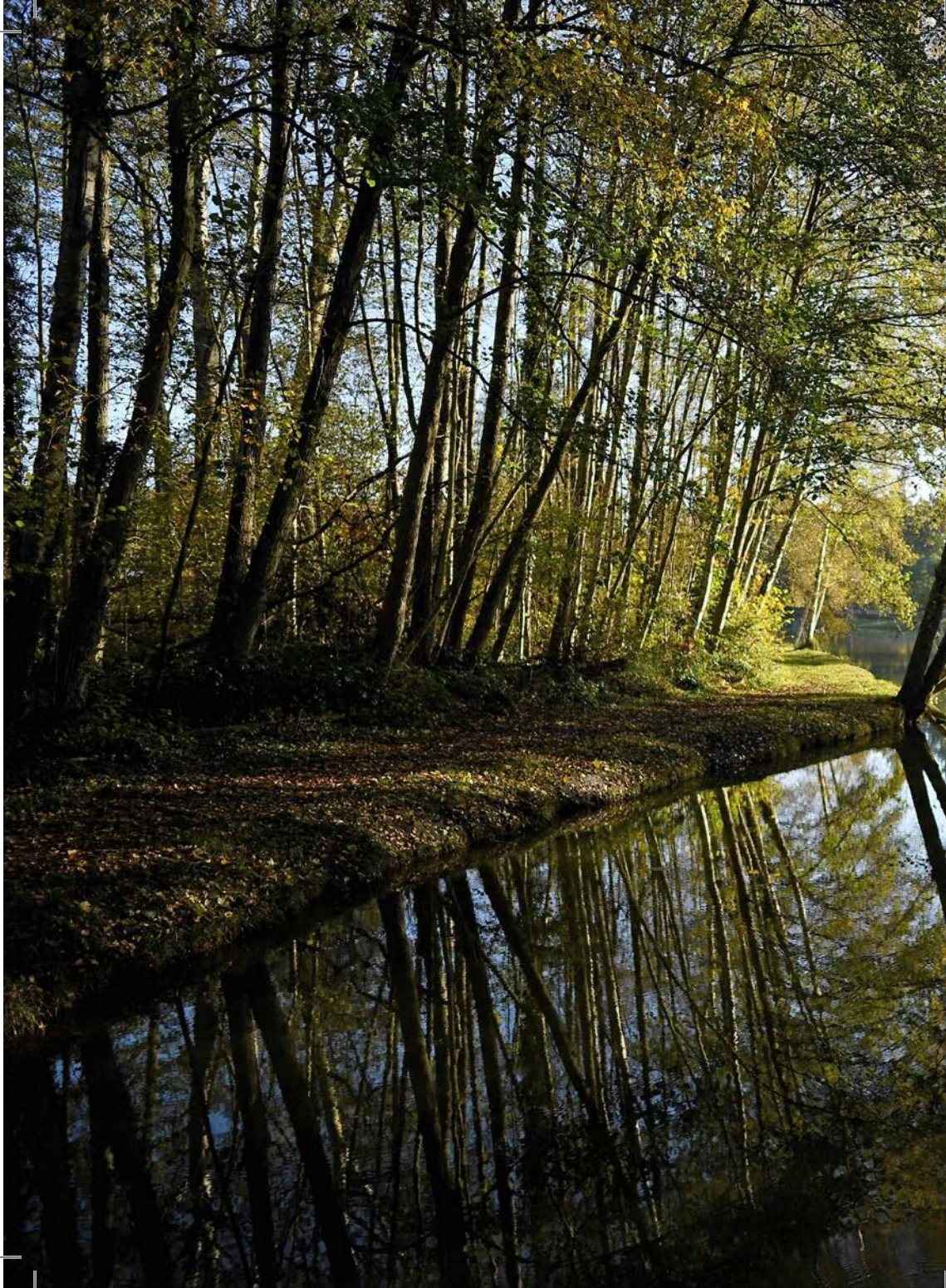
В ходе эксперимента с POMS-тестом мы измеряли уровень концентрации альфа-пинена, бета-пинена и D-лимонена в лесном воздухе. К тому моменту мы уже знали, что эфирные масла снимают депрессию и снижают тревожность, поэтому для нас было очевидно, что фитонциды

² Терпены — органические соединения, основные компоненты смол деревьев.

играют далеко не последнюю роль в релаксации и улучшении самочувствия людей. А вот влияние фитонцидов на активность клеток-киллеров еще не изучалось, и я решил заняться этим вопросом.

В рамках первого эксперимента я культивировал клетки-киллеры человека на среде, обогащенной фитонцидами, для чего использовал эфирные масла, полученные от нескольких видов деревьев:

- *масло листьев японского кипарисовика (хиноки);*
- *масло корня японского кипарисовика (хиноки);*
- *масло корня криптомерии (японский кедр);*
- *масло корня белого кедра (японский туевик хиба);*
- *масло корня тайваньского кипарисовика;*
- *альфа-пинен, 1,8-хинеол и D-лимонен.*







✿ Запах дерева хиноки — мой любимый фитонцидный аромат

Через пять-семь дней я зафиксировал рост активности НК-клеток и усиленную выработку противораковых белков — перфорина, гранзима А и гранулизина.

Следующее, что нам предстояло выяснить, — действие фитонцидов на работу иммунной системы человека.

Фитонцид **хиноки** — мой любимый аромат, он пробуждает ностальгические воспоминания о счастливых

мгновениях моей жизни. Удивительно, что из нескольких эфирных масел древесного происхождения все испытываемые мужчины выбрали хиноки — совсем как я! Зимой для профилактики заболеваний я добавляю масло корня хиноки в увлажнитель воздуха, а летом держу при себе открытую бутылочку с этим маслом, и оно наполняет помещение приятным ароматом.

Но вернемся к нашему эксперименту... Мы следили за тем, чтобы все участники укладывались спать в одиннадцать часов вечера, а днем работали, как обычно. Чтобы свести влияние сторонних факторов к минимуму, мы строго контролировали физическую активность испытуемых. Также мы поддерживали определенную концентрацию фитонцидов в гостиничных номерах.

Наше исследование показало, что вдыхание обогащенного фитонцидами воздуха:

- существенно повышает количество и активность НК-клеток и одновременно активизирует противораковые белки;



- значительно снижает уровень гормонов стресса;
- увеличивает продолжительности сна;
- уменьшает напряжение и тревожность, гнев и враждебность, переутомление и дезориентацию.

Другие исследователи установили, что фитонциды оказывают следующее действие:

- улучшают настроение;
- значительно снижают кровяное давление и частоту сердечных сокращений;
- увеличивают вариабельность сердечного ритма;
- восстанавливают функциональное равновесие вегетативной нервной системы: избыточная активность симпатического

отдела подавляется, парасимпатическая нервная система стимулируется, что в совокупности дарит человеку чувство душевного покоя и умиротворения.

Одно из исследований факультета психиатрии Университета Миэ установило, что цитрусовый аромат D-лимонена эффективнее всяких антидепрессантов улучшает настроение и поддерживает эмоциональное благополучие у пациентов, страдающих психическими расстройствами.

Антистрессовое действие эфирных масел хорошо видно на следующем примере. Две медсестры из отделения неотложной помощи Медицинского центра Университета Вандербильта, как и многие их коллеги, часто сталкивались с непомерным стрессом и переутомлением. Чтобы справиться с психологическим напряжением и моральным истощением, дома женщины вдыхали эфирные масла. Однажды они предложили своему руководству распылять благовония в отделении. Эксперимент оформили официально — учредили комитет по охране здоровья,

который согласовывал проект и контролировал соблюдение внутреннего распорядка больницы и принятых стандартов больничного ухода.

Результаты исследования подтвердили, что ароматические масла значительно смягчают стрессовую обстановку. До распыления масел доля медицинских работников, жаловавшихся на слишком частые стрессы на работе, достигала сорока одного процента. После того, как в отделении начали распылять эфирные масла, количество недовольных сотрудников сократилось до трех процентов. Более того, до применения эфирных масел лишь 13 процентов персонала находили в себе силы сопротивляться напряженным ситуациям, после же число сотрудников, способных противостоять стрессу, увеличилось до 58 процентов. Исследователи просили сотрудников больницы оценить запас их энергии, и в ходе эксперимента этот показатель повысился с 33 до 77 процентов. В заключительном опросе 84 процента работников выразили «уверенное согласие» с тем, что насыщение воздуха эфирными маслами внесло ощутимый вклад в оздоровление рабочей атмосферы.

В итоговом отчете комитета по охране здоровья приведен список из шестидесяти восьми американских больниц и других медицинских учреждений, взявших эфирные масла на вооружение. Там же упоминается, что в Методистской больнице Харриса в городе Форт-Уэрт, штат Техас, врачи используют тридцать три вида эфирных масел, и поставляет их аптечная служба больницы.

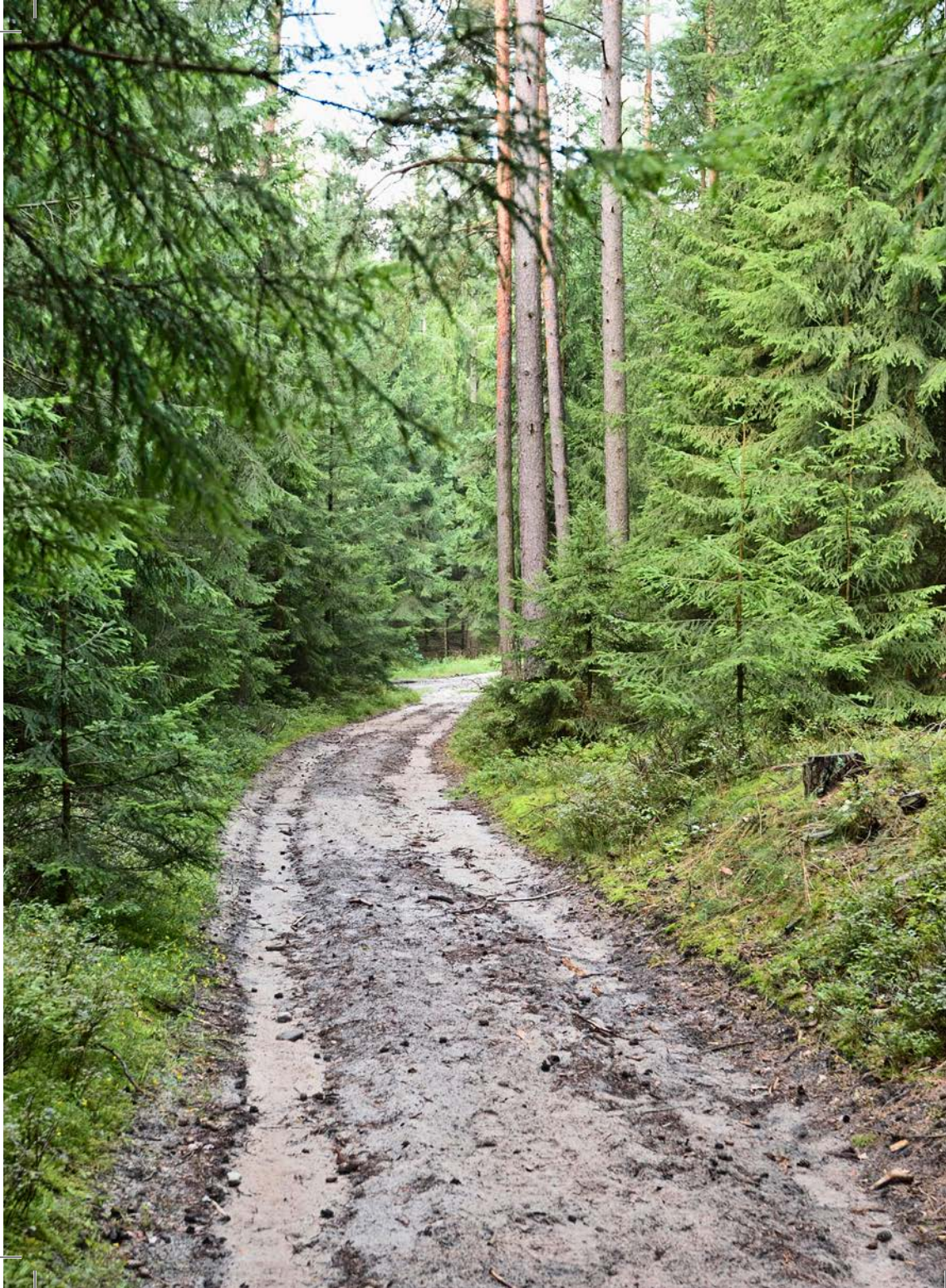


«Вы только представьте, какие открываются возможности, если эфирные масла и вправду так сильно влияют на условия труда, что у людей меняется восприятие стресса и оценка личных запасов энергии», — восторгаются медсестры, инициаторы эксперимента.

А фармацевтическим компаниям, между тем, остается только мечтать о таблетках, которые давали бы такой же эффект!

Попробуйте распылить дома свои любимые эфирные масла и выясните, к чему это приведет. Чуть позже я расскажу вам, как это делать правильно (*стр. 45*).





Микроорганизмы



Но не только деревья выделяют в воздух лечебные вещества. Из почвы в наши легкие попадает широко распространенная и совершенно безвредная бактерия *Mycobacterium vaccae*, которая дает нам ощущение счастья.

О полезных свойствах *Mycobacterium vaccae* впервые узнала Мэри О'Брайен, онколог больницы «Royal Marsden», когда попыталась выяснить, оказывают ли эти бактерии иммуностимулирующее действие. Хотя инъекции, назначенные пациентам с раком легких, не дали ожидаемого результата, экспериментатор совершила неожиданное открытие: инъекция способствовала

«значительному улучшению качества жизни». Подопечные доктора О'Брайен сообщали о повышении позитивного настроения, растущем жизненном тонусе и улучшении когнитивных функций.



АКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ СОЗДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Через несколько лет ученые из Бристольского университета вводили культуру *M. vaccae* мышам, пытаясь выяснить, почему больные люди так часто впадают уныние. После инъекций мыши вели себя как после хорошей дозы антидепрессантов. Это наблюдение само по себе вызывало большой интерес для науки, но исследователи обнаружили еще кое-что: нейроны, на которые воздействовали бактерии, были ассоциированы с иммунной системой. Это означало наличие тесной взаимосвязи между иммунитетом и эмоциональной сферой. Иными словами, контакт с почвой стимулирует иммунную систему, а активный иммунитет

создает ощущение счастья. Всякий раз, когда вы копаетесь в саду или съедаете овощ прямо с грядки, в ваш желудок попадают бактерии *M. vaccae* и заставляют вас взбодриться.

Польза лесного воздуха и слияния с природой посредством всех пяти чувств находит все больше научных подтверждений. Так что не бойтесь испачкать руки в земле, раз уж выбрались из города!

Так откуда все-таки берется ощущение покоя, которое охватывает нас в лесу? Отчего на душе становится легче, стоит только нам выбраться на природу? Многочисленные исследования только сейчас подтверждают то, что со времен Аристотеля знали правители, поэты и философы: прогулки по лесу проясняют ум и помогают думать.

Одно из исследований Мичиганского университета было посвящено влиянию контактов с природой на память и концентрацию внимания. Оказалось, что после прогулок по парку объем запоминаемой информации был на 20 процентов больше, чем после



ходьбы по оживленным городским улицам. Погода не имела особого значения, хотя в теплые дни участники эксперимента получали больше удовольствия от прогулок.

Опыты ученых Стэнфордского университета доказывают, что общение с природой отвлекает нас от навязчивых мыслей о житейских неурядицах. В этом эксперименте принимала участие группа студентов,

перед прогулкой они проходили комплексное тестирование памяти и эмоционального состояния. Затем одна половина испытуемых шла валяться на зеленой лужайке университетского кампуса, а вторая прогуливалась вдоль загруженной трассы с интенсивным движением. После возвращения студенты снова заполняли тесты.



ОБЩЕНИЕ С ДЕРЕВЬЯМИ НАВОДИТ
ПОРЯДОК В МЫСЛЯХ, РАЗВИВАЕТ
ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ,
ОБЛАГОРАЖИВАЕТ ХАРАКТЕР
И ПРОБУЖДАЕТ ВЕЛИКОДУШИЕ

Результаты эксперимента ясно показывают, что прогулки за городом рассеивают тревогу, злость, печаль и притягивают позитивные мысли. Иначе говоря, вылазки на природу могут изменить наш образ мыслей, настроить их на более оптимистичный лад.

Помимо всего прочего, в природе мы черпаем силы для решения проблем и преодоления творческого ступора. Специалисты университетов Юты и Канзаса изучали, как сказывается многодневное погружение в природу на способности к творческому мышлению. Исследователи заключили, что нам еще предстоит осознать, насколько велико «объективно измеряемое когнитивное преимущество, которое можно извлечь из времени, проведенного в подлинном единении с природной средой». Ученые обнаружили, что отдых на природе в полтора раза повышает креативный потенциал и способности к решению задач.



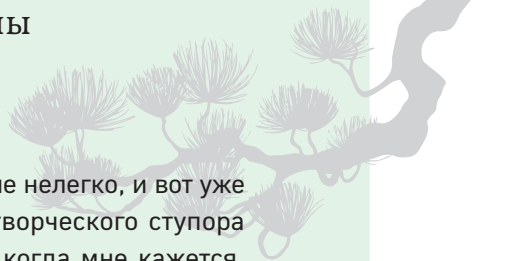
ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ ПОВЫШАЕТ
КРЕАТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И СПОСОБНОСТИ
К РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ НА 50 ПРОЦЕНТОВ

Вас больше не удивляет тот факт, что Будда обрел просветление, сидя под деревом?

Рассказ Анны



Писательство всегда давалось мне нелегко, и вот уже долгие годы я живу от одного творческого ступора до другого. В минуты отчаяния, когда мне кажется, что я больше не вымучу из себя ни слова, я уезжаю за город и бесцельно брожу по окрестностям. После недель напряженной работы и безуспешных попыток разрешить проблему, которая становится тем запутаннее, чем больше я о ней думаю, я выбираюсь в лес, чтобы остаться наедине с природой. У меня есть любимое местечко, куда я стараюсь захаживать почаще. Каждый раз первое, что я замечаю, придя туда — это изумительный аромат, разлитый в воздухе, с сильными нотами дикого тимьяна и розмарина. Вдыхая густой запах трав, что после дождика звучит во всю мощь, я замираю в блаженстве. А потом потихоньку начинаю осматриваться. Любуясь окружающими пейзажами, я почти физически ощущаю, как развязывается тугий узел мыслей в моей голове. Ответы на терзающие меня вопросы скрываются среди деревьев, и мне нужно лишь добраться до нужного места и услышать их в шорохе листвы.



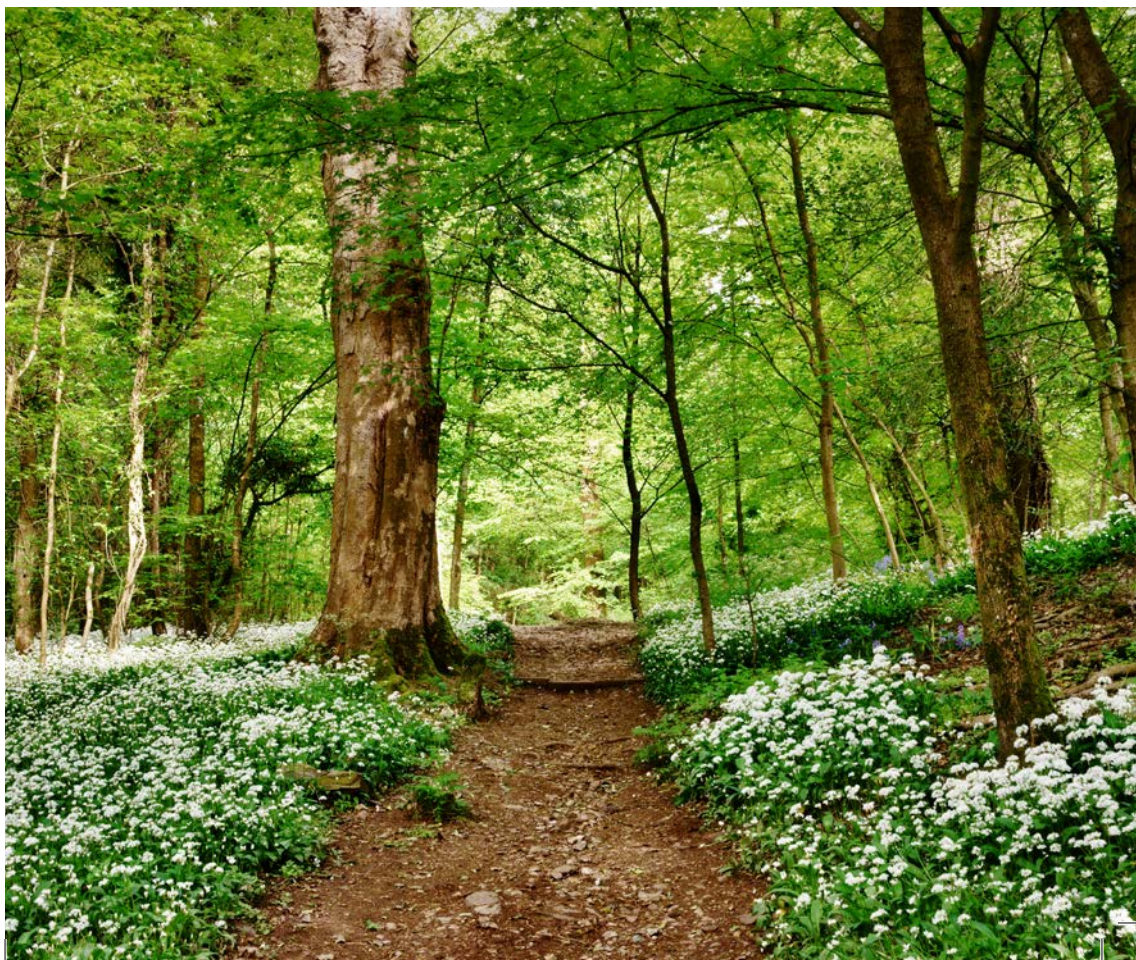
Возможно, вы знали и раньше, что сближение с природой создает позитивный настрой и вносит в мысли ясность. А знаете ли вы, что тесный контакт с окружающей средой воспитывает в нас доверчивость, отзывчивость и заботу?

Когда мы стоим на берегу безбрежного океана или под сенью лесного гиганта, мы вспоминаем, что человек — лишь маленькая частичка огромного мира. Переживший трепетное ощущение безграничности Вселенной человек проникается благодарностью к создателю, легче поступает своим эгоизмом и чаще думает о других людях. И чтобы проникнуться благоговением перед величием дикой природы, совершенно не обязательно медитировать на вершине горы. Исследователи выяснили, что просмотр видеofilьмов из цикла «Планета Земля» и картин с высокими деревьями делает нас более внимательными к окружающим.

А самое удивительное, что любование величественными пейзажами не только поднимает настроение, но и приносит пользу здоровью. Исследования

МИКРООРГАНИЗМЫ

показали, что положительные эмоции, которые мы испытываем, наслаждаясь красотой природы, способствуют увеличению количества противовоспалительных цитокинов — специальных белков, стимулирующих иммунную систему. А всякая мобилизация иммунитета укрепляет здоровье.



Легкая очарованность



Есть одна интересная теория, которая объясняет чудодейственную силу нетронутых человеком ландшафтов тем, что на природе у нас меняется механизм распределения внимания. Выдающийся мыслитель XIX века Уильям Джеймс, брат известного романиста Генри Джеймса, писал о двух типах внимания. Первый тип — произвольное, или направленное, внимание, которое включается при выполнении задач, требующих волевого усилия и сосредоточенности. Оно активизируется, когда мы работаем, ведем автомобиль и просто пробиваемся сквозь уличную толпу. Обстановка города требует постоянного направленного внимания: витрины магазинов и рекламные билборды, светофоры и автоматы для продажи билетов — все эти раздражители, с которыми мы сталкиваемся на городских улицах, вызывают умственное переутомление.

Второй тип — произвольное внимание, которое иногда называют «легкой очарованностью». По-моему, это выражение превосходно передает суть! Произвольное внимание не требует интеллектуального усилия и вступает в свои права, когда мы попадаем в природную среду. За границами города нашим сознанием овладевают облака и закаты, водопады и ручьи, трепет встревоженной листвы, пение птиц и шелест ветра. Безостановочный поток умиротворяющих сцен и звуков дает отдых мозгу, экономит интеллектуальные ресурсы и возвращает нам способность ясно мыслить. Пока взгляд блуждает по окрестностям, разум предается спонтанной рефлексии.

Комната с видом



Одно из самых авторитетных исследований положительного влияния природных ландшафтов на терапевтический процесс было проведено Роджером Ульрихом, американским преподавателем медицинской инженерии. Из публикаций Ульриха наибольшей известностью пользуется статья «Вид из окна может оказывать влияние на реабилитацию в послеоперационный период». На заре своей исследовательской карьеры, в начале восьмидесятых годов, молодой Ульрих собирал сведения о пациентах, которые перенесли операции на органах брюшной полости. Ученый хотел понять,

почему одни пациенты поправлялись быстро, а у других восстановление занимало неделю, а то и две.

Ему помог личный опыт — подростком Ульрих неделями лежал в постели из-за затяжных приступов заболевания почек, и только покачивающиеся ветки сосны за окном спальни, которые он часто разглядывал, помогали мальчику сохранять присутствие духа. Став ученым, он решил выяснить, существует ли связь между продолжительностью восстановительного периода и видом из окна.

Ульрих обнаружил, что пациенты, занимавшие палаты с видом на деревья, быстрее выздоравливали, принимали меньше обезболивающих и меньше страдали от депрессии, чем больные из палат, окна которых выходили на кирпичную стену.

Во время следующего эксперимента, поставленного в шведской больнице, Ульрих показывал пациентам кардиохирургического отделения, проходившим интенсивную терапию, различные пейзажи. У больных, которым показывали фотографии с изображением ручья, окруженного деревьями, реабилитация проходила

наиболее гладко, они реже нуждались в обезболивании и меньше тревожились.

С тех пор было проведено множество исследований, подтвердивших, что виды природы — законные или напечатанные на бумаге — способствуют выздоровлению. Пациенты, глядящие на зелень за окном, меньше нуждаются в обезболивающих и быстрее выписываются домой после хирургического вмешательства, чем те, кто лежит в палатах без окон или с видом на стену.




Вслед за деревьями гибнут и люди



Нашествие изумрудной ясеновой златки стало отправной точкой для одного из самых масштабных «натурных экспериментов» по изучению влияния деревьев на здоровье человека.

Изумрудная ясеновая златка — это маленький зеленый жучок, предположительно завезенный в США из Китая с деревянной упаковочной тарой. Первые случаи заболевания были зарегистрированы в 2002 году в центрально-западных регионах Америки. Инфекция быстро распространялась из-за того, что вырубленные



 Солнце струится
сквозь листву ясеня

деревья пустили на дрова — зараженные лесоматериалы разнесли вредителя по всей стране. Всего в Америке произрастает около 7 миллиардов ясеней, и теоретически, изумрудная ясеневая златка могла уничтожить их все. К счастью, этого не случилось, но она успела погубить более 100 миллионов деревьев.

Многие участки, еще совсем недавно утопавшие в зелени листвы, стали голыми. Ясеновые аллеи — одна

из главных примет американских улиц, этим деревом засажена четверть мест общественного пользования. По сведениям Службы охраны лесов США, к менее очевидным последствиям эпидемии можно отнести рост смертности населения в регионах с массовым поражением деревьев. В частности, возросло количество смертей от сердечно-сосудистых патологий и заболеваний дыхательных путей — наиболее частых причин естественной убыли населения в Америке.

В одном исследовании, изучавшем связь между нашествием изумрудной ясеновой златки и уровнем смертности в пятнадцати странах мира в период от 1900 до 2007 года, ученым удалось связать гибель деревьев, пораженных вредителем, со смертью 15 080 человек, которые умерли от сердечно-сосудистых заболеваний, и 6113 человек, чью смерть вызвали заболевания нижних отделов дыхательных путей.

Больше деревьев — больше счастья



Надеюсь, я смог убедить вас в том, что деревья приносят колоссальную пользу не только личному, но и общественному здоровью. Та половина населения земного шара, что проживает в мегаполисах, на себе ощущает вклад зеленых насаждений в свое здоровье и благополучие, причем речь идет не только о физическом, но и психологическом комфорте.

Чем больше вокруг деревьев, тем счастливее нам живется! Комплексное исследование Экстерского университета показало, что жители зеленых районов с большими

парками менее склонны к тревожности и депрессии. Кроме того, стало известно, что эффект от общения с деревьями сохраняется дольше, чем мимолетная радость, которая озаряет нас при повышении зарплаты или, к примеру, в день свадьбы. Согласно лондонскому исследованию взаимосвязи между плотностью насаждений и объемом назначаемых антидепрессантов, жители озелененных улиц реже принимают антидепрессанты, чем жители районов со скудной растительностью.



ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЕРЕВЬЕВ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
ЧЕЛОВЕКА СОХРАНЯЕТСЯ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ
МИМОЛЕТНАЯ РАДОСТЬ.

Однажды группа канадских, американских и австралийских исследователей сделала любопытные расчеты, связав плотность высадки деревьев со здоровьем и настроением жителей Торонто. По их данным, если в каждом квартале посадить на десять деревьев больше, это приведет горожан

в такой восторг, как будто они получили прибавку к зарплате в размере 10 000 долларов США или помолодели на семь лет. Прибавьте еще по одиннадцать деревьев на квартал, и вы увидите снижение количества случаев сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета и ожирения. При этом горожане будут так счастливы, как будто им прибавили по 20 000 долларов США к годовому заработку или омолодили на целых четырнадцать лет.

Иными словами, в обществе деревьев мы ощущаем себя богаче и моложе!



В ОБЩЕСТВЕ ДЕРЕВЬЕВ МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ БОГАЧЕ И МОЛОЖЕ!

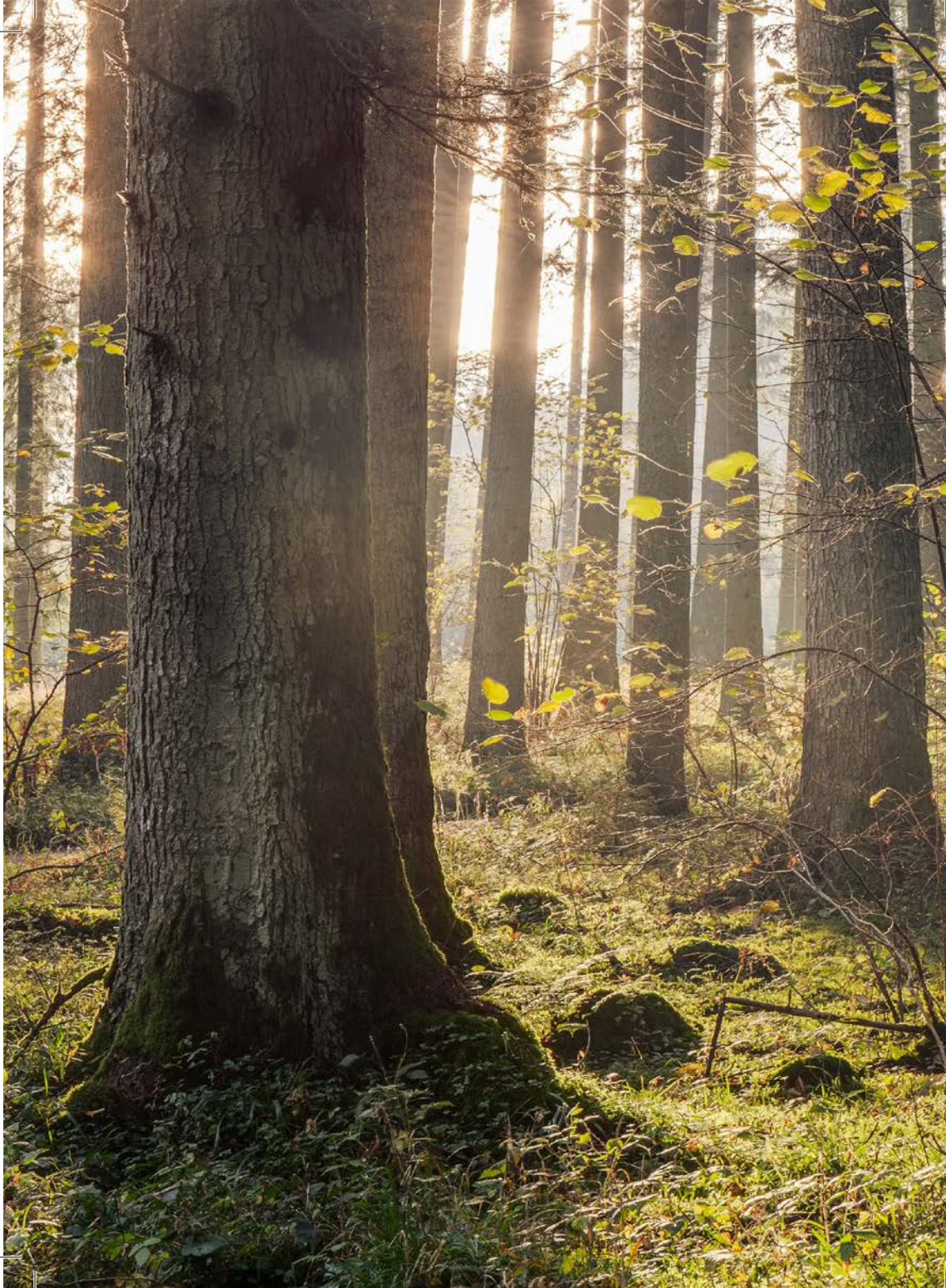
Наконец, леса могут продлить нам жизнь. Исследование с участием людей старшего возраста, проведенное в Японии, свидетельствует о том, что пожилые люди живут дольше, если в шаговой доступности от их жилья есть парк или лесопосадка.




КАК ПРАКТИКОВАТЬ СИНРИН-ЙОКУ?



Лес — прародитель человеческой цивилизации, ее святыня и главный целитель. Он вселяет в нас любопытство и ожидание чуда, задействует нашу врожденную способность к самоисцелению. основополагающие принципы лесной медицины гласят, что в лесу мы воссоединяемся с природой и устремляемся навстречу счастью и здоровью. Искусство лесного купания заключается в умении входить в контакт с окружающей средой при помощи всех пяти чувств. Чтобы выздороветь, нам нужно лишь принять приглашение от матери-природы и войти в ее чертоги, а уж об остальном она позаботится.





Для начала найдите укромное место...



Убедитесь, что мобильный телефон и фотоаппарат не отвлекают вас, а еще лучше не берите их с собой. Вы будете медленно бродить по лесу, и вам не понадобятся никакие гаджеты. Доверьтесь своему телу, идите туда, куда оно вас потянет.

Положитесь на свое чутье и никуда не торопитесь. Можете вообще никуда не идти, а сесть или лечь, это неважно — вы уже в лесу, а значит, там, где и должны быть. Неспешно наслаждайтесь звуками, запахами и пейзажами окружающих ландшафтов, вбирая лес в себя.

Главный секрет пробуждения силы лесов таится в том, чтобы задействовать все пять органов чувств. Впитывайте природу ушами, глазами, носом, ртом, всем телом.



ИСКУССТВО ЛЕСНОГО КУПАНИЯ
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В УМЕНИИ ВХОДИТЬ
В КОНТАКТ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ
ПРИ ПОМОЩИ ВСЕХ ПЯТИ ЧУВСТВ

Задействуйте все ПЯТЬ ЧУВСТВ



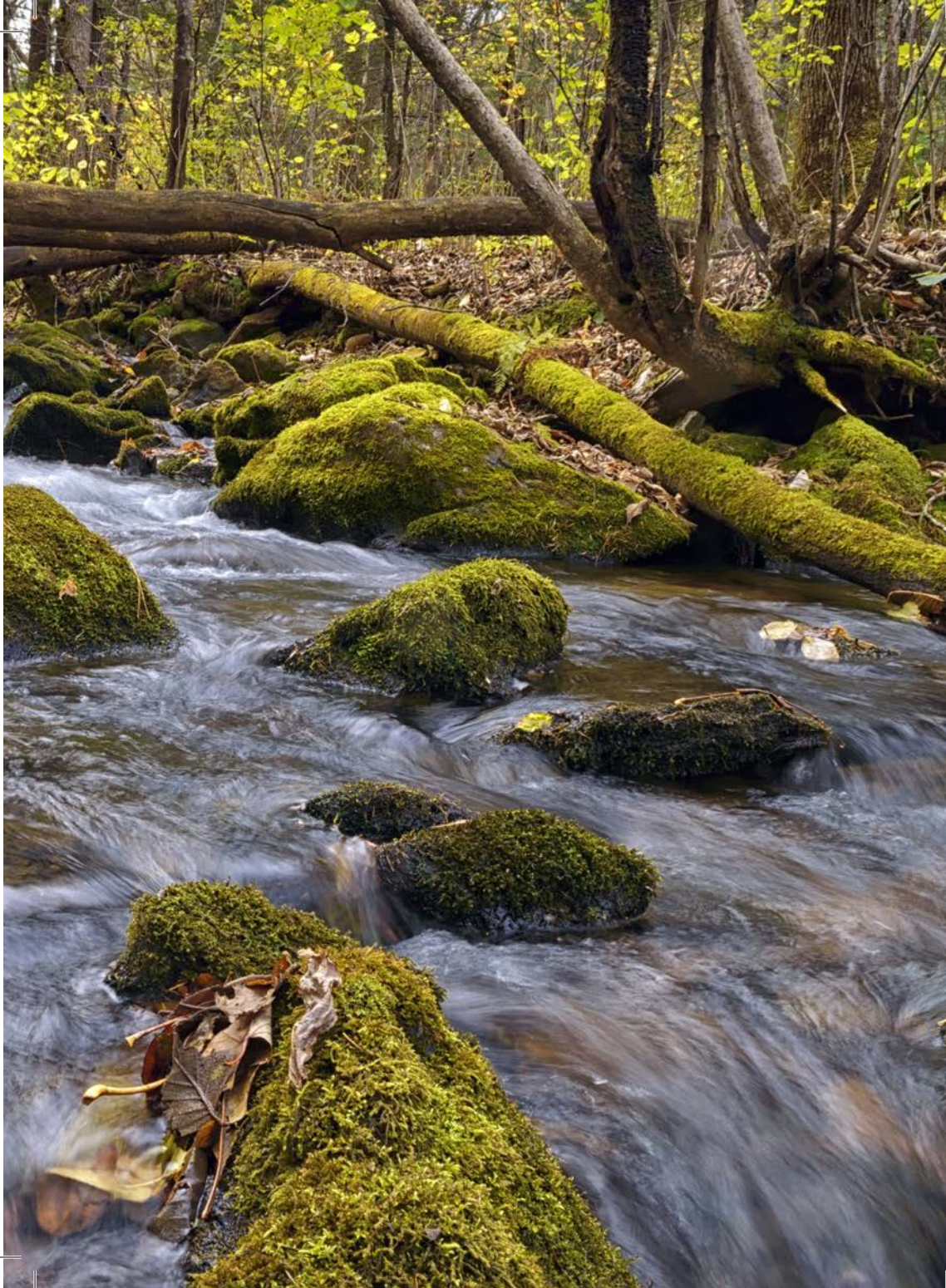
- Прислушайтесь к пению птиц и шелесту ветерка в листве.
- Всмотритесь в переливы зелени крон деревьев, понаблюдайте, как сквозь ветви струится свет.
- Насладитесь чарующим запахом леса, вдыхая обогащенный фитонцидами воздух.
- Подышите ртом и попробуйте свежий воздух на вкус.



ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ВСЕ ПЯТЬ ЧУВСТВ

- Положите обе ладони на ствол дерева, постарайтесь почувствовать исходящий из него поток силы. Лягте на землю.
- Пусть аромат леса опьянит вас, пусть волны радости и спокойствия свободно прокатываются через вас. Теперь вы воссоединились с природой и встали на дорогу, ведущую к счастью.





Как получить от леса максимум пользы



Нет универсальных методик обретения внутреннего покоя и расслабленного состояния ума — у каждого из нас свой путь. Кого-то умиротворяет журчание ручья, омывающего гальку, или стрекот белок, затаившихся в ветвях деревьев, а кто-то расслабляется от запаха лесного воздуха и вида весеннего леса, подернутого нежно-зеленой дымкой.

Очень важно отыскать место по душе. Если вам нравится запах сырой земли, ищите укромные низины — там вам будет проще расслабиться, а лесные ванны

подействуют сильнее. Прекрасно, если вы уже облюбовали милый уголок в пригороде, который напоминает вам о детстве и счастливых мгновениях из прошлого. Такие места вызывают сильнейшее чувство родства, в них процесс исцеления идет быстрее.



ИЩИТЕ МЕСТО, ГДЕ ТЕЛУ УДОБНО,
А ДУШУ НАПОЛНЯЕТ РАДОСТЬ

Подыскивая лес для занятий синрин-йоку, выясните заранее, что он собой представляет. Можно ли там наблюдать за сменой времен года? А может быть, он славится звонкой капелью летящих водных струй или красочными видами на горы и озера? Ищите место, где телу удобно, а душу наполняет радость.

Выясните, что для вас лучше



После напряженной рабочей недели порой бывает трудно сбавить обороты. Возможно, вы свыклись с вечной суматохой и успели позабыть, что значит успокоиться. Во многих лесных палаточных лагерях работают гиды, которые помогут вам выйти из ритма спешки, вжиться в атмосферу леса и восстановить связь с природой. Прогулки по лесу с гидом, получившим специальность лесотерапевта, ускорят обретение душевного комфорта и поиски подходящего

именно вам ландшафта. Пешие туры с сопровождением включены в программу лесной терапии, принятую на базе одного из моих любимых лесов Фурусато-но-мори, который расположен вблизи поселка Иинан. Также во многих лагерях работают врачи, которые проводят диагностику здоровья клиентов — каждый гость проходит медицинский осмотр и заполняет опросный лист, составленный психологом, после чего лесотерапевт разрабатывает индивидуальный план лесных прогулок.

Конечно, лесные ванны можно принимать и без подсказок гида, ничего сложного в этом нет: следуйте моим советам, выполняйте рекомендованные упражнения, и вы сможете насладиться лесным купанием в одиночестве. Я расскажу вам о синрин-йоку все, что знаю о нем сам, и научу вас, как наладить контакт с миром природы посредством пяти чувств и пробудить силу леса.

В лесу можно придумать много разных занятий, которые поспособствуют релаксации и единению с природой. Ваша физическая форма не имеет значения:

синрин-йоку подходит для людей с любым уровнем подготовки. Вот чем можно заняться в лесу:

Ходьба

Прогуливаясь по лесным тропам, вы можете идти в любом темпе. Новичкам обычно советуют медленную ходьбу. В лесу важно не торопиться, вы ведь не на марше. Когда вы идете медленно, вам легче держать чувства открытыми, легче проникаться пейзажами и запахами леса. Время от времени останавливайтесь и вбирайте в себя окружающий ландшафт — приглядывайтесь, приносите в себя, вслушивайтесь в звуки. Отмечайте про себя, какие детали возбуждают ваши чувства.

Йога

Практикуйте йогу под открытым небом, и положительный эффект не заставит себя долго ждать. Во время занятий сделайте акцент на дыхании и расслаблении мышц. Выполните несколько простых асан или просто усядьтесь поудобнее, скрестив ноги. Дышите глубоко, старайтесь полностью открыться лесу.

Лесная еда

На некоторых базах мы угощаем наших гостей местными съедобными растениями, и это важный пункт программы лесной терапии. К примеру, в окрестностях Иинана растет много лекарственных трав, а в ресторанчиках этого лесного лагеря подают необычные блюда — сасадзуши (суши на листе бамбука) и лапшу-соба под названием «Томикура». Сделанная из листьев растения оямабокучи, похожего на лопух, эта лапша считается деликатесом



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

БУДЬТЕ ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНЫ ПРИ СБОРЕ
ЛЕСНЫХ ТРАВ, ГРИБОВ И ЯГОД. ЕСТЬ
МНОГО ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ, КОТОРЫЕ
ТРУДНО ОТЛИЧИТЬ ОТ СЪЕДОБНЫХ.
НИКОГДА НЕ ПРОБУЙТЕ НИЧЕГО ИЗ ДАРОВ
ЛЕСА, ЕСЛИ У ВАС НЕТ СТОПРОЦЕНТНОЙ
УВЕРЕННОСТИ В ТОМ, ЧТО ЭТО БЕЗОПАСНО.

у знатоков соба. (На некоторых базах лесотерапии можно научиться самому готовить «Томикура-соба»). Куда бы вы ни приехали, обязательно ешьте дикорастущие растения и блюда местной кухни. Нет лучшего способа попробовать местность на вкус, чем питаться продуктами, которые там выращивают.

Лечение термальными водами

Мы, японцы, — счастливики, ведь нам повезло родиться в стране, где есть геотермальные выходы природного происхождения, онсен. В поселке Иинан бьют целых четыре горячих источника. Температура воды в этих естественных бассейнах достигает 38–40 градусов по Цельсию. Купальщички могут любоваться горным пейзажем под тихое журчание реки. Лесотерапевты Фурусато-но-мори рекомендуют купаться в горячих источниках после каждой прогулки.

Для разнообразия можно опробовать и другие практики:

- тай-ци;
- медитация;

- дыхательная гимнастика и пранаяма;
- ароматерапия;
- занятия искусствами и поэзией;
- скандинавская ходьба;
- наблюдение за растениями.

Экспериментируйте с разными практиками и вскоре вы поймете, какая из них вам подходит. Чтобы получить максимальную пользу от расслабляющего действия прогулок по лесу, неспешно обдумайте, что доставляет вам удовольствие. Если вы запасетесь терпением и хорошо изучите свои ощущения от различных техник релаксации, то станете на шаг ближе к источнику целительной силы леса. Но не стоит торопить события, иначе вы рискуете сбиться с пути!

Где заняться синрин-йоку?



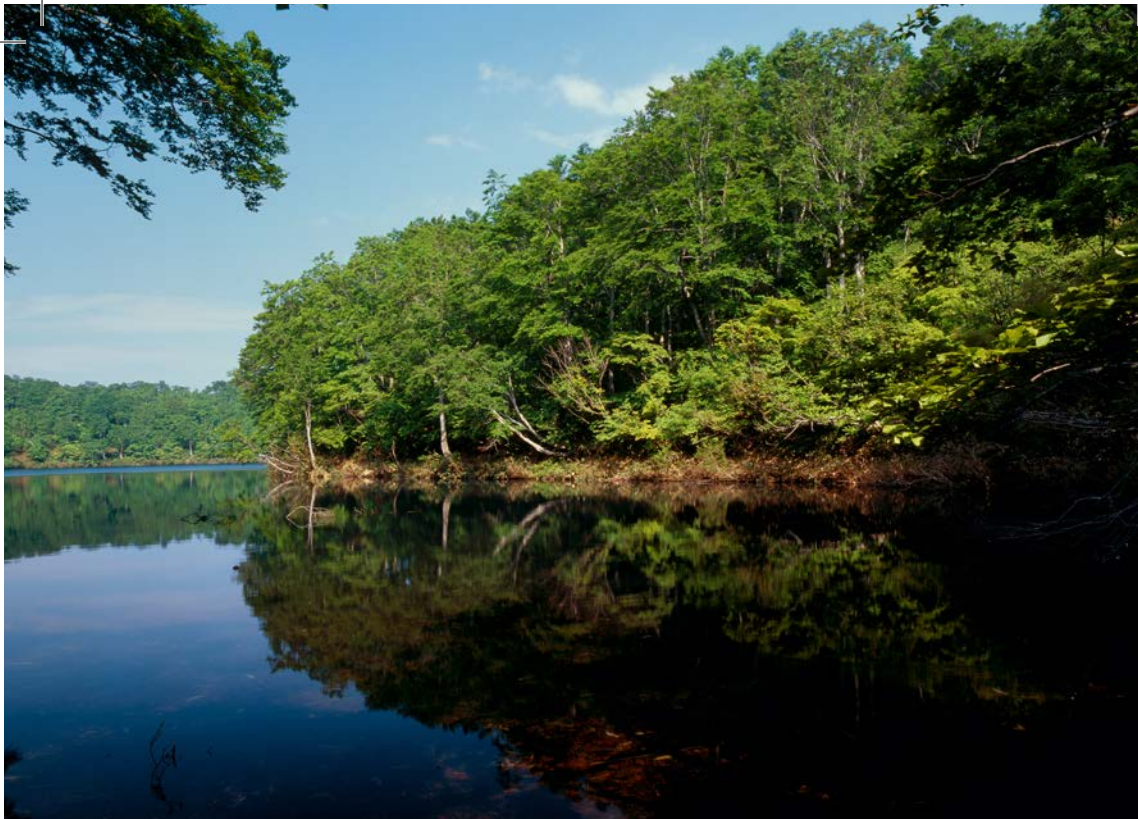
Лесные ванны можно принимать в любой точке земного шара, где есть деревья. Погодные условия не имеют значения: заниматься можно в жару и холод, в дождь и снег и, конечно, в погожие деньки. Что касается впечатлений от лесных купаний, то они решительно разнятся от одной местности к другой. На территории Японии расположены сразу несколько климатических зон, потому в нашей стране встречаются разные виды лесов — от арктической и субарктической тайги на севере до субтропиков на юге. В северных регионах Хоккайдо и Тохоку, а также отчасти в Канто и Тюбу, преобладают


вечнозеленые хвойные деревья — сахалинские ели, пихты и ели эдзо. Чуть южнее, в ландшафтах, что простираются от холодных широт Хоккайдо до Кюсю, больше лиственных пород, таких, как европейский бук, дуб и лапина, разновидность орешника. Здесь по осени деревья вспыхивают живописными оттенками красного, оранжевого и желтого. Еще южнее, в умеренном климатическом поясе, снова преобладают вечнозеленые деревья — карликовый каштан и виргинский дуб. В прибрежной полосе растут камелии и японский коричник, а в субтропическом поясе на юге Японии встречаются мангры, китайский баньян, всевозможные виды фикусов и вечнозеленые широколиственные деревья.

А какой пейзаж находит отклик у вас? Мне, как я уже говорил, больше всего нравится лагерь в лесу Акасава, давший начало практике лесного купания.







 Иияма — одна из моих любимых
лесных баз

Второе место я присудил Иияме, где мы провели первое в мире исследование синрин-йоку, а на третьем месте в моем личном рейтинге стоит поселок Синано.

Помимо японских, я повидал прекрасные леса Финляндии, Австралии, Кореи и Китая. Одно из моих любимых мест в Поднебесной — Национальный лесной

парк Чжанцзяцзе, где снимали фильм «Аватар». Еще мне очень нравится Национальный лесной парк Шамянь в городе Гуанчжоу провинции Гуандун на юге Китая. Окруженный прозрачными водами, пышущий зеленью островок почти целиком покрыт деревьями. На острове сохранился один из немногих первозданных лесов южного Китая, в котором нашли приют множество редких и ценных видов растений — к примеру, дикая магнолия грандифлора и дикие камелии.

Я с удовольствием прогулялся по обоим лесопаркам, раскрыв все свои пять чувств. Каждой клеткой организма я впитывал аромат леса, оттенки зелени, шепот родников и пение птиц, вкус лесной пищи и тепло прикосновения к древесной коре.

В Финляндии я побывал в первом тематическом рекреационном лесу, расположенном возле спа-центра города Икаалинен. Вдоль лесных троп там расставлены указатели, предлагающие проходим сконцентрироваться на окружающем пейзаже, чтобы расслабиться и поднять себе настроение.





Однако для наслаждения лесными ваннами не нужны никакие указатели, более того, даже в лес идти не обязательно! Освоив практику синрин-йоку, вы можете принимать лесные ванны хоть в ближайшем городском парке, хоть в домашнем саду. Найдите любое место, где есть деревья, — и начинайте сеанс!

В процессе сертификации лесных массивов в Японии учитывается ряд параметров:

- температура воздуха;
- влажность;
- освещенность;
- теплота солнечного излучения;
- воздушные потоки (скорость ветра);
- звуковой фон (шум водопада, шепот ветра в листве);



- содержание летучих органических веществ, вырабатываемых деревьями, таких как альфа-пинен и D-лимонен;
- психологические факторы. Смягчает ли лес жару и холод? Светлый он или темный? Какая атмосфера в лесу — напряженная или расслабленная? Какие общие впечатления от леса — он красивый или уродливый, добрый или злой, тихий или шумный? Он умиротворяет или побуждает к действию? Преобладает ли в лесной палитре один цвет или в ней проявлено все богатство красок?

Так мы можем удостовериться, что общение с лесом доставит удовольствие всем пяти органам чувств. Кроме того, в каждом сертифицированном японском лагере лесотерапии должно быть не менее двух пешеходных трасс или лесотерапевтических троп.

В долине Асидзу, раскинувшейся неподалеку от поселка Тидзу в западной Японии, можно выбрать одну из трех терапевтических троп. Лес в Тидзу полон кедров

и темнохвойных пород, опутан сверкающими нитями родников. Пейзажи меняются от сезона к сезону, проходя полный цикл метаморфоз: от свежей весенней зелени к осеннему изобилию красных тонов. Каждая трасса проложена по отдельному участку долины с неповторимыми и хорошо узнаваемыми видами. Природная тропа Чугоку идет вдоль старой дороги для вагонеток, которые в прошлом обслуживали нужды лесного хозяйства. Маршрут Дам огибает плотину Митаки Дам, с высоты которой можно полюбоваться отражением гор в воде. Третья тропа змеится вдоль берега реки, полого поднимаясь и опускаясь. Лес озарен сиянием множества водопадов, а воздух полон задорной свежести звонких брызг и насыщен отрицательными ионами (см. стр. 37).

Используйте следующие критерии, чтобы самостоятельно оценить пригодность выбранной вами тропы для лесотерапии:

- пологие спуски;
- широкая колея;

КАК ПРАКТИКОВАТЬ СИНРИН-ЙОКУ?

- хорошее состояние полотна и разметки;
- отсутствие мусора;
- удаленность от шумных трасс;
- близость ручья, водопада, пруда или озера;
- большое разнообразие растительного мира;
- достаточный уровень освещенности (не слишком мрачный лес);
- протяженность тропы не менее 5 километров;
- большое количество деревьев, в особенности хвойных пород;
- возможность получить помощь со стороны гидов, терапевтов или лесничих;
- комфортабельные комнаты отдыха.

Как быть, если вы живете далеко от леса? Деревья в городах



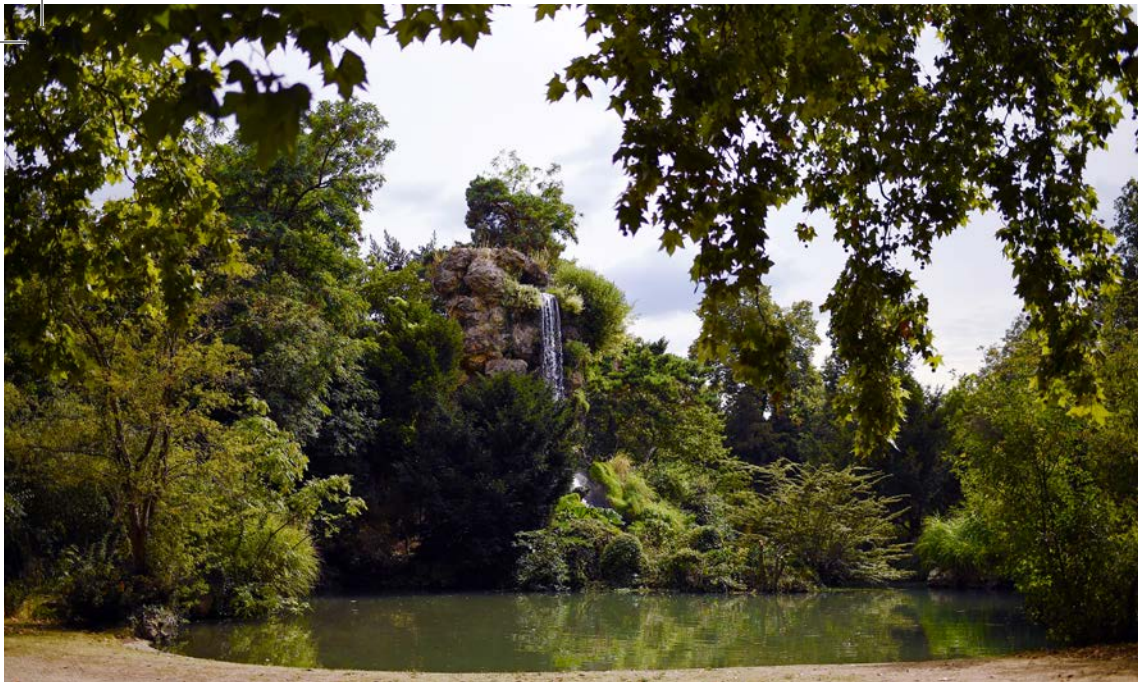
Две с половиной тысячи лет назад, во времена Кира Великого, в густонаселенной столице Персидской империи был разбит знаменитый царский сад — уже тогда люди осознавали, какой весомый вклад в здоровье нации вносят зеленые насаждения в городах. В саду Кира зеленели рощи и луга, росли фруктовые деревья и кипарисы, цвели розы, лилии и кусты жасмина. Для полива были проложены оросительные каналы с прохладной водой, и зодчих не смущало, что сад находился в центре города.



Сейчас от бывшего великолепия остались лишь осколки известняковых плит из кладки канавы, рукава которой растянулись почти на километр.

Многие современные мегаполисы могут похвастаться чудесными парками и садами, а в некоторых городах даже сохранились нетронутые пустоши и леса. В Париже есть Булонский лес, в Лондоне — Гайд-парк, в Нью-Йорке — Центральный Парк, спроектированный известным ландшафтным дизайнером Фредериком Лоу Олмстедом. Автор этого проекта однажды заметил, что «созерцание природных ландшафтов приводит мысли в тонус и тренирует ум, не вызывая переутомления; умиротворяет и одновременно воодушевляет, а также посредством воздействия духа на тело способствует восполнению ресурсов организма и укреплению здоровья в целом». Другими словами, в городских парках можно не хуже, чем в лесу, расслабиться и восстановить силы.

В Токио тоже много красивых парков. Мне больше всего нравится Национальный парк Синдзюку-Гёэн, который изначально принадлежал феодальному клану Найто. В парке растет много видов деревьев и цветов — в северной



✿ Булонский лес — второй по величине парк Парижа

части парка раскинулись французский и английский сады, в южной преобладают традиционные японские пейзажи. Второе место в моем личном рейтинге занимает сад Рикугиэн, название которого переводится с японского как «Сад шести принципов стихосложения». Планировка парка в миниатюре воспроизводит восемьдесят восемь эпизодов известных японских стихотворений. Весной здесь расцветают плакучие вишни, а осенью парк охватывает ярко-красное пламя кленовых листьев. Посередине парка лежит большое озеро, окруженное холмами и лесами.

Через сады, газоны и лесные насаждения проходят извилистые пешеходные трассы и тропинки. Именно в эти два парка я по понедельникам вожу своих студентов-медиков заниматься синрин-йоку.

Деревья в городах так же важны для нашего с вами здоровья, как и в пригородах. Пожалуй, в черте города потребность в озеленении даже выше!

Деревья в мегаполисах играют решающую роль в поддержании чистоты и порядка. Они препятствуют возникновению городских «островов тепла», охлаждая воздух, и отменно фильтруют его, очищая от угарного газа, озона, оксидов азота и серы. Кроме того, деревья задерживают взвешенные фракции — вредные частицы оседают на листьях примерно так же, как пыль на корпусе вашего телевизора, а потом их смывает дождь.

Взвешенная фракция воздуха состоит из микроскопических частиц пыли, пыльцы, копоти и дыма, которые попадают в наши легкие и раздражают их. Главный источник взвешенных частиц — автотранспорт, поэтому в мегаполисах воздух загрязнен намного сильнее, чем в деревнях.



❁ «Рикугизэн» в переводе значит «Сад шести принципов стихосложения»

По данным Всемирной организации здравоохранения, наибольший вред нашему здоровью наносят мелкодисперсные частицы, из-за которых ощутимо участились случаи заболеваний астмой, сердечных приступов, рака, инсультов и болезней легких. 90 процентов городского населения вдыхает взвешенные частицы в концентрациях, превышающих предельно допустимые значения, установленные

Это прекрасное озеро находится в Национальном ❁ парке Синдзюку-Гёэн в сердце Токио



стандартами качества атмосферного воздуха. ВОЗ подсчитала, что в 2012 году загрязнение воздуха повлекло за собой три миллиона преждевременных смертей, и спрогнозировала, что в 2050 году, когда почти все население планеты будет жить в крупных городах, загрязнение воздуха взвешенной фракцией унесет 6,2 миллиона жизней.




ДЕРЕВЬЯ В ГОРОДАХ ТАК ЖЕ ВАЖНЫ ДЛЯ НАШЕГО
С ВАМИ ЗДОРОВЬЯ, КАК И В ПРИГОРОДАХ.
ПОЖАЛУЙ, В ЧЕРТЕ ГОРОДА ПОТРЕБНОСТЬ
В ОЗЕЛЕНЕНИИ ДАЖЕ ВЫШЕ!

А ведь одно только дерево поглощает 4,5 килограмма загрязняющих веществ в год. В 2014 году британская «крупнейшая в своем роде подеревная съемка местности» показала, что за год лондонские деревья удаляют из воздуха 2241 тонну загрязняющих веществ, запасают 2 367 000 тонн углерода, связывают 77 200 тонн углерода и поглощают 3 414 000 кубометров ливневых вод.

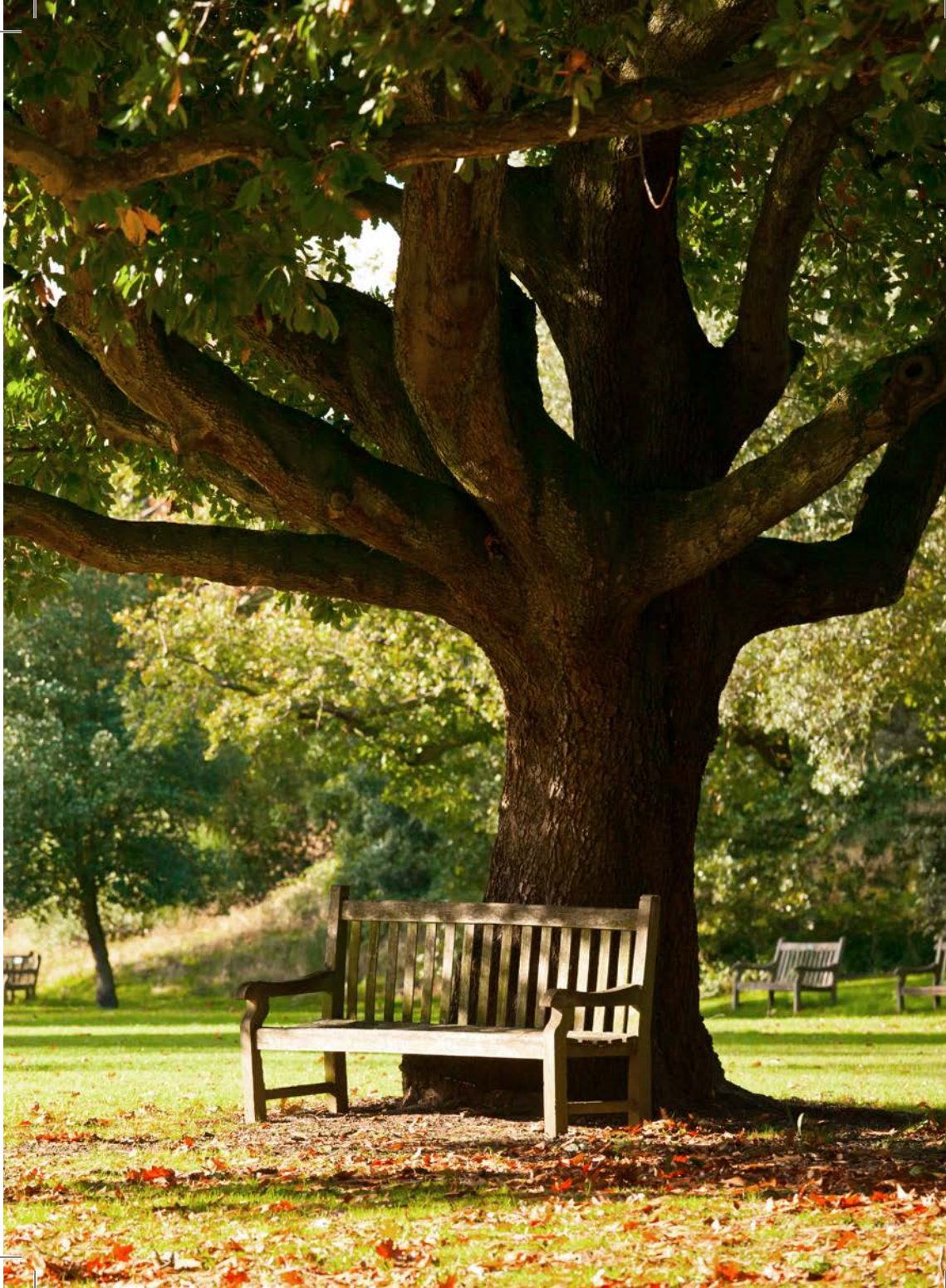




Одни виды деревьев очищает воздух лучше других. К примеру, бородавчатая береза улавливает до 50 процентов взвешенных частиц, выбрасываемых в атмосферу автомобилями, и это намного выше показателей дуба. Дело в том, что ее листья покрыты крошечными волосками, которые и помогают собирать уличную грязь. В Великобритании, на одной из улиц Ланкастера, ученые провели эксперимент. По количеству оседающей в квартирах пыли они определили содержание взвешенных частиц в воздухе, поступающем в жилые помещения. Затем вдоль улицы высадили ряд саженцев бородавчатых берез и спустя некоторое время повторили замеры. Оказалось, что пыли, оседающей на телевизорах, стало в два раза меньше.

 Бородавчатая береза превосходно очищает воздух от выхлопных газов

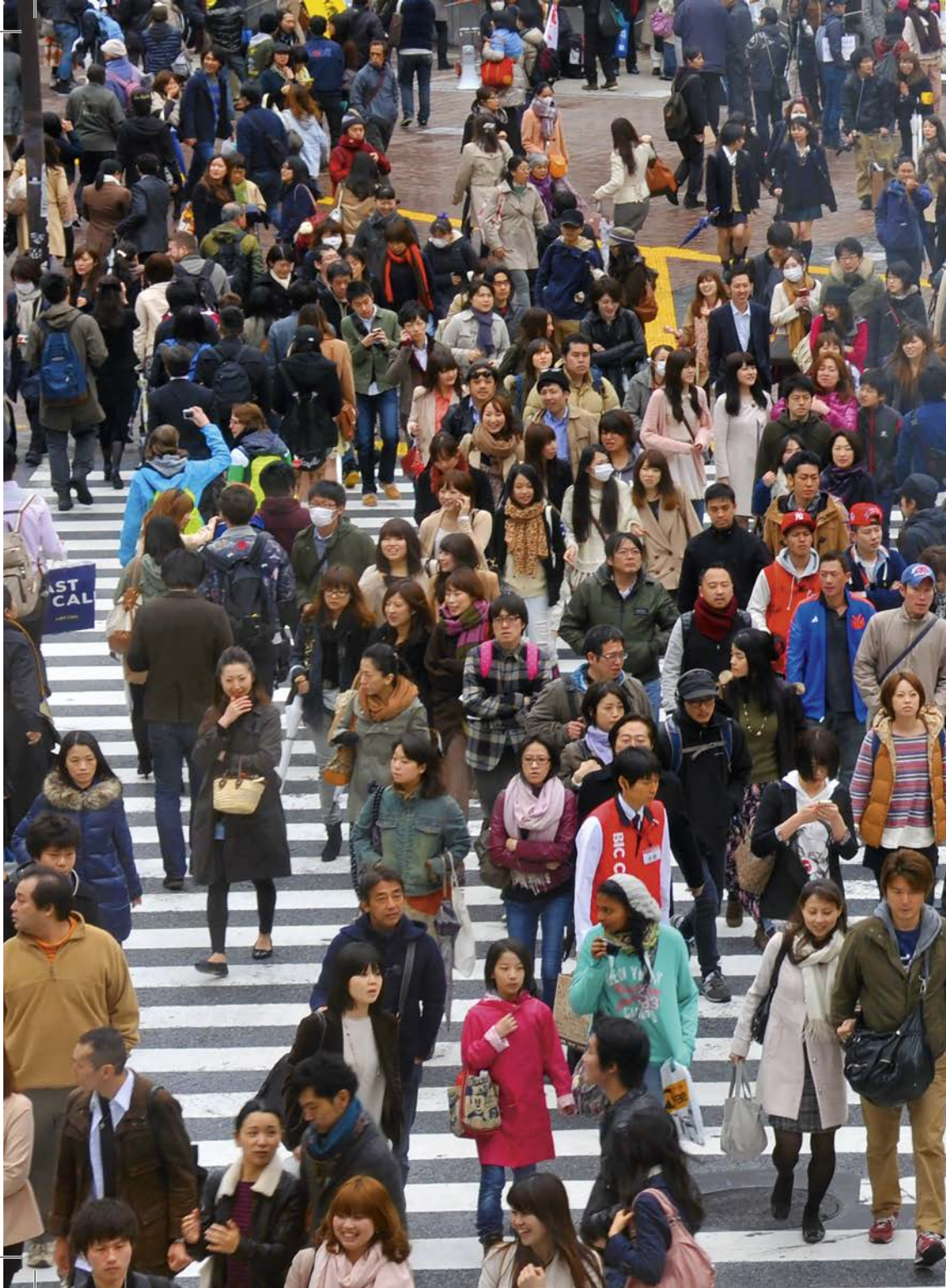




Как практиковать синрин-йоку в городском парке



1. Оставьте дома телефон, камеру, плеер и прочие гаджеты, которые будут вас отвлекать.
2. Откажитесь от ожиданий.
3. Не спешите, забудьте о времени.
4. Вживитесь в текущий момент.
5. Найдите место, где можно присесть, — на траве, у дерева или на парковой скамейке.
6. Отмечайте, какие образы и звуки привлекают вас.
7. Следите за своими ощущениями.
8. По возможности, задержитесь в парке на два часа (хотя первые результаты будут заметны уже через двадцать минут).



Звуки



Тсс! Прислушайтесь. Что вы слышите? Гул самолетов над головой, рев машин и мотоциклов, грохот со стройплощадки, шум холодильника и кондиционера, а тут еще зазвонил чей-то мобильный... До чего противный у него рингтон! Кстати, не ваш ли это телефон звонит?

В современном мире трудно обрести покой и умиротворение. вспомните, когда в последний раз вам доводилось слушать тишину?



Шум не только вызывает раздражение, он мешает сосредоточиться и не дает заснуть, от него повышается артериальное давление и развивается забывчивость. А еще он замедляет усвоение навыков чтения и устной речи у детей. Постоянные шумовые нагрузки вызывают стресс, а мы с вами уже знаем, к чему это может привести — к целому букету сердечно-сосудистых заболеваний.

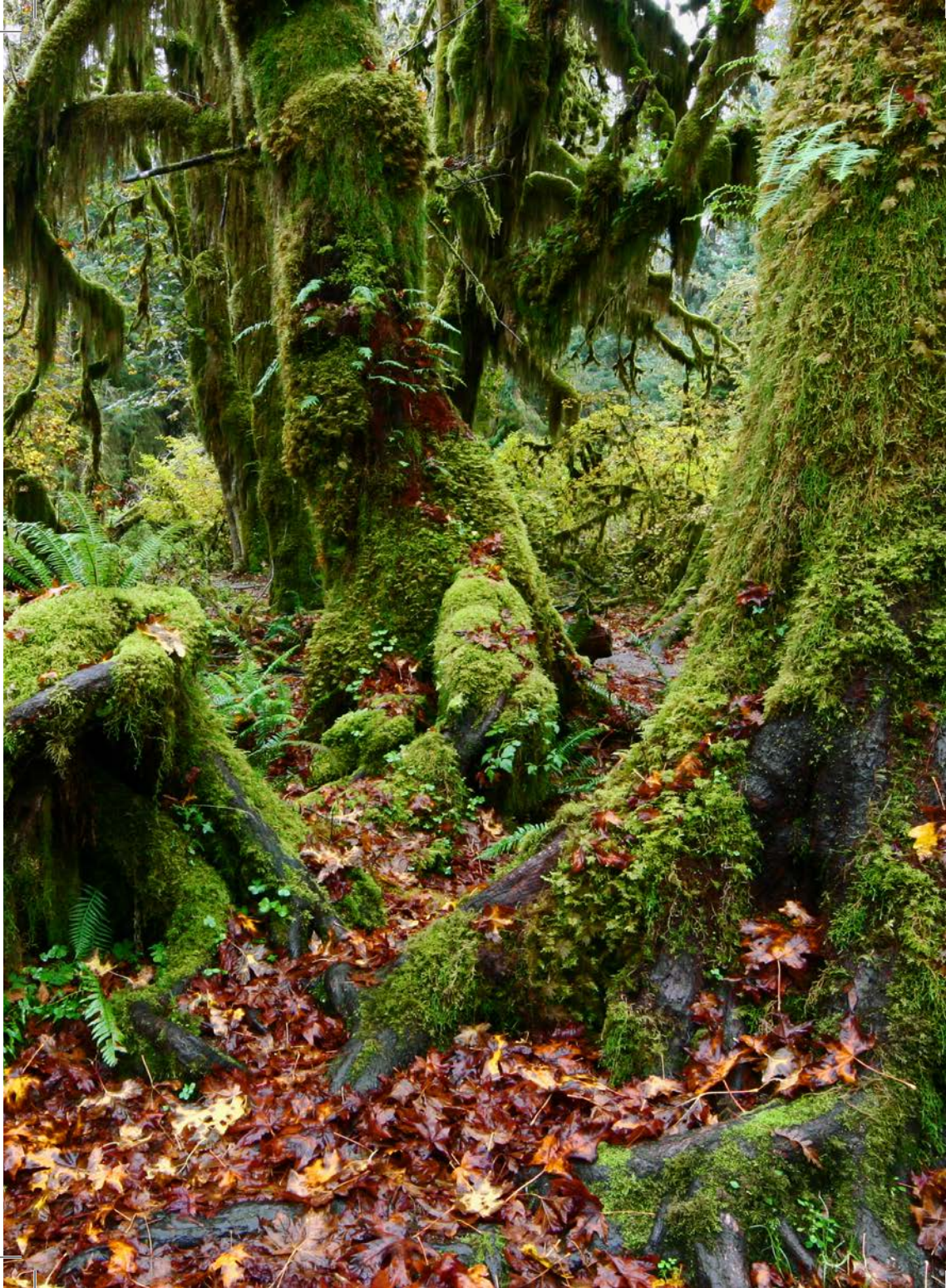
Больше половины населения земного шара сейчас живет в шумных мегаполисах, около 80 миллионов европейцев испытывают шумовые нагрузки выше допустимого уровня, более 11 миллионов американцев рискуют потерять слух из-за высокого уровня шума от дорожного движения.

Хотя со стороны Япония может показаться безмятежным островком умиротворения и покоя, исследование ВОЗ показало, что она самая шумная страна в мире. С семи часов утра до десяти часов вечера Японию захлестывает поток звуковых объявлений, предупреждающих сигналов, оповещений, звона колоколов, воя сирен и музыкальных напевов — и отдыха от этой какофонии нет даже в выходные! На железнодорожных станциях и в вагонах поездов

кричат громкоговорители, эскалаторы и банкоматы имеют звуковое сопровождение. Уличные продавцы выкрикивают свои речевки в мегафоны, а магазины ставят самых голосистых работников приветствовать покупателей: «Иррасяймасэ!» звучит на каждом углу, «Добро пожаловать!» С подачи муниципальных властей голосовые сообщения непрерывно увещевают школьников идти домой или напоминают о предстоящем государственном празднике. Динамики на мусоровозах голосят: «Едет мусоровоз! Едет мусоровоз!», а затем проигрывают несколько тактов мелодии песни «Пробираясь до калитки».

Хотя в Японии пороговые значения шумовой нагрузки ограничены законодательством, за соблюдением законов никто толком не следит. Уровень уличного шума нередко превышает предельно допустимые 70 децибел.

У многих из нас уже выработалась зависимость от шума — обратите внимание, что многие люди сутками не выключают телевизор и не вынимают из ушей наушники. А некоторые не умеют молчать: их настолько страшит тишина, что они стремятся заполнить ее звуком собственного голоса.



Естественная тишина

Когда повсюду стоит запредельный шум, звуки, дышащие умиротворением и покоем, становятся неслышны. Естественная тишина природы причислена к наиболее дефицитным ресурсам планеты, которые находятся на грани исчезновения.

Тишина ценится настолько высоко, что Служба национальных парков США выписала на нее охранный ордер. Посреди дождевого леса Хох в Национальном парке Олимпик в штате Вашингтон установлен небольшой красный камень с надписью «квадратный дюйм безмолвия». Это важный символ общественной кампании за создание



Посреди дождевого леса Хох в США установлен небольшой красный камень с надписью «квадратный дюйм безмолвия»




территории, полностью освобожденной от антропогенного шума.



ЕСТЕСТВЕННАЯ ТИШИНА ПРИРОДЫ
ПРИЧИСЛЕНА К НАИБОЛЕЕ ДЕФИЦИТНЫМ
РЕСУРСАМ ПЛАНЕТЫ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ
НА ГРАНИ ИСЧЕЗНОВЕНИЯ

Трудно представить себе более спокойное место. На территории парка находится часть крупнейшего умеренного влажного леса в западном полушарии. Он длинной грядой простирается вдоль пустынного побережья, окаймленного заснеженными вершинами и глубокими ущельями. Это самое тихое место в Америке и один из уголков первозданной природы с огромным разнообразием животных и растений. Инициаторы кампании надеются, что знакомство с квадратным дюймо́м безмолвия научит нас по-настоящему вслушиваться в окружающую среду и ценить естественную тишину.



 Бамбуковый лес Сагано находится всего в получасе езды от Киото


Разумеется, в природе далеко не всегда царит полная тишина. Когда антропогенный шум утихнет, вы сможете прислушаться к голосам природы.

В целях борьбы с шумовым загрязнением Министерство окружающей среды Японии записало и отправило в архив около сотни типичных японских звуков. В их

КАК ПРАКТИКОВАТЬ СИНРИН-ЙОКУ?

число попали шорохи, скрипы и постукивание встревоженного ветром бамбука в лесу Сагано. Это место считается одним из самых умиротворяющих звуковых ландшафтов мира, пригодных для медитации — и при этом находится всего в полчаса езды от центра Киото, охваченного суетой и шумом.

Под защиту проекта по сохранению звуковых ландшафтов также попал рокот самого высокого водопада Японии

 Сёмё — самый высокий водопад в Японии




Сёмё, звук несущейся воды реки Тигами-гава в Кагосиме, трели крошечных птичек в Энреи, Окая и крики диких птиц на озере у подножия Фудзи.

Также было решено увековечить шелест сосновых лесов Носиро, шепот ветра в тростниковых пустошах в устье реки Китаками и стрекот цикад в горном храме Ямадэра, в XVII веке вдохновивший Мацуо Басё на создание знаменитого хайку:

*Тишина кругом.
Проникает в сердце скал
Легкий звон цикад.*

А если бы вы могли сохранить для вечности один из природных звуков, что бы вы выбрали?



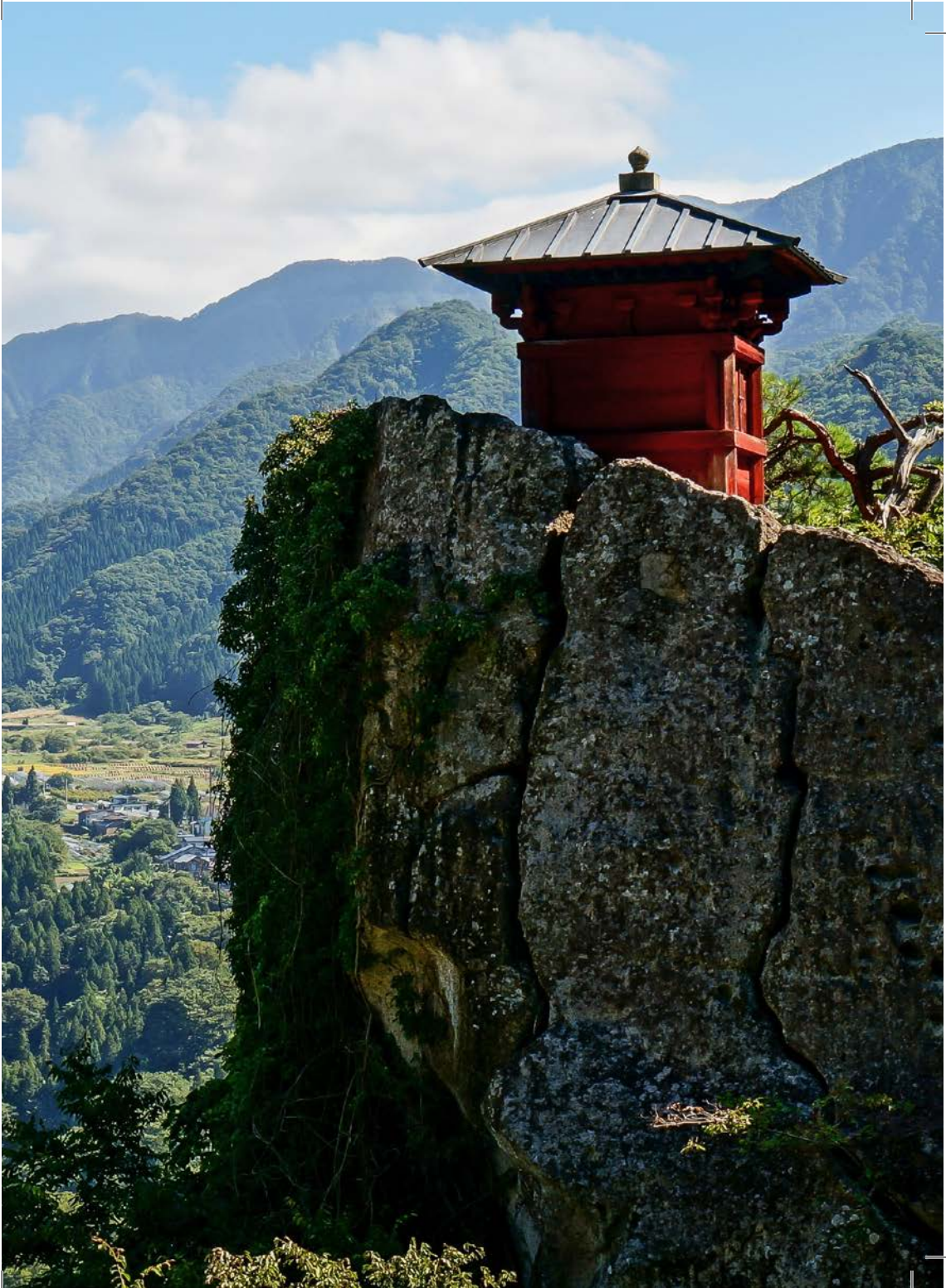
В японском языке много
звукоподражательных слов,
обозначающих звуки природы



- **сито-сито:** шум мелкого дождя;
- **за-за:** шум сильного дождя;
- **каса-каса:** тихий шорох палых листьев под ногами;
- **гаса-гаса:** громкий скрип веток, раскачиваемых ветром;
- **хую-хую:** завывание ветра;
- **горо-горо:** раскаты грома;
- **саку-саку:** скрип снега под ногами.

Храм Ямадэра в северо-восточной
части города Ямагата вдохновлял поэта
Мацуо Басё





Вжиться в природу и расслабиться

Когда я практикую синрин-йоку, я часто слушаю журчание несущихся вод. Летом стрекочут цикады, а весной отовсюду доносятся крики фазанов: кэн-кэн-кэн-кэн. Дуновение ветра перебирает листья. Иногда в канву звуков вклинивается отдаленный рокот водопада или близкий щебет короткокрылой камышовки. Постоянство тишины в мире природы ощущается как бесконечная дивная симфония.

Звуки природы связывают нас с окружающей средой и с нашим внутренним миром. В спокойном состоянии мы можем настроиться на одну волну с дикой природой. Погружаясь в естественную среду, мы попадаем в совершенно другое измерение, созданное животворящим звуковым ландшафтом. Находясь в состоянии покоя и умиротворения, мы можем по-настоящему услышать тишину и расслабиться.

Различные исследования подтверждают, что мы предпочитаем природные звуки городскому шуму, что звуки

природы снижают уровень стресса, а пение птиц или журчание ручья способствуют расслаблению. Ученые из британской Медицинской школы Брайтона и Сассекса исследовали связь фонового шума с функционированием головного мозга и организма в целом. Они подробно описали, как звуки природного и техногенного происхождения влияют на человеческий мозг.



ПОСТОЯНСТВО ТИШИНЫ В МИРЕ ПРИРОДЫ
ОЩУЩАЕТСЯ КАК БЕСКОНЕЧНАЯ ДИВНАЯ
СИМФОНИЯ

Прослушивая аудиозаписи, участники эксперимента должны были выполнять познавательное задание. Для контроля состояния нервной системы, кровяного давления, пищеварения и обмена веществ у испытуемых снимались показатели частоты сердечных сокращений. В результате оказалось, что техногенные звуки направляют внимание человека на него самого, причем

сосредоточенность на внутренних переживаниях обычно связана с грустью и рефлексией. Природные же звуки переключают его внимание на внешний мир. Кроме того, когда звучал техногенный шум, испытуемые хуже справлялись с заданиями. Зато под влиянием природных звуков снижалась активность симпатической нервной системы и активизировалась парасимпатическая, ответственная за отдых и восстановление



сил. Вот почему мы чувствуем себя лучше, когда вслушиваемся в природу.



МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ЛУЧШЕ,
КОГДА ВСЛУШИВАЕМСЯ В ПРИРОДУ

Еще одно исследование, в котором ученые симулировали лес с помощью виртуальной реальности, показало, что наложение звуков леса на его изображение усиливает расслабляющий и антистрессовый эффект. Эффект демонстрации видов леса без звукового сопровождения был ниже.

В числе любимых природных звуков чаще всего упоминают:

- журчание воды;
- шум ветра;

- ПТИЧИЙ ГОМОН;
- трели птиц.

Человеческое ухо наиболее чувствительно к звукам с частотой от 2500 до 3500 герц. Птичье пение находится как раз в этом частотном диапазоне. Возможно, это объясняет, почему в щебетании птиц нам слышится музыка!

ПОКОЙ В МЫСЛЯХ

Звуки, которые мы слышим в лесу, снимают груз умственной усталости и одаряют нас внутренней тишиной, необходимой для размышлений. Практикуя синрин-йоку, мы можем ощутить умиротворение и безмятежность, которыми некогда славилась Япония. Позвольте природным звукам завладеть вашим слухом, они несут обновление и воодушевление.

Упражнение: как сохранять спокойствие и наслаждаться звуками природы



Иногда бывает сложно настроиться на звуки природы, ведь мы так привыкли к шуму города. Даже когда мы молчим, в наших головах царит какофония мыслей, и мысленный шум овладевает нашими умами именно тогда, когда нас окружают тишина и покой. Наши мысли бегут по кругу, и унять их очень непросто.

- 1. Для начала сбавьте обороты.** Немного подождите: требуется время, чтобы освободиться от навязчивых раздумий и услышать естественную тишину. Найдите укромное место и усадьтесь поудобнее.
- 2. Сосредоточьтесь на дыхании.** Если нежелательные мысли по-прежнему вползают в сознание, сконцентрируйтесь на дыхании. С глубоким выдохом отпустите все, что вас отвлекает.
- 3. Слушайте все стороны света.** Спустя некоторое время шум в вашей голове уляжется, и вы начнете слышать звуки природы. Примечайте, что вы слышите. Тук-тук-тук: чей-то клюв постукивает по дереву? А может, птичий крик в два

тона? Убедитесь, что можете удерживать внимание на природе.

- 4. Закройте глаза, чтобы обострить восприятие звука.** Внутренний покой, тишина в мыслях и сосредоточенность на звуках природы сделают ваш слух тоньше и острее. Теперь все, что требуется — сохранять спокойствие и слушать. Если хорошо прислушаться, можно уловить голоса деревьев, беседующих друг с другом на языке фитонцидов. И снова начните с самого начала: сбавьте обороты...



Зрительные ощущения



Из всех пяти чувств наиболее важную роль в жизни человека играет зрение. Все мы в той или иной степени визуалы и большую часть впечатлений получаем благодаря глазам. Именно зрение дает нам возможность ощутить красоту и величие мира.

В японском языке есть слово «коморэби», для которого нет эквивалента в других языках. Оно значит что-то вроде «солнечный свет, струящийся сквозь листья деревьев» и состоит из трех иероглифов-кандзи.



Первый иероглиф (木) обозначает дерево или деревья; второй (漏) значит «побег» или «просачивание», а третий (日) — «свет» или «солнце».

Также этим словом обозначают игру солнечных бликов на земле в лесу. Пожалуй, наиболее близко к оригиналу будет выражение «пятна света».

Коморэби особенно прекрасно, когда низкое солнце светит сквозь предрасветный туман или легкую дымку. Это волшебное зрелище всегда помогало мне восстанавливать силы и возвращало молодость. Все мы оживляемся в ясный день, когда деревья отбрасывают на городскую мостовую ажурное кружево тени, не так ли?

К сожалению, в повседневной жизни мы редко видим коморэби. Свет, на который мы смотрим в течение



дня, чаще всего исходит от мерцающих экранов. Мы утыкаемся в телефоны, едва проснувшись, и не расстаемся с мониторами до самого вечера. Офисные работники просиживают у экрана весь рабочий день, а вечером отдыхают за рассылкой электронных сообщений, просмотром фильмов и обновлением странички в соцсетях.



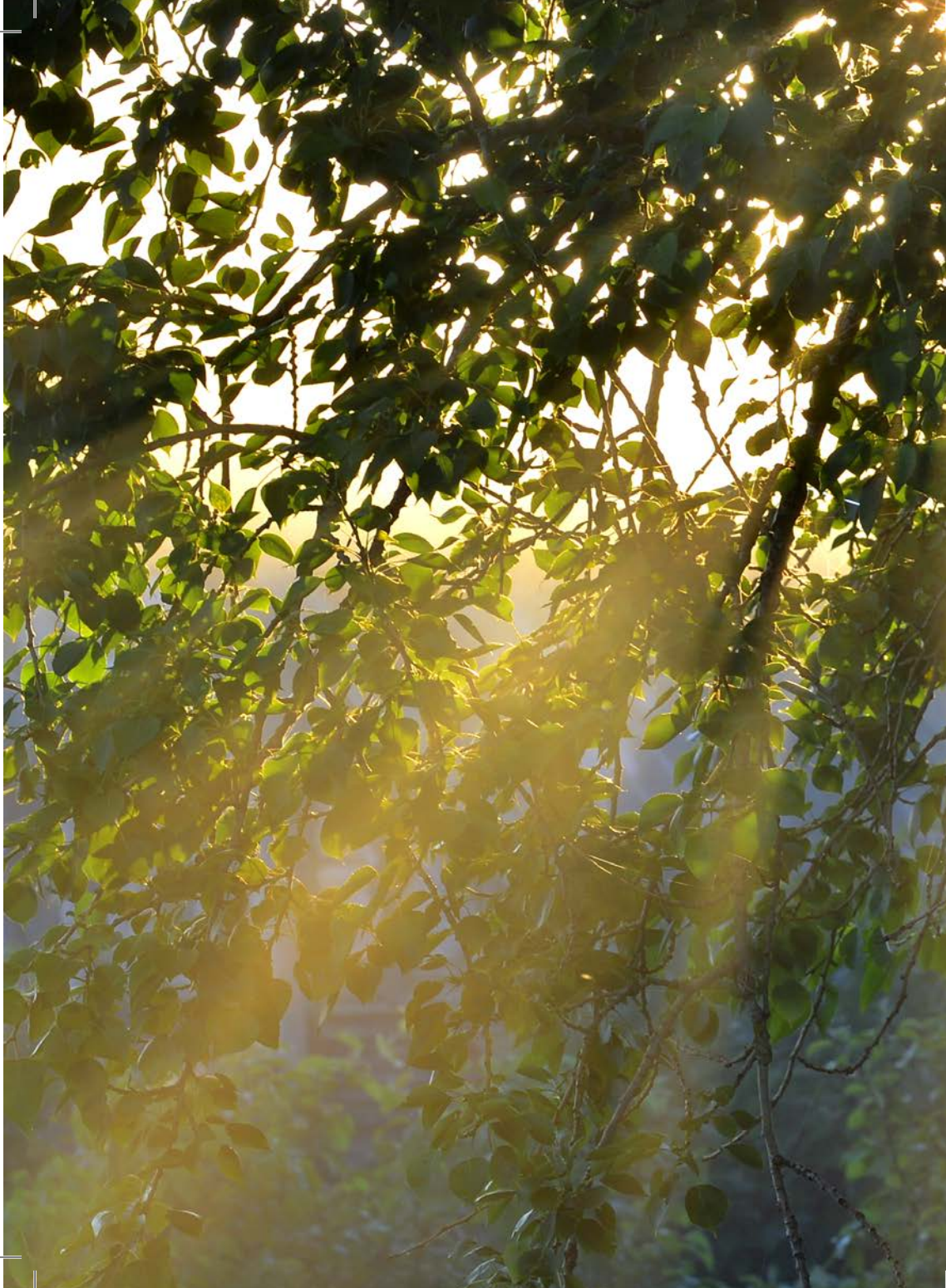
ИМЕННО ЗРЕНИЕ ДАЕТ НАМ
ВОЗМОЖНОСТЬ ОЩУТИТЬ КРАСОТУ
И ВЕЛИЧИЕ МИРА

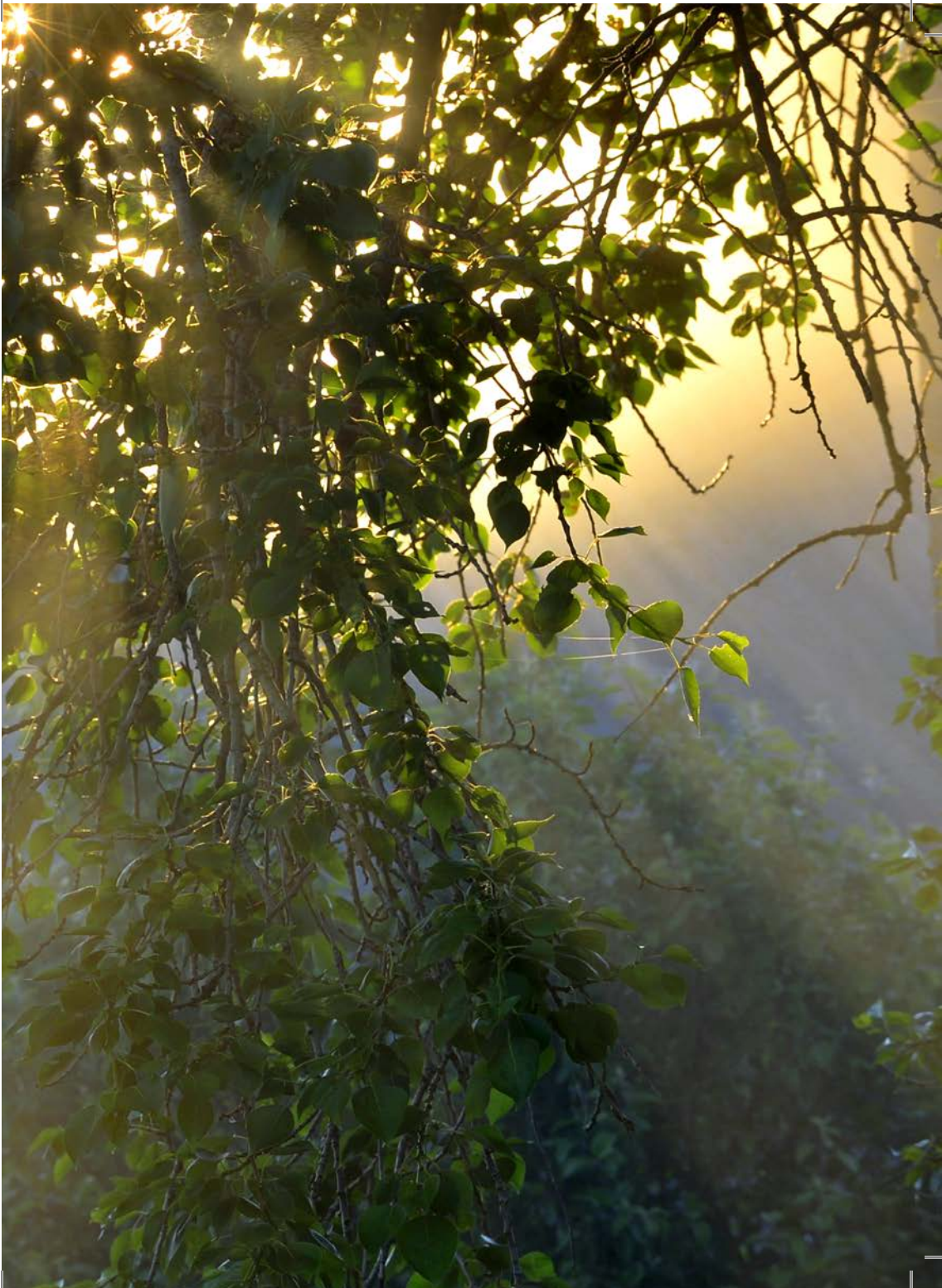
Наши глаза фильтруют искусственное освещение на порядок хуже, чем ультрафиолетовое излучение солнца. Цифровые дисплеи, флуоресцентное освещение и LED-подсветка испускают синие лучи. Их энергетический потенциал намного выше, чем у лучей красного и оранжевого спектра, поэтому синее излучение отнесено к категории

высокоэнергетических излучений. Синие лучи бодрят нас, но постоянное соприкосновение с ними приводит к кумулятивному эффекту. Чем больше времени мы проводим при искусственном освещении, тем бóльший дискомфорт испытываем. Наши глаза не предназначены для мониторов, поэтому многочасовое бдение у компьютера выливается в головные боли, переутомление глаз и техностресс.

Точно так же наши глаза не приспособлены к панораме большого города. Исследования влияния цвета на эмоциональное состояние человека показывают, что голубые и зеленые тона воспринимаются нами как самые умиротворяющие, с их помощью можно снять тревожность и ослабить проявления стресса. А вот серые оттенки городского пейзажа, напротив, усиливают агрессивность и ощущение несчастья.

Очевидно, что большую часть истории человечества нас окружал зеленый цвет. Мы привыкли к природным ландшафтам, и благотворное влияние зеленого цвета записано в нашей генетической памяти.

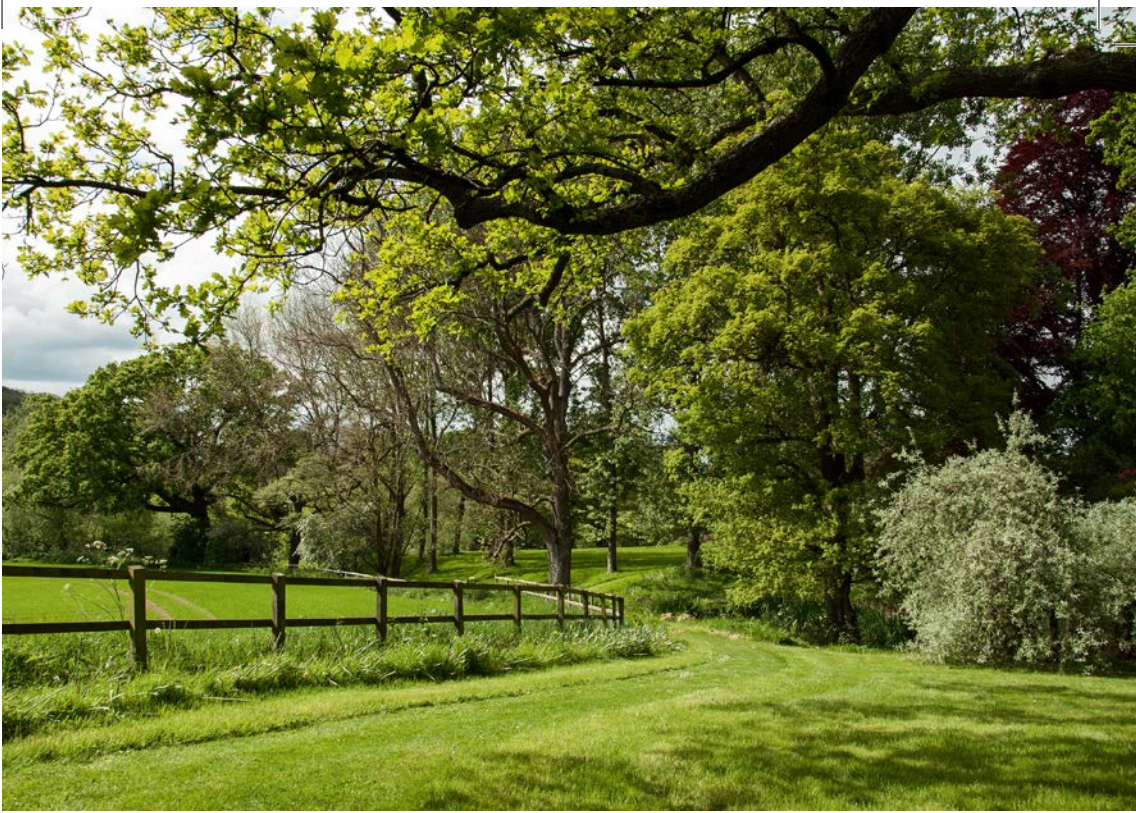




Там, где зелено, есть вода, а там, где вода, наверняка найдется пища. Если мир вокруг нас полон зелени, можно расслабиться, поскольку очевидно, что голодать нам не придется. Неудивительно, что зеленый цвет оказывает на нас столь положительное воздействие.

Природа прекрасна. Все, что мы видим, покрыто ее восхитительными узорами: лепестки цветка, лучи снежинки, завитки раковин. Во всем можно найти орнамент — от прицветников сосновых шишек до листьев папоротника.

Повторяющиеся мотивы естественных узоров, которые выглядят одинаково в любом масштабе, называются фракталами. Они просматриваются в морских волнах, вспышках молний, в рисунке побережий и рек, равно как и в цветах, деревьях, облаках и снежинках. В природе фракталы встречаются на каждом шагу. Взгляните, как растет дерево: ствол делится на две ветки, которые также раздваиваются, после чего каждая из образовавшихся веток снова делится надвое, и этот рисунок повторяется снова и снова.



Крошечная веточка и гигантский хиноки в конечном итоге воспроизводят одну и ту же схему.

Получены научные доказательства того, что бесконечные природные мотивы способствуют расслаблению, и этот процесс не зависит от сложности узора. Ричард Тейлор, профессор физики, психологии и искусств в орегонском Институте материаловедения, провел огромное количество исследований о восприятии фрактальных узоров человеком.



Он отслеживал активность мозга с помощью окулографического оборудования и других приборов. Ученый выяснил, что созерцание естественных фрактальных узоров снижает уровень стресса на 60 процентов, и что мы автоматически вычисляем их в природном хаосе.



СОЗЕРЦАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ
ФРАКТАЛЬНЫХ УЗОРОВ СНИЖАЕТ
УРОВЕНЬ СТРЕССА
НА 60 ПРОЦЕНТОВ

Поскольку наша эволюция проходила в естественных ландшафтах, мы легко распознаем мотивы природных узоров, и эта легкость расслабляет нас. Мы получаем удовольствие, разглядывая природные узоры, потому что это хорошо у нас получается!



Снежинка — пример фрактального узора




Однако влияние природных узоров на человека не ограничивается психологическим комфортом. Узнаваемые мотивы восхищают нас и внушают благоговение. Как сказал Аристотель, «во всех явлениях природы есть нечто чудесное». Есть мнение, что улучшение самочувствия во время прогулки дарит нам не что иное, как благоговейный трепет, охватывающий нас в лесу.

Психолог Дачер Келтнер так определяет благоговение: «Ощущение близкого присутствия чего-то огромного или несоизмеримого с масштабами человеческого существования, находящегося за пределами нашего текущего миропонимания». При виде красочного пейзажа мы начинаем задумываться о том, что находится за пределами нас самих. Когда мы благоговеем перед красотой природы, мы перестаем суетиться и тревожиться. Это чувство настраивает нас на позитив, дает отдых от забот и приносит радость.



ЧУВСТВО БЛАГОГОВЕНИЯ ДАЕТ ОТДЫХ
ОТ ЗАБОТ И ПРИНОСИТ РАДОСТЬ



Упражнение:
используйте фрактальные узоры,
чтобы стать счастливее



Идите в лес, парк или сад и присядьте там. Взгляните на небо и облака, на рябь, всколыхнувшую зеркало пруда. Полюбуйтесь бегом тонких струек ручья или хитросплетением расходящихся ветвей дерева.

Подойдите к дереву поближе и внимательно рассмотрите прожилки на листе или лепестке цветка.

Скоро вы начнете замечать узоры во всем, что окружает вас.

Отметьте свой уровень стресса до и после выполнения упражнения и проследите, как любование фрактальными узорами природы помогает вам расслабиться.

Когда вы поймете, насколько распространены фрактальные узоры в окружающей среде, вы ощутите благоговейный трепет и проникнетесь величиим мира природы. И это новое знание принесет вам радость и душевный покой.

Запах



Обоняние — самое древнее из доступных нам чувств, оно как никакое другое непосредственно влияет на физическое и психическое состояние человека. Запахи воздействуют на наше настроение и поведение, тесно переплетаясь с эмоциями и воспоминаниями. Запах вызывает реакцию мгновенно, а произведенный им эффект сохраняется еще долго после того, как аромат улетучится.



ПРОГУЛИВАЯСЬ ПО ЛЕСУ,
ВЫ ВДЫХАЕТЕ ЕГО ЦЕЛЕБНУЮ СИЛУ



Приятный запах фитонцидов является одним из самых действенных элементов синрин-йоку. Прогуливаясь по лесу, вы вдыхаете его целебную силу. Все, что от вас требуется, — просто находиться в лесу.

Чем пахнет лес?


Аромат леса зависит от видов деревьев, из которых он состоит. Запахи деревьев невероятно разнообразны: от одних исходит манящий запах прохлады, от других тянет глубоким древесным духом, а в ароматах многих елей и пихт есть нотки лимона и скипидара. Некоторые запахи воспринимаются как резкие и освежающие, а другие кажутся слегка солоноватыми.

У хвойных видов ароматические свойства выражены особенно ярко. Как правило, это вечнозеленые деревья с хвоей



КАК ПРАКТИКОВАТЬ СИНРИН-ЙОКУ?

вместо листьев. В отличие от лиственных деревьев, которые сбрасывают листья осенью и отрастают их по весне, хвойные зеленеют круглый год. Продолжительность их жизни измеряется сотнями, а то и тысячами лет. Хвойные деревья появились триста миллионов лет назад и стали первыми пахучими растениями на суше. Таким образом, прогуливаясь по хвойному лесу, мы можем насладиться ароматом, который окутывал мир в начале времен.

 Аромат хиноки разносится по всей Японии



Хиноки

Я очень люблю запах японского кипарисовика хиноки, этот прекрасный свежий аромат с оттенком лимона и тонкими нотками дыма. Для многих японцев запах хиноки ассоциируется с родиной: если вы живете в Японии, вам от него не спрятаться. Вы будете вдыхать запах хиноки повсюду, ведь его древесина используется при строительстве жилых домов, храмов и святилищ. А также деревянных ванн «ротенбуро» на горячих источниках — мы в буквальном смысле купаемся в благовониях!

Сосна обыкновенная

Сосна обыкновенная — одно из самых распространенных хвойных деревьев в мире. Должно быть, вам знаком ее свежий травянистый запах. Хвоя сосны обыкновенной источает сильный сухой аромат, к которому иногда примешиваются нотки скипидара. Ароматерапевты применяют эфирное масло этого дерева для снятия умственной и физической усталости, прояснения беспокойного ума и улучшения навыков концентрации внимания.



❁ Сосна обыкновенная — одно из самых распространенных хвойных деревьев в мире

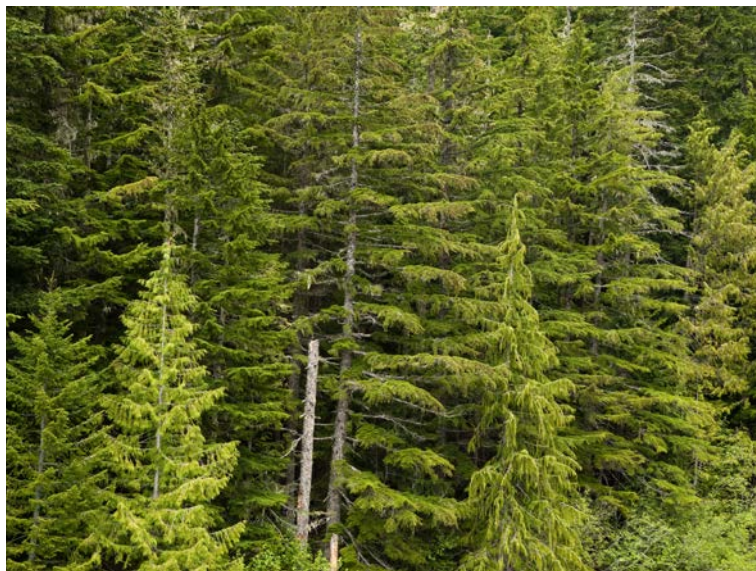
Ель

Еловый аромат похож на запах сосны, только он резче, а землястые ноты в нем звучат более отчетливо. Ароматерапевты утверждают, что запах ели оказывает заземляющий эффект и помогает эмоционально раскрепоститься.

З А П А Х



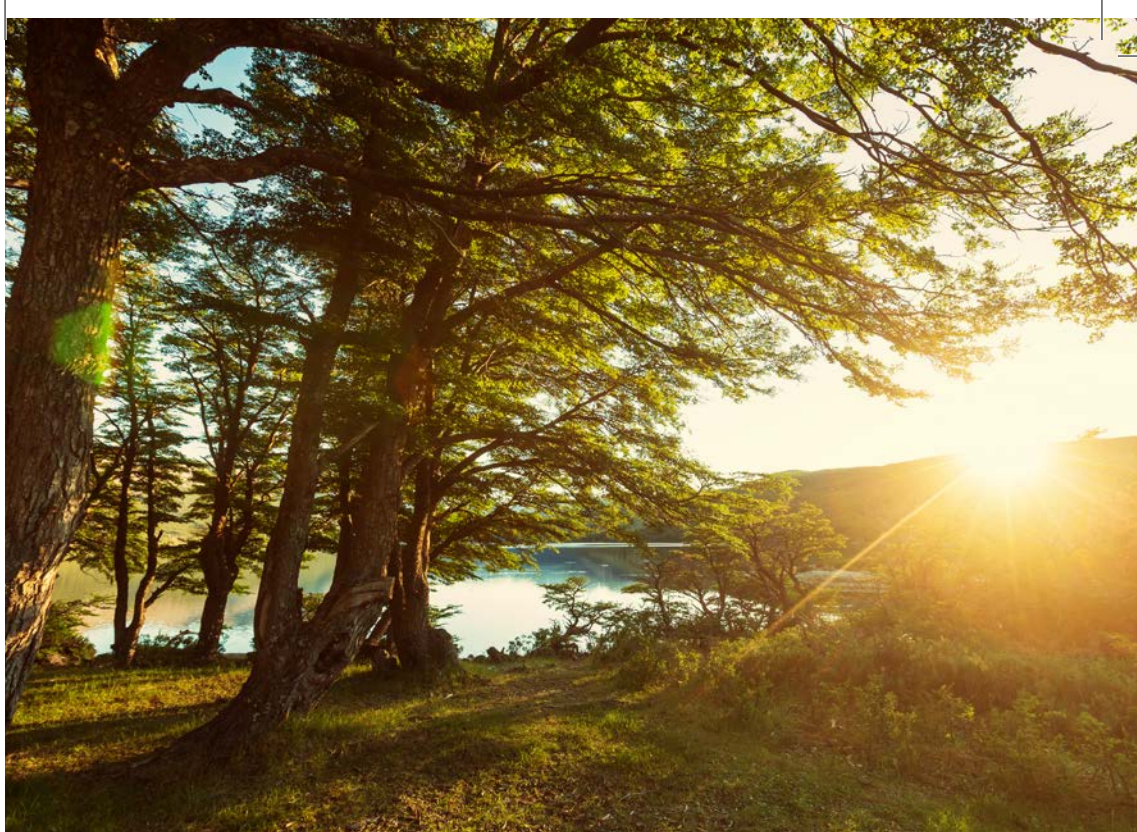
❁ У ели более резкий и землистый аромат,
чем у сосны




✿ Имеются сведения о расслабляющем действии эфирного масла лжетсуги

Лжетсуга

Лжетсугу отличает богатый и смолистый цитрусовый аромат. Эфирное масло лжетсуги оказывает сильное расслабляющее действие, его влияние на физическое и психическое состояние человека приравнивается к медитации.



 Эфирное масло кедра получают из древесины, а не из хвои и побегов

Кедр

Если отодрать от кедра кусочек коры, по воздуху поплывет глубокий аромат с оттенком тайны. Запах кедра обычно описывают как древесный, землистый, пряный и бальзамический. Это теплый смолистый аромат, в котором часто ощущается пленительная сладость.

Эфирное масло кедра получают из древесины, а не из хвои и побегов, как у других вечнозеленых растений. Запах кедра отпугивает моль и других насекомых — блох, муравьев и комаров, поэтому из этого дерева часто делают ящики для белья. В Древнем Египте эфирное масло кедра использовали в парфюмерии и при бальзамировании мумий — высокое содержание масел в древесине кедра препятствует гниению. Древнейшие деревянные изделия в мире сделаны именно из кедра. Это масло со сладким запахом применялось в медитативных и религиозных практиках еще во времена античности, а дерево кедра использовалось при строительстве храма Соломона. Считается, что чарующий кедровый аромат побуждает прихожан к молитве и приближает к Богу.

В настоящее время масло, которое называют эфирным маслом кедра, делают из древесины виргинского можжевельника. Оно отличается более резким ароматом, напоминающим запах только что отточенных карандашей, что неудивительно, так как карандаши изготавливают из виргинского можжевельника.

Настоящий аромат кедра расслабляет нервную систему и умиротворяет душу. Ароматерапевты используют его для восполнения душевных сил и помощи в принятии себя.

Желтая сосна


Желтая сосна растет в США на иссушенных ветром каменистых склонах Блэк-Хилс и вдоль хребтов Скалистых гор. Это дерево отличается по запаху от других сосен тем, что пахнет сдобной выпечкой. Ствол дерева покрыт черной корой, которая начинает слоиться, когда дерево достигает возраста примерно 120 лет (по меркам желтых сосен, это подростковые годы). Из-под черных чешуек проглядывает желтый внутренний слой коры, который местные жители называют «желтым брюшком». От этого желтого брюшка сосны исходит запах корицы, сливочного ириса и ванили. Вкуснятина!

У каждого дерева и каждого леса есть свой уникальный аромат. Изучите деревья в близлежащем лесу и прочувствуйте их запах, когда в следующий раз

КАК ПРАКТИКОВАТЬ СИНРИН-ЙОКУ?

займетесь синрин-йоку. Как бы вы описали свои впечатления?

Если вам достался лиственный лес, не огорчайтесь. Пусть лиственные деревья не вырабатывают эфирных масел, но запахи палой листвы, земли и мха тоже оказывают терапевтическое действие.

 Золотистое подбрюшье желтой сосны пахнет корицей, ирисками и ванилью

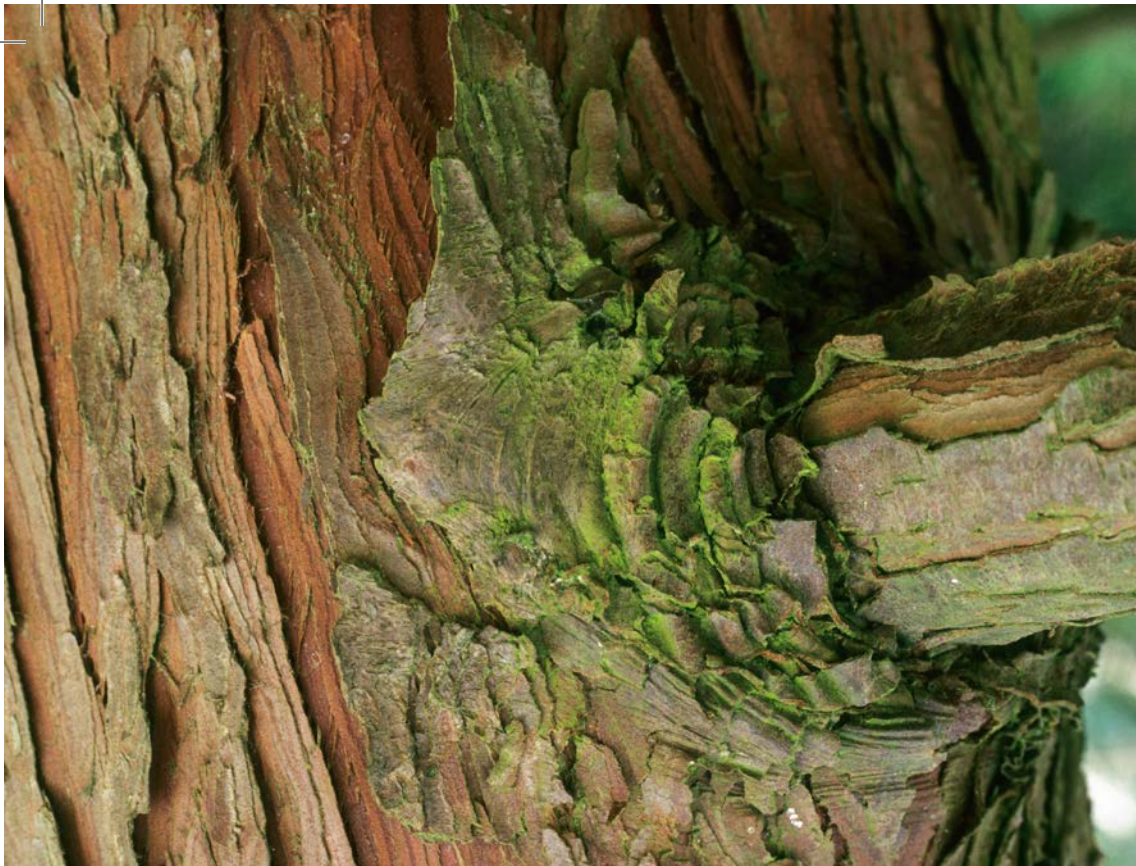


Эфирные масла из японских деревьев

Хиноки (*Chamaecyparis obtuse*), японский кипарисовик

В переводе с японского слово «хиноки» означает «кипарис». «Хи» переводится как «пламя», а «ки» значит «дерево». «Огненным деревом» японский кипарисовик назвали за то, что из его древесины складывают костры в синтоистских храмах. Японский кипарисовик входит в число пяти священных деревьев Кисо. Из древесины хиноки построен храм Исэ — величайшая святыня религии синто в Японии.

Из темной красно-бурой древесины кипарисовика получают эфирное масло с древесным ароматом. Считается, что оно обладает расслабляющим, умиротворяющим и заземляющим эффектом. Кроме того, масло хиноки может облегчить ломоту в мышцах, если две-три его капли добавить в горячую ванну. Также можно последовать моему примеру и распылять




✿ Эфирное масло получают из пахучей древесины и применяют при острых и ноющих болях

масло хиноки в воздухе для профилактики гриппа и простуд.

Уроните две капли масла на ладони и вдохните его аромат, чтобы поднять себе настроение и ощутить прилив энергии.



 В Японии хиба считается священным деревом

Хиба, или туевик поникающий (*Thujaopsis dolabrata*)

В Японии туевик хиба считается священным деревом. Его аромат высоко ценится за способность отпугивать насекомых. В японском языке есть поговорка: «В домах,

построенных из древесины хиба, три года не будет комаров».

Эфирное масло с дымным древесным ароматом, чем-то напоминающим запах кедра, извлекается не из листьев, а из древесины туевика. Масло хиба снимает тревожность, расслабляет тело и улучшает сон. Чтобы хорошо спалось, распылите его вечером в спальне.

Хоккайдский моми, или сахалинская пихта (*Abies sachalinensis*)

Хоккайдский моми — вечнозеленая пихта, растущая в северной части Хоккайдо и на острове Сахалин. Масло моми, которое добывают из листьев и веток, получается более концентрированным по сравнению с маслами из других японских хвойных деревьев.

Для многих японцев хоккайдский моми олицетворяет жизненную силу, потому что его листья пробиваются даже из-под снега. В ароматерапии масло сахалинской пихты применяют для успокоения нервов и снятия стресса, также оно помогает при заболеваниях органов дыхания.



❁ Зеленые листья дерева моми с острова
Хоккайдо пробиваются даже из-под снега

Суги, или криптомерия японская (*Cryptomeria japonica*)

Само дерево суги и его тонкий сладковатый аромат — национальные символы Японии.

Эфирное масло получают из листьев и древесины. Ароматерапевты используют его для обретения душевного



✿ Из-за красноватого оттенка коры японскую криптомерию суги иногда называют японским виргинским кедром

равновесия, облегчения симптомов заболеваний органов дыхания, снятия болей и ломоты в мышцах. Суги растет сотни лет, а возраст некоторых деревьев исчисляется тысячелетиями, поэтому у нас говорят,

ЗАПАХ

что запах масла японской криптомерии напоминает о вечной жизни души.

Еще один популярный японский аромат

Еще один аромат, который нравится японцам — запах мелких оранжево-желтых цветов дерева кинмокусей, которые в конце лета расцветают по всей Японии. Кинмокусей еще называют «куруико», что значит



Необычные цветы кинмокусея
источают чудесный аромат



«аромат на 9 ри». Расстояние в девять ри равно 4,5 километра — вот как далеко распространяется это дивное благоухание!

Больше информации о свойствах эфирных масел вы найдете на странице 47.

Запах земли

В лесном воздухе витают не только древесные ароматы — там можно почувствовать, например, запахи земли и дождя.

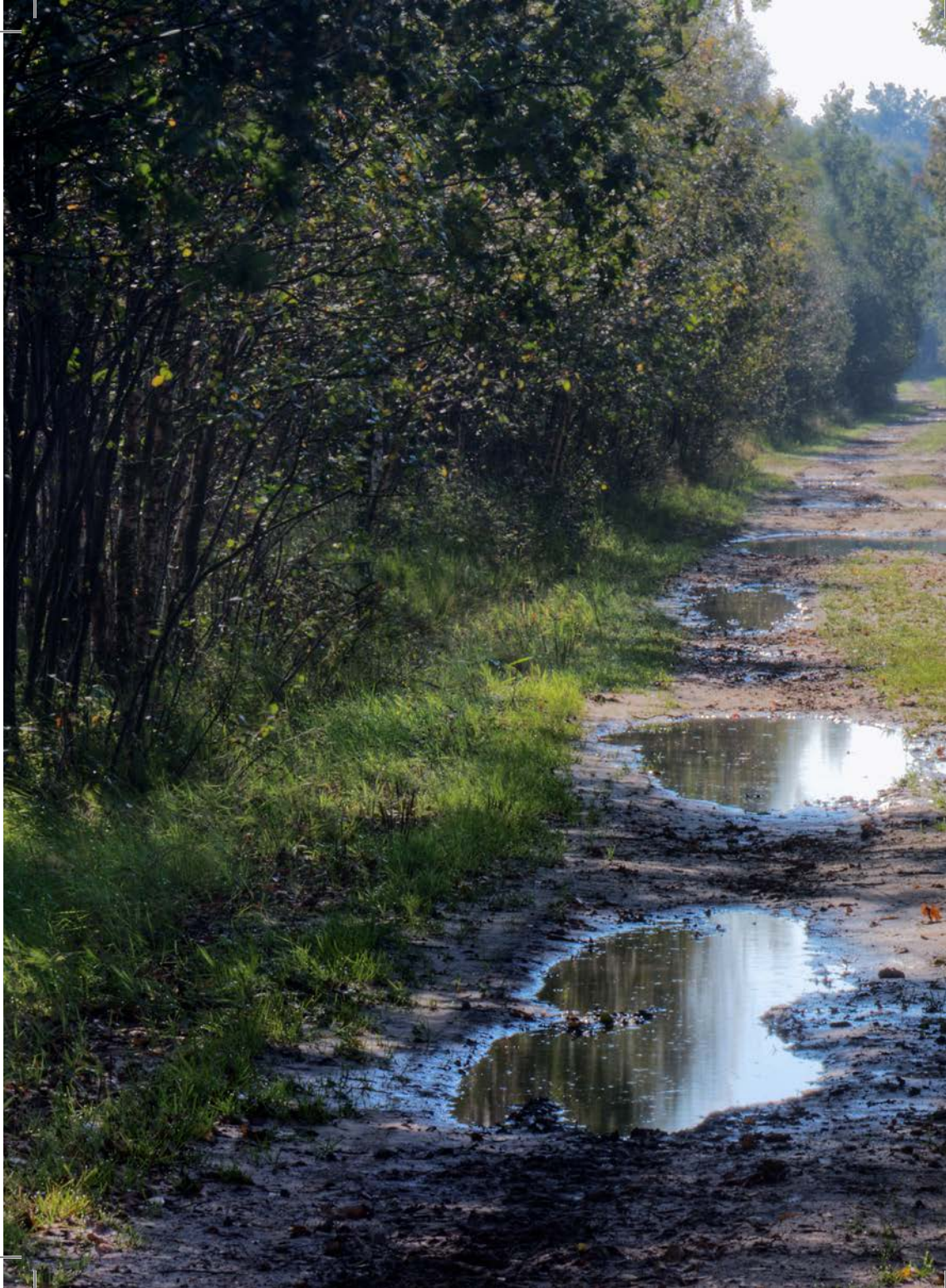
Помните почвенных бактерий, о которых я рассказывал в предыдущей главе? Так вот, даже у крохотной палочки *M. vaccae* есть свой запах, который по-научному называется геосмин. Так пахнет почва, придающая свекле и моркови характерный земляной дух.

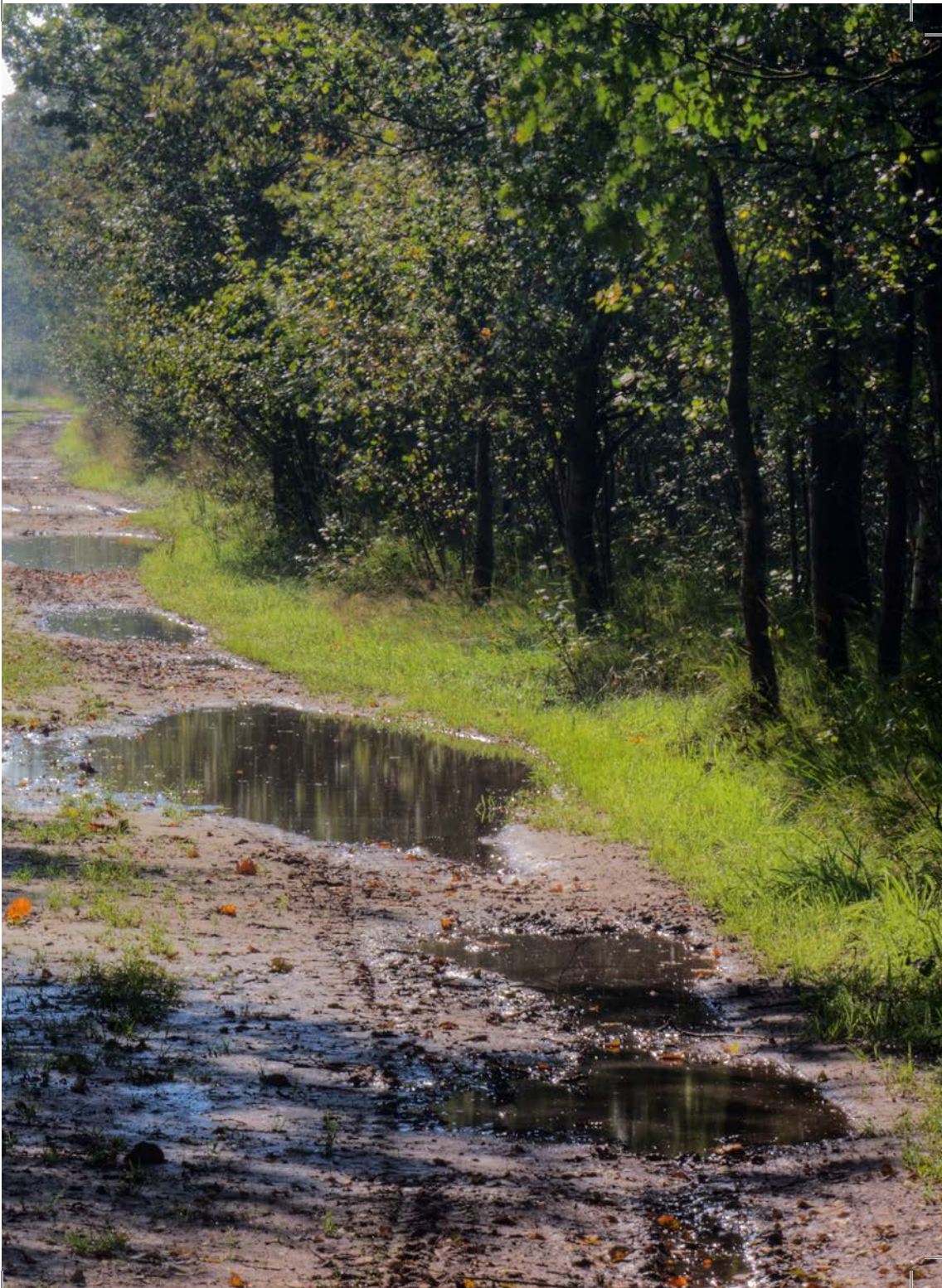
Кстати говоря, земляной вкус и запах присущ многим продуктам. У французов есть слово «терруар», которым обозначают в том числе привкус микрофлоры региона, который ощущается в ароматах вина, сыра и даже шоколада.

Наиболее выразительным земляной запах становится в засуху. Человеческое обоняние исключительно чувствительно к геосмину: по некоторым данным, мы способны различать запах почвы даже в столь низких концентрациях, как пять частей на миллиард. Вполне возможно, что в далеком прошлом химические соединения, ответственные за характерный запах, помогали нам находить пищу.

Также всем нам знаком тонкий запах омытого дождем леса. Когда долго стоит ясная погода, в почве и горных породах скапливаются растительные масла. Так работает один из механизмов выживания растений в периоды засухи. Когда начинается дождь, вода вымывает запасы масла из горных пород, и воздух наполняется свежим ароматом.

Этому запаху тоже дали имя. Ученые называют аромат сырой земли «петрикор» — это производное от греческих слов «петра», «камень», и «ихор» — эссенциальное вещество, которое течет в жилах богов вместо крови. Так что слово «петрикор» буквально переводится как «суть камня». Отличное название для запаха жизни!





Отрицательные ионы

Запахи леса улучшают наше самочувствие, а помогают им в этом недоступные нашему обонянию отрицательные ионы воздуха.

Ионы — это положительно или отрицательно заряженные частицы воздуха. Отрицательные ионы оказывают благотворное действие — придают нам энергии, помогают восстанавливать силы, проясняют сознание и создают ощущение благополучия. На природе отрицательных ионов намного больше, чем в замкнутом пространстве, а особенно высока их концентрация в лесах и возле проточной воды.

В кубическом сантиметре воздуха рядом с водопадом может летать целых сто тысяч отрицательных ионов,



ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ИОНЫ ПРОЯСНЯЮТ
СОЗНАНИЕ И СОЗДАЮТ ОЩУЩЕНИЕ
БЛАГОПОЛУЧИЯ

тогда как в вашем офисе их всего несколько сотен частиц на кубический сантиметр. Неудивительно, что прогулка вблизи водопада так бодрит! Если у вас есть возможность прогуливаться вдоль ручья или у реки, вы можете получить максимальную порцию отрицательных ионов и мощную энергетическую подпитку.

Как правильно дышать в лесу

Управление дыханием — один из простейших способов получить прямой доступ к центральной нервной системе. В некоторых центрах лесного купания в Японии проводят занятия по йогическому дыханию, пранаяме.

Оно помогает достичь состояния внутреннего покоя, снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление, расслабляет мышцы и позволяет извлечь максимум пользы из сеанса естественной ароматерапии во время прогулки по лесу.

Упражнение:
поза горы и дыхательная
гимнастика в лесу



Станьте ровно, руки опущены вниз. Делая вдох носом, медленно поднимайте руки через стороны до тех пор, пока ладони не сомкнутся над головой. Удерживайте это положение, считая до четырех. Затем потянитесь вверх, поднимитесь на цыпочки и разверните ладони вперед. Опуская руки, медленно выдыхайте. Вернитесь в исходное положение, снова глубоко вдохните и позвольте легким наполниться свежим лесным воздухом. Повторите упражнение три раза.



Осязание



Осязание позволяет нам физически слиться с природой в буквальном смысле этого слова.

Гиппократ писал: «Болезнь не сваливается на голову, как гром среди ясного неба. Она является результатом постоянных нарушений законов природы. Постоянно расширяясь и накапливаясь, эти нарушения внезапно прорываются в виде болезни, но сия внезапность только кажущаяся».

Многие наши болезни, стресс и тревоги вызваны разрывом связи с природой. Устанавливая непосредственные отношения с природой, мы восстанавливаем связь с ней.



Ощутите прикосновение ветра к коже лица, окуните руки в ручей и почувствуйте, как вода струится сквозь пальцы, лягте на землю, разуйтесь и идите дальше босиком.

ОНСЭН

В Японии можно погрузиться в целебные силы природы, окунувшись в знаменитые горячие источники — онсэн.

Наша страна — средоточие суперсилы термальных источников, наши купальни наполняют двадцать семь тысяч подземных родников вулканического происхождения. Температура воды примерно половины из них превышает 42 градуса по Цельсию.

Около 1300 лет тому назад автор «Идзумо-но-куни-фудоки» («Хроники земли Идзумо») так описал горячий источник



Тамацукури в префектуре Симане: «Если окунуться в горячий источник один раз, кожа станет чистой; если выкупаться еще раз, исчезнут все боли и страдания... С незапамятных времен не бывало случая, чтобы купание в горячем источнике не помогло, поэтому местные жители называют его «водой богов».

Невероятная популярность онсэн вполне закономерна: кто же откажется обрести здоровье и красоту без лекарств и косметики! В Европе, как и в Японии, горячие источники называют «фонтанами молодости», ведь они способны вернуть жизненную силу и бодрость духа.

Бьющая из-под земли вода по-японски зовется «гэнсэн-какинагаси», или «вода, текущая из источника». Вода из источника считается самой целебной.

Основоположником бальнеотерапии в Японии стал доктор Гото Конзан. Ученый, живший около трехсот лет назад, верил, что первопричиной всех болезней является блокировка энергетических потоков в человеческом теле. Для восстановления свободной

О С Я З А Н И Е

циркуляции энергии доктор Конзан рекомендовал купание в термальном источнике, и чем выше температура воды, тем лучше. Горячий источник, который он использовал для лечения своих пациентов, притаился в затерянной в горах долине, но слава о нем разнеслась по всей стране. С тех пор Киносаки-онсэн в префектуре Хёго остается одним из популярнейших термальных курортов Японии, хотя добраться до него непросто!



Киносаки онсэн — один из самых посещаемых горячих источников Японии





Заземление на природе

Если у вас нет возможности завершить лесную ванну купанием в горячем источнике, есть еще один способ наладить энергетический обмен между человеческим организмом и миром природы. Снимайте обувь!

Вы когда-нибудь замечали, как приятно ходить босиком по песку, траве или рыхлой почве? И дело не только в облегчении, которое мы испытываем, избавившись от натирающих ноги ботинок или неудобных туфель на высоких каблуках. Когда мы касаемся земли босой ступней, мы получаем порцию живительных электронов, исходящих из недр нашей планеты.

Представьте себе, что земной шар — это гигантская батарея с низким уровнем



электрического заряда. Когда мы выполняем электро-монтажные работы и обеспечиваем безопасность подключения, соединяя провод с землей, мы говорим, что электричество «заземлено». С человеческим организмом происходит то же самое. Когда мы говорим про кого-то, что он «твердо стоит на земле», мы имеем в виду, что это основательный и уравновешенный человек, который точно знает, чего хочет. Мы все можем стать такими, если подключимся к электрическому полю земли. Когда мы заземлены, мы находимся в гармонии с природой.

К несчастью, современный ритм жизни обрывает нашу связь с естественными источниками энергии. Многие из нас живут и работают в зданиях, устремленных в небо. Офисы и квартиры, расположенные высоко над землей, радуют нас панорамными видами на город, но усиливают разрыв с почвой. Мало кто из современных людей спит на земле, а когда мы выбираемся на природу, отгораживаемся от нее обувью!

Наши предки носили башмаки из звериных шкур или дерева. Кожаные туфли проводят электроны и сохраняют нашу связь с электрическим полем планеты, но с обувью

на резиновой подошве этот номер не проходит. Когда мы надеваем ботинки, изолирующие наше тело от почвы, мы перекрываем поток электронов из подземных недр и разрываем контакт с землей, поддерживающий слаженную работу всех систем организма.

Некоторые люди называют обувь самым опасным изобретением человечества и призывают всех ходить босиком.

Хождение босиком

К счастью, заземлиться очень просто, достаточно немного прогуляться босиком. Упражнения на заземление выполнять очень легко:

1. Для начала снимите туфли и носки.
2. Встаньте на землю, траву или песок.
3. Для замыкания электрической цепи нужны две точки контакта, поэтому лучше стоять обеими ногами. Если вы лежите, можно сформировать цепь, опираясь на одну ступню и локоть.



4. Для максимального эффекта заземляйтесь каждый день в течение двадцати минут.
5. Внимательно смотрите под ноги, чтобы не наступить на стекло, и не стойте на траве, обработанной пестицидами.

Хотите продолжить? Опробуйте две заземляющие техники, рекомендованные специалистами.

1. Когда будете прогуливаться на природе босиком, найдите место, где можно остановиться или сесть, а затем сосредоточьтесь на том, что ощущает кожа стоп.
2. Поставьте ступни параллельно друг другу и расправьте плечи.

Не выпячивайте подбородок и держите спину прямо. Сохраняя ровную осанку, вытяните расслабленные руки вдоль корпуса и представьте себе, как напряжение и тяжесть, накопившиеся в теле, стекают в ступни. Вообразите, что из земли через подошвы ног вглубь тела прорастают корни.

Многим нравится принимать лесные ванны босиком. Прогулки по лесу без обуви восстанавливают утраченную связь с миром природы. Если разуваться неохота, прикоснитесь к природе иначе — погрузите ладони в кучу палых листьев, подставьте ветру лицо, прислонитесь к дереву или обнимите его.

Вкус леса



Трапеза в лесу — еще один путь к воссоединению с лесной природой. При центрах лесотерапии работают рестораны, а на трассах для лесного купания можно самому собрать полезные растения. Для приготовления терапевтических блюд гастрономы используют ингредиенты, которые выращивают на местах, так что посетители могут попробовать на вкус ту местность, в которой они прогуливаются. Состав блюд досконально продуман диетологами. В коробке для бэнто вы найдете растения, улучшающие функции иммунной системы, богатые витамином D. Заметьте, это не фаст-фуд, поэтому ешьте лесную пищу не торопясь, наслаждаясь каждым кусочком.

Дикоросы с гор, или сансай

Леса полны еды: главное — знать, что и где искать.

Японским словом «сансай» обозначают «горные овощи», которые растут сами по себе на болотах, пустошах и в лесах. Японцы испокон веков собирали дикие растения для приготовления пищи, и они не раз выручали нас, когда засухи и другие катаклизмы грозили обернуться голодом. После Второй мировой войны, когда в Японии разразился продовольственный кризис, горожане устремились в горы на поиски вкусных дикоросов-сансай, таких как вараби (папоротник-орляк), тара-но-мэ (дягиль) и когоми (разновидность папоротника).

И в наши дни многие японцы с нетерпением ожидают сезона сансай, чтобы отправиться в леса за изысканными продуктами, которые природа отдает нам даром. Сансай можно готовить по-разному, не ограничиваясь одними только салатами. Одни дикоросы

жарят или запекают в тесте, из других варят супы, а из некоторых получают пикули и варенье.

Возможно, вкус некоторых японских сансай покажется вам знакомым: например, ренкон, или корень лотоса, встречается во многих блюдах традиционной японской кухни. Бамбуковые побеги — еще один хорошо известный пример дикороса. В июне многие устраивают сансай-походы исключительно ради сбора такэноко — молодого бамбука, а зимой собирают мосо — проростки бамбука, едва проклюнувшиеся из земли.

Сборщики сансай держат в тайне места произрастания своих любимых дикоросов, так что вряд ли вам кто-нибудь подскажет, где найти, к примеру, почки японского дягиля — деликатес, прозванный «королем среди сансай».

Многие поколения японцев ценили дикоросы за их питательные свойства, но сансай ценны не только витаминами. Употребляя в пищу дикоросы, вы вбираете в себя энергию земли.

Топ-8 японских сансай



1. Японцы любят *ябу-кандзо* — это один из сортов лилейника, цветущий ранней весной. Из него можно сварить суп или запечь его в тесте, а в жареном виде ябу-кандзо приобретает вкус лука.
2. У *фуки* (подбела) горький вкус, но на кухне ему находится широкое применение. Его добавляют в рис и суп мисо. Внешне растение напоминает ревеня: у него мягкие плоские стебли.
3. *Мицуба*, или скрытница японская, пользуется большим успехом весной. По вкусу она похожа на петрушку, ее кладут в салаты и супы.
4. *Зенмай* (осмунда японская) отличается высоким содержанием калия, а также витаминов А и С. Обычно его жарят и подают с диким сезамом в качестве гарнира.
5. *Вараби* — это папоротник-орляк, который растет в лесу. Его побеги можно есть сырыми, а из корней получается крахмал, который используется для приготовления изысканного десерта — тягучего летнего пудинга варабимоти.

6. *Адзами* — очень популярный летний сансай, который подают к супу мисо или маринуют про запас.
7. Возможно, вы очень удивитесь, когда узнаете, что японский *спорыш* съедобен! Итадори — широко распространенная съедобная трава, ростки которой появляются уже в конце зимы и служат приправой для многих блюд.
8. Дикая лилия *катакури* растет в горах. У нее едят клубни, приправляя ими многие традиционные блюда японской кухни, начиная от супов и заканчивая темпурой.






Лесные ванны и чайная церемония

Сеансы синрин-йоку часто заканчиваются чаепитием. Этот особый чай заваривают из веточек, листьев, цветов и древесной коры, собранных тут же в лесу. По-моему, это очаровательный ритуал прощания, дарующий нам гармонию с миром природы, как и предписывает традиционная японская чайная церемония.





Тя-но-ю: путь чая



Чайная церемония называется «тя-но-ю», что дословно переводиться как «горячая вода для чая». Также употребляется название «садо», что означает «путь чая». Это искусство сочетает в себе ритуал приготовления и подачи на стол японского зеленого чая и духовное учение, нацеленное на обретение душевного покоя в гармонии с природой. Известны четыре принципа чая: гармония, почтительность, чистота и спокойствие.

В основе пути чая лежит понятие «ичи-го ичи-э» — «одна встреча за один раз», «сейчас или никогда» или «раз в жизни». Перевод можно сформулировать и по-другому: «Проживай каждое мгновение в полном объеме, потому что в запасе у тебя только сегодняшний день». Все действия мастера и участников чайной церемонии сосредоточены вокруг приготовления чая, омовения утвари и улаживания эстетических чувств во время ритуала. Разговоры сведены к минимуму, допускается только обсуждение самой церемонии.

Во время церемонии каждый участник старается как можно полнее прочувствовать мысль о том, что каждый миг неповторим. Не путайте тя-но-ю со светским чаепитием: сохраняйте тишину и медитативный настрой, а каждую пиалу свежесваренного чая воспринимайте как чистосердечный дар.

Мастер чая Сэн-но Рикю, живший в XVI веке, сформулировал семь правил тя-но-ю.

1. Заварите пиалу ароматного чая.
2. Расположите угли в жаровне так, чтобы вода закипала как можно быстрее.
3. Пусть цветы стоят в вазах так же непринужденно, как на лугу.
4. В комнате для чаепития должно быть прохладно летом и тепло зимой.
5. Все действия выполняйте своевременно.
6. Будьте готовы к внезапному дождю.
7. Проявляйте уважение к другим гостям.

Правила чайной церемонии полны мудрости и применимы в самых разных сферах нашей жизни. Они напоминают о необходимости слушать и сердце, и разум, наслаждаться простотой мира природы и всегда оставаться собранным, вдумчивым и добрым.

Чай из хвои

В лесной чай можно добавлять листья, цветки и кусочки древесной коры, собранные на прогулке. Многие растения обладают лечебными свойствами. Если вы абсолютно уверены в безопасности того или иного растения, сорвите несколько листочков или веточек и бросьте их в чашку чая, которой завершите сеанс лесного купания.

Когда я искал рецепты лесного чая для этой книги, меня заинтересовал совет заваривать иголки хвойных деревьев — елей, пихт и сосен. Все эти вечнозеленые хвойные деревья исключительно богаты витаминами А и С. В сосновых иголках содержится столько же витамина С, сколько и в лимоне, и в восемь раз больше, чем в апельсине. Пейте хвойный чай зимой, чтобы уберечься от простуд, тем более что хвою для чая можно собирать круглый год. Вкусно-ароматический букет хвойного чая отличается большим разнообразием — от фруктовых и бальзамических нот до резкого лимонного, дымного и травяного привкуса. Молодые иголки дают более нежный аромат, чем зрелая хвоя, которая может слегка горчить.

Вода

Вода из горного ручья обладает восхитительно свежим вкусом.

В Японии много родников и ключей, дающих воду питьевого качества, и по меньшей мере двести из них находятся под защитой Министерства окружающей среды как «источники воды исключительного качества и продолжительного хранения». Такую воду в нашей стране называют «мэйсё», что значит «хорошая вода». Львиная доля мэйсё течет в реках и ручьях, которые еще в глубокой древности обеспечивали население питьевой водой, из них же мы черпаем воду и сейчас. В числе водоемов, выступающих в роли основных резервуаров питьевой воды, значатся источники у подножия Фудзи, самой высокой горы в Японии. Только одна группа ручьев приносит миллион кубометров воды в день.

Во время лесной прогулки разыщите ручеек или родник с пресной водой, сложите ладони горстью наподобие чаши, зачерпните воды и выпейте ее прямо в лесу! А если поблизости нет ни пищи, ни воды, глубоко вдохните через рот. Попробуйте на вкус свежий лесной воздух.

Шестое чувство

Природа питает наши души и одаряет нас радостью.

Бытует мнение, что чувств у нас на самом деле больше, чем пять. Кто-то считает, что их восемь, кто-то говорит о двенадцати, но большинство склоняется к числу шесть, приписывая шестому чувству задачу поддерживать связь с окружающим миром. Возможно, это ощущение счастья?

Мы открываем для себя шестое чувство на природе, когда встречаемся с переживаниями, которые не можем

описать словами, — изумление, восторг, экстаз и что-то еще, невыразимо прекрасное, захлестывают нас. Чем больше деревьев вокруг, тем больше шансов встретиться с шестым чувством. И исследования ученых подтверждают это: чем живописнее пейзаж, тем сильнее ощущение счастья.



ПРИРОДА ВЫНУЖДАЕТ НАС ЗАТАИТЬ
ДЫХАНИЕ И ТУТ ЖЕ ВДЫХАЕТ В НАС
НОВУЮ ЖИЗНЬ

Когда мы входим в контакт с природой посредством всех пяти чувств, происходит чудо, и нам представляется возможность изменить свою судьбу. Окунувшись в мир природы, мы можем прикоснуться к великому таинству жизни и установить связь с чем-то большим, чем мы сами. Природа вынуждает нас затаить дыхание и тут же вдыхает в нас новую жизнь.

Ощущение связи с природой приносит нам не только сиюминутную радость, но и преподает урок счастья на будущее! Канадские ученые доказали, что чувство единения с природой усиливает нашу готовность принять счастье, а по силе этого чувства можно предсказать, насколько мы будем счастливы в дальнейшем. Другими словами, если сегодня в лесу вы ощутили прилив счастья, оно останется с вами и завтра.

Природа дарит нам особое чувство, которое не имеет ничего общего с радостью от общения с друзьями и родными или, к примеру, прослушивания музыки. Каждый из нас выстраивает уникальные отношения с природой. Если общение с природой доставляет вам радость, значит, вы принимаете лесную ванну правильно.

Упражнение: задействуйте все свои пять чувств



Отслеживайте свои эмоциональные реакции на окружающий ландшафт.

Для начала закройте глаза. Проверьте, не тянет ли вас куда-нибудь. Обратитесь к своей интуиции.

Отмечайте все чувственные удовольствия, полученные в лесу.

Что вы чувствуете, прислушиваясь к шелесту ветра в кронах деревьев и пению птиц?

Что вы ощущаете, когда рассматриваете обступившие вас деревья?


Какие чувства пробуждает в вас аромат леса?

Что вы чувствуете, когда ваше лицо согревают лучи солнца, а кожу щекочут травинки?

Какие ощущения вызывает вкус свежего воздуха?

Позвольте времени течь мимо вас — пусть с ним утекают ваши мирские печали.

Что вы чувствуете сейчас?



Ключ к синрин-йоку: ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ



- Оптимальная продолжительность прогулки по лесу — около четырех часов, за это время вы должны пройти примерно пять километров. Если не получается пройти так много, не беда — эффект сохраняется и на меньших расстояниях. Если вы свободны только по утрам, можно выйти на двухчасовую прогулку и пройти около двух с половиной километров.
- Если вы устали, сделайте привал. Отдыхайте когда угодно и где угодно.
- Если вас одолевает жажда, выпейте воды или чая.
- Найдите в лесу место, где можно сидеть, читать или просто любоваться красивыми пейзажами.
- Выбирая трассу для лесного купания, ориентируйтесь на свои потребности.

- Если вы хотите основательно укрепить иммунную систему, отправляйтесь в оздоровительный тур на лесные ванны. Продолжительность одной смены — три дня и две ночи.
- Лесное купание служит для профилактики заболеваний. Если вы заболели, я рекомендую вам обратиться к врачу.





КАК РАЗВЕСТИ ЛЕС В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ



Наполните дом растениями

Возможно, это прозвучит банально, но растения приносят в дом не только для красоты. Комнатные цветы помогают нам дышать. Как вы знаете, мы вдыхаем кислород, а выдыхаем углекислый газ. Растения, наоборот, поглощают углекислый газ и выделяют в воздух кислород, что идет нам на пользу. Кислород вовлечен в работу всех органов и систем, поэтому поддержание высокого качества воздуха чрезвычайно важно для нашего здоровья.



По ночам большая часть растений переходит в режим поглощения кислорода и выделяет углекислый газ, но нет правил без исключений. Некоторые виды растений, в частности орхидеи и суккуленты, продолжают выделять кислород и в ночное время. Такие растения полезно поставить в спальне, чтобы они обогащали воздух кислородом, пока вы спите.

Уровень загрязненности воздуха в помещении может быть в два, три, четыре, а то и в пять раз выше, чем на улице. Растения очищают воздух естественным путем, они работают как губки, поглощая токсичные соединения из красок, тканей, сигаретного дыма и моющих средств. Ученые НАСА провели исследование различных способов очистки воздуха на космических станциях



и составили перечень из десяти наиболее полезных растений:

- спатифиллум;
- сциндапсус золотой;
- плющ обыкновенный;
- хризантема;
- гербера (трансваальская маргаритка);
- тещин язык;
- рафия винная;
- азалия;
- драцена окаймленная;
- паучник.

Специалисты Института пульмонологии США рекомендуют ставить китайские вечнозеленые растения в гостиных, герберы и змеевик — в спальнях, а денежное дерево — по всему дому.

Комнатные растения не только очищают, но и увлажняют воздух, и тем самым предотвращают многие болезни. Выделяемая ими влага обеспечивает профилактику респираторных заболеваний, кашля и воспаления горла.

Наконец, растения создают уют и улаждают наше чувство прекрасного. Примерно в 610 году до нашей эры царь Навуходоносор приказал разбить в Вавилоне знаменитые Висячие сады, чтобы порадовать свою супругу Амитис Мидийскую, тосковавшую по зеленым холмам и богатым садам своей родины. Уже тогда люди стремились сгладить разницу между пребыванием в помещении и на природе.





Аромат природы в помещении



Если у вас не получается практиковать синрин-йоку на природе, используйте эфирные масла, они помогут создать впечатление близости леса. Я предпочитаю масло хиноки, но для воссоздания чарующей атмосферы леса можно использовать и другие масла. Пленительные ароматы хвойных пород будут напоминать вам о лесной тишине и спокойствии, и вскоре вы ощутите на себе пользу лесных ванн, не выходя из дома.



ЭФИРНЫЕ МАСЛА ПОМОГУТ СОЗДАТЬ
ВПЕЧАТЛЕНИЕ БЛИЗОСТИ ЛЕСА
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Давайте рассмотрим разные устройства для насыщения воздуха эфирными маслами.

Распылитель

Распылитель — достойная замена ароматическим свечам. Благодаря ему вам не придется дышать дымом, а масла поступят в воздух в неизменном виде. Емкость распылителя наполняют водой и добавляют несколько капель эфирного масла. Размер молекул масла настолько мал, что частицы летают в воздухе часами.

Распыление — один из самых действенных способов насытить организм эфирными маслами. Составьте свою собственную ароматическую композицию, чтобы в точности воспроизвести атмосферу

полюбившегося вам места. Когда мне хочется приобщиться к силе леса, не выходя из дома, я выбираю распылитель.

Если вы хотите прочувствовать, как пахнет японский лес, запаситесь смесью из ароматов болотного кипариса, древесины и листьев хиноки, розмарина, эвкалипта, сосны и кедрового дерева.

Диффузор с палочками

Диффузоры с палочками поглощают эфирные масла и испаряют их в воздух. Одним концом палочки погружают в смесь эфирного и вспомогательного масел или эфирного масла и очищенного этилового спирта. За счет разницы в давлении эфирное масло поднимается по палочкам, и его аромат плывет по воздуху. Диффузоры с палочками очень удобно использовать в комнатах, где нельзя подключить обычный распылитель, например, в ванной.

Как сделать диффузор своими руками



Вам понадобятся:

- небольшой керамический или стеклянный кувшинчик или вазочка. Выберите емкость с узким отверстием: чем уже горлышко кувшина, тем медленнее испаряются масла;
- палочки для диффузора, бамбуковые шпильки, сухие веточки, побеги растений или соломинки, по которым будет подниматься жидкость. Длина палочек должна быть в два раза больше высоты сосуда, иначе скорость движения масла окажется недостаточной;
- эфирные масла — по вашему выбору;
- вспомогательное, или базисное масло. Лучше всего использовать легкие растительные масла, например, сладкое миндальное масло. Более тяжелые масла движутся по палочкам слишком медленно. Базисное масло можно заменить разбавленным водой спиртом или водкой.

Руководство по эксплуатации



8. Для приготовления ароматических смесей на масляной основе возьмите 30 процентов эфирного и 70 процентов базисного масла. Если вы используете смесь воды со спиртом, разведите 20–25 капель эфирного масла в четверти чашки горячей воды, а потом добавьте несколько столовых ложек водки.
9. Влейте полученную смесь в сосуд.
10. Вставьте палочки в бутылку и оставьте так на пару часов, чтобы они хорошо пропитались ароматической смесью. Затем выньте палочки из бутылки и вставьте обратно другим концом.
11. Раз в неделю переворачивайте палочки в бутылке, обновляя дивный запах леса.
12. Замените палочки, когда заметите, что аромат полностью улетучился.

Свечи

Компания Кодайкокуя изготавливает ароматические свечи с запахом местных полевых цветов и японского кипарисовика. Если одновременно зажечь две свечи, ваш дом окутается томным благоуханием японских лесов. Эта компания строго придерживается традиционных технологий свечного литья. Японские свечи делают из воска дерева сумах, а не из продуктов переработки нефти, как в западных странах. Технология изготовления фитилей также отличается. Западные производители отдают предпочтение нитям, а японцы делают фитили из травянистого растения, которое называется споробол. Стебель оборачивают рисовой бумагой и окунают в воск. В результате получается очень сильное и яркое пламя, которому не страшны никакие сквозняки!

Кедровые стружки

Кедровые стружки ценны не только тем, что наполняют ваше жилище дивным ароматом, они еще и отпугивают моль и прочих насекомых. Если

АРОМАТ ПРИРОДЫ В ПОМЕЩЕНИИ

хотите обезопасить свою одежду от вредителей, разложите мешочки со стружками в ящиках комода и платяных шкафах. Заодно можете поставить чашу с кедровыми стружками в прихожей, и у двери вас неизменно будет встречать благоухание леса.




Десять добродетелей аромата



Четыреста лет назад неизвестный монах составил список преимуществ ароматерапии и назвал его «Десять добродетелей аромата». Итак, аромат:

13. Он дает возможность прикоснуться к трансцендентному.
14. Он заряжает бодростью душу и тело.
15. Он очищает.
16. Он пробуждает дух.
17. Он составляет компанию одинокому человеку.
18. Он дарит спокойствие в смутные времена.
19. Он не утомляет даже в избытке.
20. Его достаточно даже в малых дозах.
21. Время не властно над его силой.
22. Он не причиняет вреда при ежедневном использовании.

Курильницы для благовоний, такие как в храме Сэнсо-дзи  в Токио, широко распространены в Японии



Лес в медицинском кабинете



А вы знали, что многие популярные лекарства получают из древесного сырья? Например, основной ингредиент аспирина добывают из коры белой ивы. Еще древние египтяне жевали кору ивы, чтобы унять лихорадку, а Гиппократ советовал заваривать ее, чтобы облегчить боли и снять воспаление. Кроме того, во внутренней и наружной коре этого дерева в разных концентрациях присутствуют вещества, которые помогают при ряде недомоганий, включая желудочно-кишечные расстройства и мигрени.

Все эфирные масла в той или иной степени обладают противогрибковым и антибактериальным эффектом, и все они могут быть полезны при различных недомоганиях — затрудненном дыхании, головных болях, кожных проблемах и расстройствах пищеварения.

Масло сосны

Масло сосны — одно из самых лечебных эфирных масел широкого спектра действия. Сосновое масло обладает обезболивающим и противовоспалительным эффектом, а в смеси с легкими растительными маслами его можно втирать в ноющие мышцы и больные суставы для облегчения боли. Дерматологи выписывают сосновое масло от зуда, кожных высыпаний, псориаза и воспалительных поражений кожи. Также масло сосны залечивает ожоги, порезы, царапины и язвы, а его противогрибковые свойства оберегают ступни спортсменов от микоза. Также есть статистика успешного применения соснового масла при пищевых отравлениях — оно ускоряет выведение токсинов из организма.

Кроме того, масло сосны превосходно помогает от простуд и гиперемии синусов. Если вы чувствуете

недомогание, вскипятите кастрюлю воды, снимите ее с плиты и добавьте в воду три капли соснового масла. Затем нагнитесь над исходящей паром посудиною, прикройте голову полотенцем и втягивайте душистый пар ртом и носом.

Также можно влить немного масла в горячую ванну и вдыхать очистительный аромат. Паровые ингаляции с эфирными маслами — быстродействующий метод ароматерапии, который способствует глубокому проникновению фитонцидов в организм.



Для еще одного прямого метода лечения простуд с помощью эфирных масел нужна солевая трубка или ингалятор. Пользоваться солевой трубкой очень просто — налейте на соль несколько капель масла и глубоко вдохните через мундштук. Молекулы масла быстро проходят сквозь соль и проникают вглубь респираторного тракта. Для солевых ингаляторов хорошо подходят сосновое, кипарисовое и пихтовое масла.

Масло лжетсуги

При местном применении эфирное масло лжетсуги очищает и обеззараживает кожу, так что практикующие врачи могут пополнить свой лекарственный арсенал еще одним дезинфицирующим средством. Масло можно добавлять в мыло и гель для тела, а также в моющий состав для уборки дома. Средство для мытья полов и протирания мебели несложно приготовить самому: наберите в ведро теплой воды и добавьте в нее две столовые ложки жидкого мыла, десять капель эфирного масла лжетсуги, пять капель масла пихты одноцветной и пять капель кипарисовика.

Масло ели

Эфирное масло ели — еще одно надежное средство от кашля и простуды. Налейте пару капель масла на ладони и втирайте его в грудную клетку для облегчения дыхания. Еловое масло также хорошо залечивает раны, ускоряет процесс их заживления и подавляет инфекционные процессы. Промойте порезы и ссадины водой, при необходимости продезинфицируйте перекисью водорода, а затем нанесите эфирное масло ели на чистую хлопковую ткань и смажьте им поврежденные места.

Масло чайного дерева

Масло чайного дерева получают вовсе не из дерева, а из австралийского кустарника *Melaleuca alternifolia*. Это масло, как и все древесные масла, отличается невероятной терапевтической эффективностью и обладает выраженным антисептическим и противогрибковым действием. На данный момент по одним только

Масло чайного дерева получают из австралийского кустарника *Melaleuca alternifolia*





противомикробным свойствам масла чайного дерева проведено более 327 научных исследований.



ОСТОРОЖНО:

**МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА НЕЛЬЗЯ
ГЛОТАТЬ, ОНО ОЧЕНЬ ТОКСИЧНО!**

Масло чайного дерева применяют при герпетической лихорадке на губах, ветрянке, ушной боли, грибковых заболеваниях, неприятном запахе изо рта, педикулезе, пересыхании кутикулы, укусах насекомых, солнечных ожогах, перхоти и акне. Из смеси масла чайного дерева с кокосовым маслом и пищевой содой получается хороший дезодорант или зубная паста. Также можно самостоятельно приготовить лосьон для лечения экземы, добавив по пять капель масла чайного дерева и лавандового масла на одну чайную ложку кокосового масла. Смесь растительного масла с маслом чайного дерева можно использовать как средство для

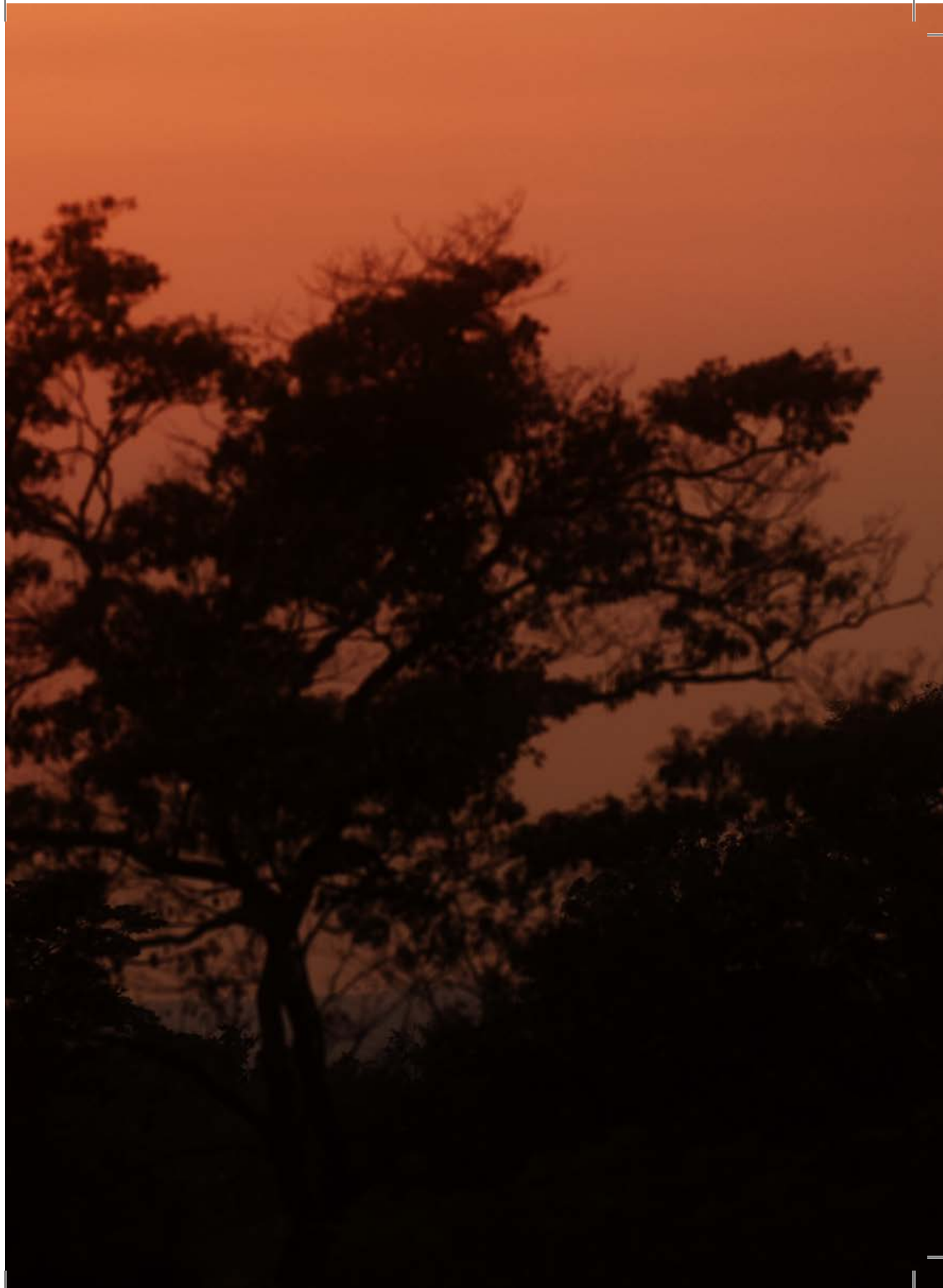
снятия макияжа, только следите, чтобы она не попала в глаза.

Масло хвои пихты

Древние египтяне лечили кожу головы, втирая в нее масло хвои пихты. Также они верили, что оно ускоряет рост волос. Ингаляции с маслом хвои пихты замедляют развитие бактериальных инфекций дыхательных путей.







Как перевести свои внутренние часы на лесное время



Эволюция человека привязана к циркадным ритмам — двадцатичетырехчасовому циклу чередования светлого и темного времени суток. Мы запрограммированы пробуждаться на рассвете, купаться в естественном освещении весь световой день и погружаться в сон с наступлением темноты. Когда мы включаем свет после захода солнца, наш организм продолжает функционировать в дневном режиме: увеличивается частота сердечных сокращений, мобилизуются ресурсы мозга и подавляется



выработка гормона мелатонина, отвечающего за засыпание. Электрическое освещение увеличило для нас продолжительность дня, и теперь мы ложимся спать позже и спим меньше.

Однако чаще всего нас вынуждают бодрствовать компьютерные мониторы, телефоны и планшеты, а точнее — мерцание экранов наших гаджетов и испускаемое ими излучение. Исследования показали, что достаточно нам два часа перед сном почитать с планшета или смартфона,

и это отсрочит время засыпания на целый час. В заявлении Совета Американской медицинской ассоциации по делам науки и общественного здоровья говорится, что «избыток искусственного освещения в ночное время, включая длительное использование различных электронных устройств, может помешать сну и спровоцировать обострения расстройств сна, особенно у детей и юношества». Чувствительность подростков к ночному освещению вдвое выше, чем у людей старшего возраста. Вот почему нам нужно взять искусственное освещение под контроль.

Дома мы можем использовать разные хитрости, чтобы ограничить искусственное освещение в нашей жизни и помочь организму функционировать в едином ритме с естественным световым режимом.

- Выключите все светильники, в которых нет прямой необходимости.
- Установите осветительные системы с программным управлением. Смарт-освещение можно настроить так, чтобы оно подстраивалось под естественное освещение

и меняло в течении суток яркость и цвет излучения — от голубого дневного до теплого вечернего света. Также можно задать время, когда свет будет включаться и выключаться. Смарт-освещение можно использовать как будильник, и оно деликатно разбудит вас утром. Технология смарт-освещения разработана относительно недавно, и это важный шаг в правильном направлении.

- После захода солнца отключите все источники синего света. На компьютеры можно установить приложение для контроля освещения наподобие f.lux, которое модифицирует излучение компьютерного экрана в зависимости от времени суток. Разработчики f.lux утверждают, что «компьютерные мониторы хороши в дневное время, так как в их подсветку заложены характеристики, приближенные к солнечному свету. Но в 10 часов вечера или в 3 часа утра вы едва ли ориентируетесь на солнце». Программа Twilight — еще одно толковое приложение для

управления подсветкой экранов электронных устройств.

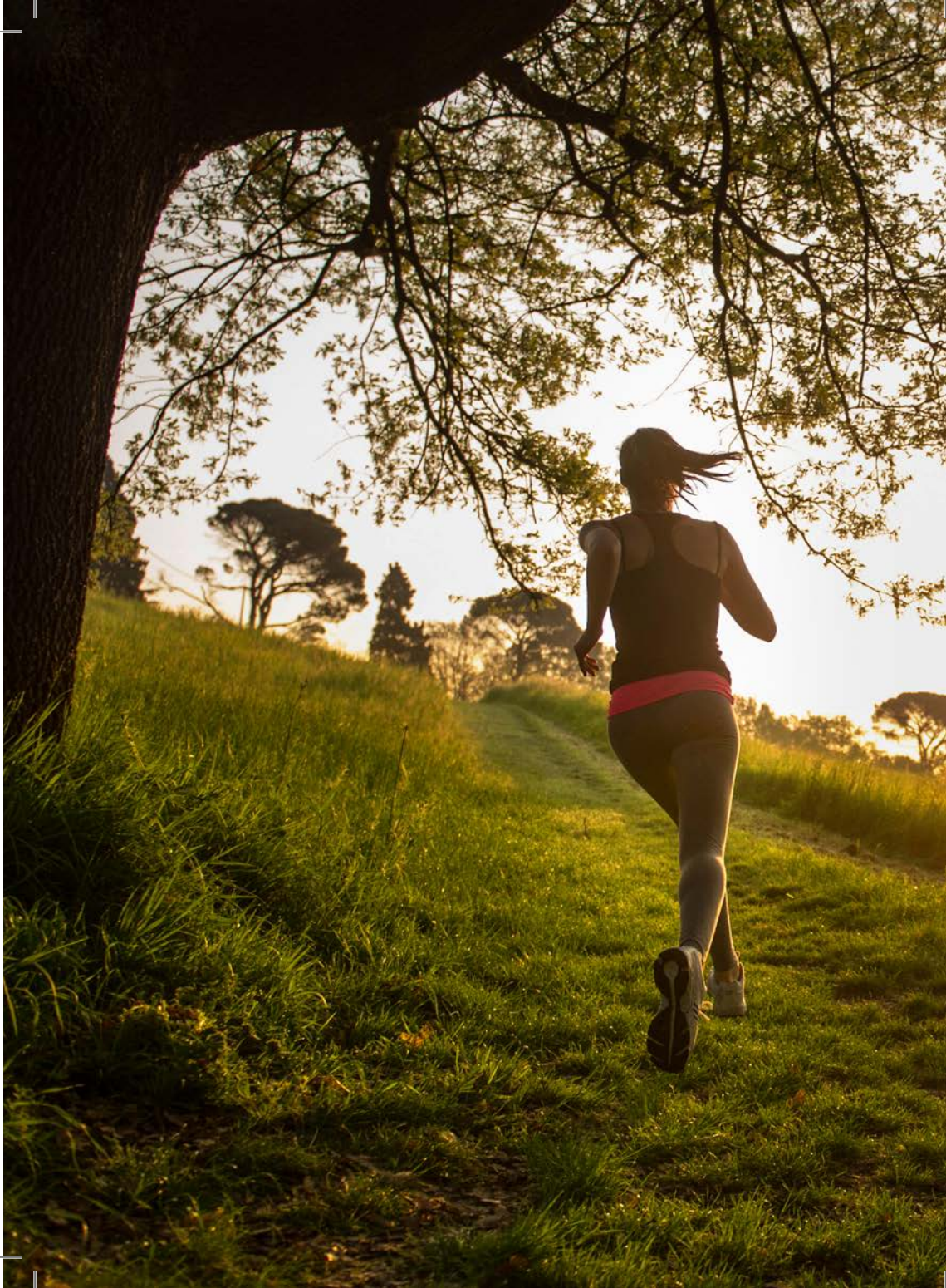
- По утрам я делаю зарядку, которую передают по радио, или занимаюсь тай-дзи на природе. А может быть, вам понравится практиковать «зеленую» йогу в парке.
- Отправьтесь в тур на лесные ванны. После того, как вы хотя бы два раза подряд заночуете в лесу, подчинив свою жизнь естественному световому режиму, ваши биологические часы синхронизируются с лесным временем, вы вернетесь к естественному циклу сна и бодрствования и возвратите себе здоровый сон.

Фитнес на природе



Исследования Эссекского университета доказывают, что, когда мы занимаемся спортом на природе, в окружении зелени, мы меньше устаем и чувствуем себя счастливее. А заряд энергии, который мы получаем от таких упражнений, сохраняется намного дольше. Для улучшения самочувствия не нужно карабкаться к горным вершинам на пределе своих сил — даже очень короткие комплексы упражнений, выполненные на свежем воздухе, оказывают колоссальное влияние на наше настроение.

Кроме того, на природе легче тренироваться, точнее, мы воспринимаем физическую нагрузку как более легкую. Занимаясь в приятном окружении, мы меньше устаем,

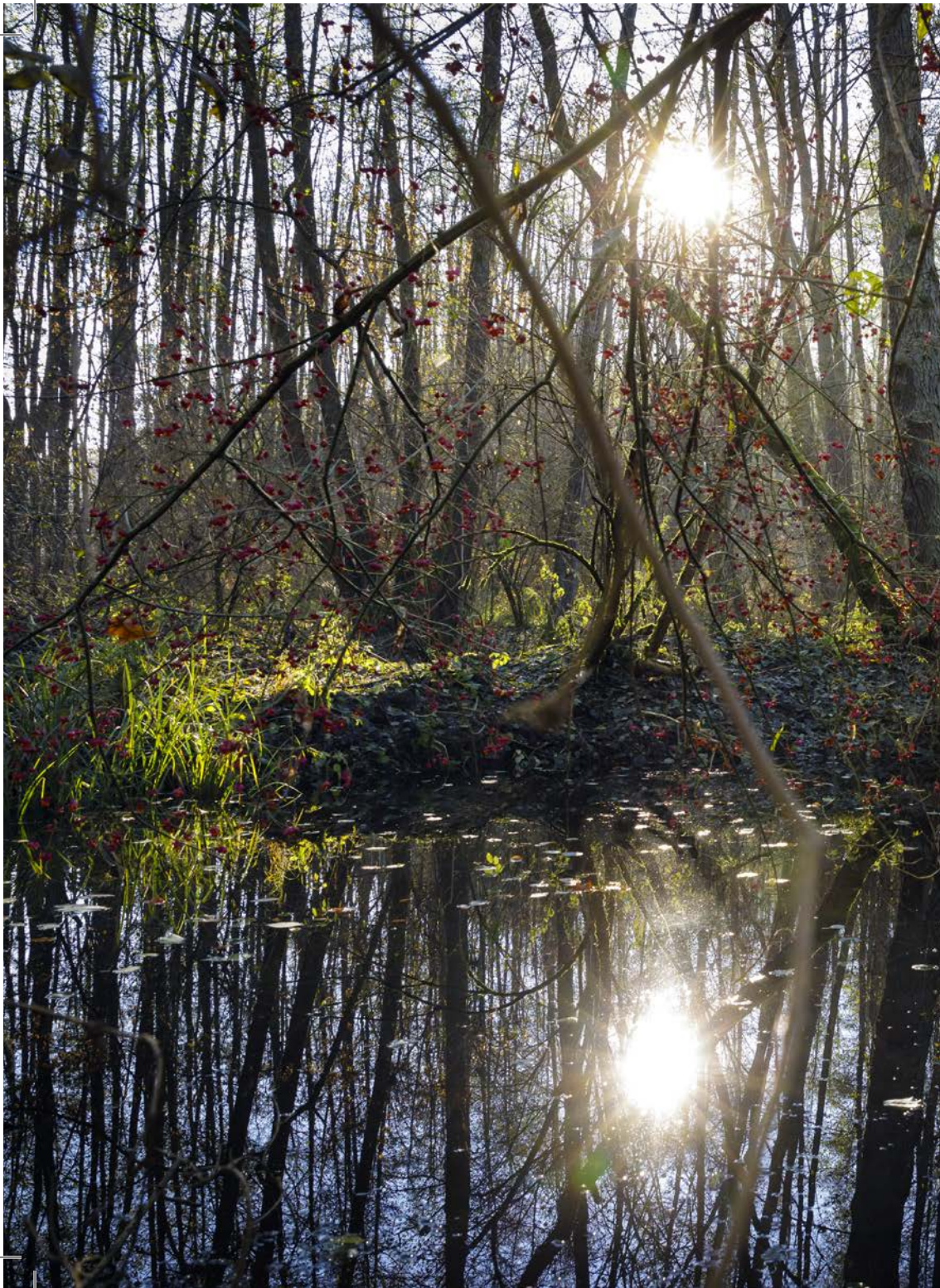


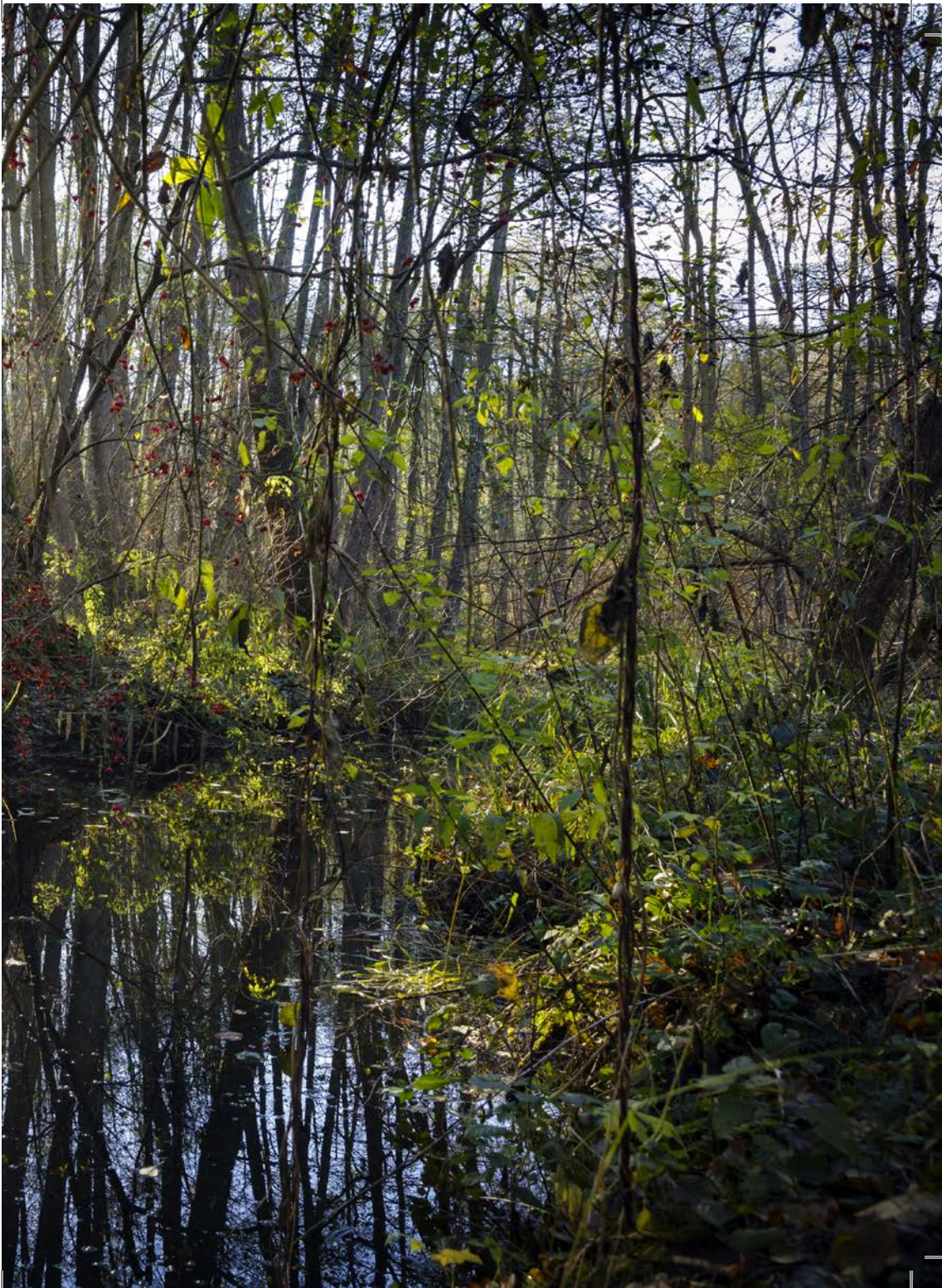
поэтому активная прогулка на природе покажется менее утомительной, чем монотонная ходьба по беговой дорожке в спортивном зале, даже если пройденное расстояние совпадает.

А когда мы получаем удовольствие от упражнений, нам хочется повторять их снова и снова. Исследование показало, что адаптация к тренировочному режиму проходит легче, если тренировки проводят на свежем воздухе, а в спорте, как известно, хорошо все, что увеличивает эффективность тренировок.


Чтобы заниматься на природе, необязательно углубляться в лес — для этого подойдут любые природные ландшафты, включая городские парки. Но максимальную пользу приносят занятия на фоне пейзажей, в которых синие краски уравновешивают буйство зелени. По возможности, тренируйтесь в местах, где есть водоемы.











Как принимать лесные ванны на работе



Среднестатистический офисный работник проводит на работе около 1600 часов в год. При условии, что он проработает пятьдесят лет, за всю свою жизнь он посвятит трудовой деятельности 35 процентов времени своего бодрствования. Вот почему для сохранения связи с природой в течение рабочего дня нам просто

необходимо вписать естественную среду в деловую обстановку.

Полезные растения

Растения крайне важны для поддержания здоровой атмосферы в офисах. Когда в рабочем пространстве появляются элементы природного ландшафта, мы не просто чувствуем себя лучше, наше здоровье объективно улучшается! В офисах, где есть растения, сотрудники чувствуют себя спокойнее и меньше болеют. Доказано, что комнатные цветы снижают остроту проявлений общего нездоровья, связанных с синдромом больного здания, таких как сухость и раздражение кожи, воспаление горла, головные боли, сонливость, раздражительность и низкая способность к концентрации. Так же, как и дома, растения в офисах очищают воздух от токсинов, выделяемых коврами, принтами и отделочными материалами.

Растения поддерживают оптимальный уровень влажности в наших офисах. Офисный воздух, пересушенный кондиционерами и отопительными приборами, часто провоцирует заболевания верхних дыхательных путей

и раздражает кожу. Если вам кажется, что из-за работы в офисе с кондиционером вы чаще простужаетесь, то вы совершенно правы. Кроме того, в замкнутых помещениях содержится мало полезных отрицательных ионов — их поглощает техника. Растения восполняют эту потерю и приносят тем самым заметное облегчение всем, кто страдает от полуденных головных болей и общей вялости. Отрицательные ионы связывают и удаляют из офиса частицы пыли и плесени, бактериальные клетки и аллергены, а также успешно борются с инфекциями.



В ОБЩЕСТВЕ РАСТЕНИЙ
МЫ ТРУДИМСЯ ПРОДУКТИВНЕЕ
И ИЗОБРЕТАТЕЛЬНЕЕ

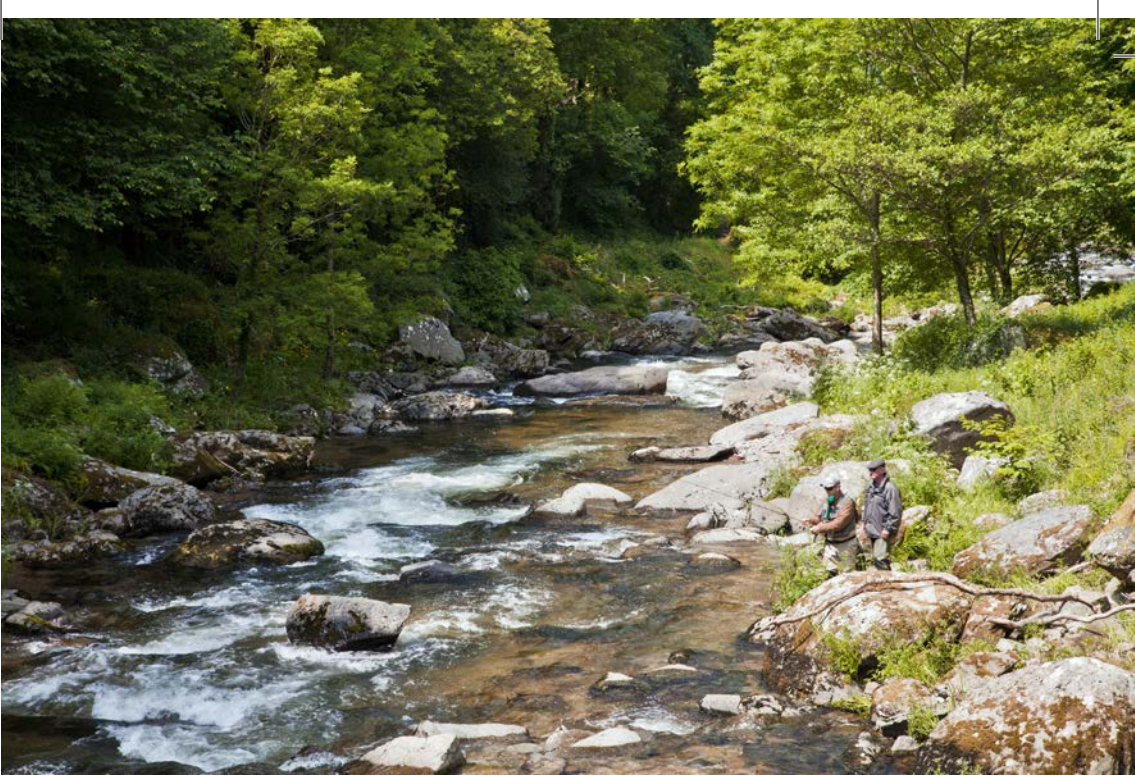
Пышная зелень в офисах увеличивает запас энергии, снижает уровень стресса и улучшает способность к концентрации. В обществе растений мы трудимся продуктивнее

и изобретательнее. С другой стороны, прослеживается связь между нехваткой комнатных цветов и ростом напряжения и беспокойства.

Если офис маленький, и кадка с деревом там не поместится, поставьте несколько растений из списка НАСА (см. стр. 44) на подоконник, письменный стол или полку. Спатифиллуму нужно верхнее освещение и еженедельный полив. Змеевик хорошо очищает воздух от углекислого газа и формальдегида, ему нравятся низкая освещенность и нечастые поливы. К числу растений, практически не требующих ухода, относится и бамбук. Ему не нужен солнечный свет, он не нуждается даже в почве, достаточно поставить бамбуковый побег в вазу с небольшим количеством воды, и он будет радовать вас своей зеленью.

Природные звуки

Мы уже говорили о том, что звуки естественного происхождения стимулируют развитие когнитивных способностей. И для этого вам не нужно ехать в лес — просто слушайте на работе записи со звуками природы, и это поможет вам лучше сосредотачиваться и больше



успевать. Более того, эти умиротворяющие напевы природы способствуют более позитивному восприятию рабочей обстановки.

Данные, подтверждающие это, были представлены в 2015 году на съезде Американского акустического общества. Все опрошенные утверждали, что на душе им становится радостнее, когда на работе слышатся звуки естественного происхождения, а не белый шум офиса или полная тишина.

На сайте YouTube выложено множество записей со звуками леса. Прямо сейчас в моем кабинете раздаются пение птиц, журчание ручья и шелест ветра в листьях. Если вы всей душой стремитесь к живительной тиши дождевого леса Хох в Национальном парке Олимпик, обратите внимание на запись многоголосого безмолвия нетронутой природы, сделанную в рамках проекта «Один квадратный метр тишины» (www.onesquareinch.org). Эта запись может заглушить раздражающие шумы офиса и улучшить концентрацию. Может быть, когда-нибудь моя мечта сбудется, и в один прекрасный день во всех офисах мира воцарится лесная тишь.

Устройте себе небольшой зеленый перерыв

Если вам, как и мне, повезло, и вам достался офис с видом на природу, скорее всего, вы уже убедились, что зеленая панорама дает мощную поддержку самочувствию. Я наслаждаюсь лесными ваннами, просто взглянув в окно. Если я регулярно люблюсь деревьями, наблюдаю за возней птиц на ветках и подмечаю признаки смены времен года, мне проще оставаться собранным в течение рабочего дня. Ряд исследований

подтверждает, что вид деревьев за окном настраивает персонал на положительное восприятие работы и снижает уровень трудового стресса.

Благодаря исследованию Мельбурнского университета мы знаем, что восстановить трудоспособность при интеллектуальном утомлении можно, если делать «зеленые переменки» в работе. Для поддержания бодрости достаточно периодически выглядывать в окно и всего по сорок секунд любоваться пейзажами. По другим



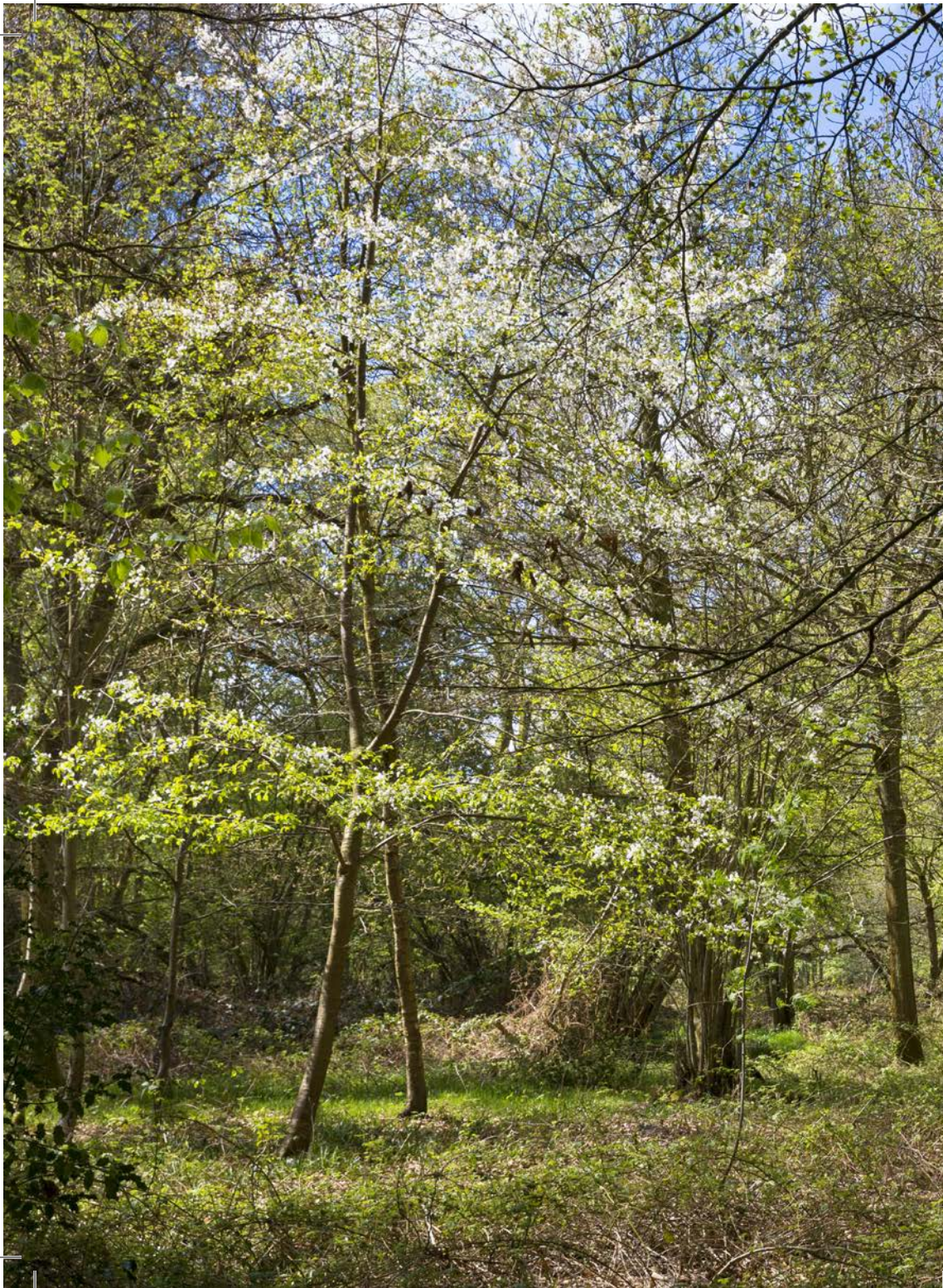
сведениям, полученным в ходе исследования Рочестерского университета в штате Нью-Йорк, мы будем мыслить креативнее, если перед выполнением творческого задания бросим беглый взгляд на зеленый цвет. Сотрудники кафедры психологии Мичиганского университета, в свою очередь, выяснили, что для улучшения когнитивной деятельности достаточно десять минут просматривать фотографии различных ландшафтов.

Если в вашем офисе нет окон, подойдут любые изображения природы и растительности. Поставьте пейзажные сюжеты на обои компьютерного рабочего стола, развесьте фотографии с ними на стенах возле вашего рабочего места, а когда появится свободная минутка, просто откиньтесь на спинку кресла и наслаждайтесь видами природы.

Ходьба босиком

Разумеется, я не предлагаю вам ходить по офису босиком! Тем не менее, подключиться к электрическому полю Земли можно и в помещении, и для этого не нужно снимать обувь, достаточно воспользоваться различными предметами, проводящими электрические токи Земли.







Заземляющие коврики, ленты и покрытия — все эти приспособления проводят электроны от земли к телу независимо от того, на каком этаже расположен ваш офис. Заземляющий коврик просто подключают к сети и кладут под системный блок компьютера или используют в качестве коврика для мыши.

Если вам все-таки хочется снять туфли, расстелите под письменным столом заземляющий коврик, включите его в сеть, разуйтесь, снимите носки и поставьте босые ноги на коврик. Вскоре вы почувствуете себя так же хорошо, как будто только что прогулялись по лесу босиком!

Ароматизированное рабочее место


В первой главе я рассказывал о двух медсестрах, которые распыляли эфирные масла в отделении неотложной помощи. На Тайване провели еще одно исследование, доказавшее, что распыление эфирных масел может помочь и учителям начальной школы, находящимся в состоянии нервного истощения. Эфирные масла могут и вам.

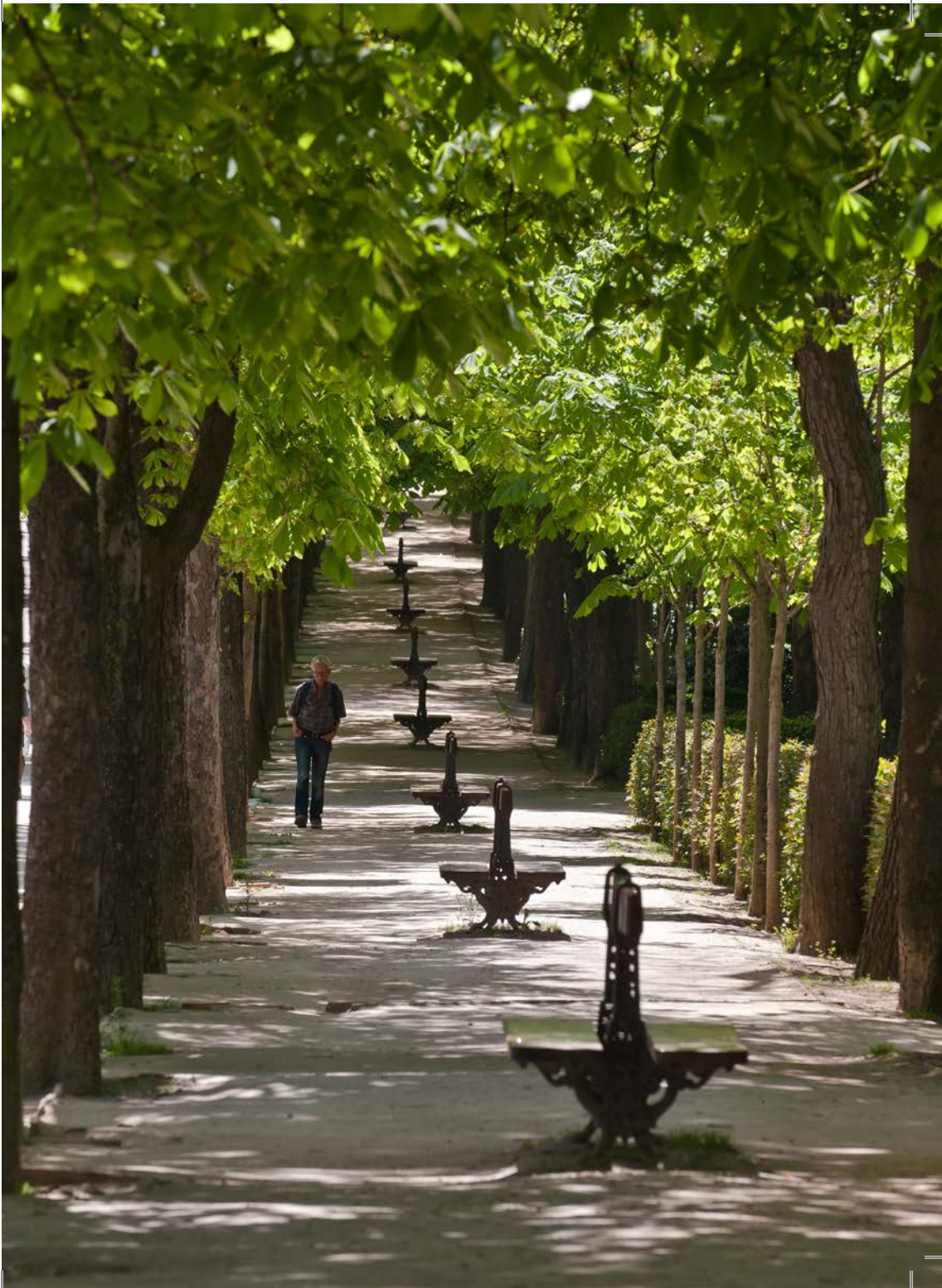


Если вы хотите наслаждаться лесным ароматом в своем офисе, в минуты упадка сил вас выручат эфирные масла хвойных пород. Запах хвойного леса гонит прочь усталость, снимает психологическое напряжение, развеивает тревоги и улучшает концентрацию внимания. Поэтому мой кабинет всю зиму благоухает ароматом хиноки.

Принимайте лесные ванны в соседнем парке

Лучший способ совладать со стрессом на работе — выйти на улицу и принять лесную ванну. В обеденный перерыв я всегда выхожу заниматься синрин-йоку. Для этого не нужен дремучий лес, подойдет даже небольшой сквер или совсем уж крохотный клочок зелени. Итак, оставьте в сторону чашку кофе, забудьте в офисе телефон и медленно идите по парку. Помните, что ваша задача — не тренировать тело, а распахнуть свои чувства навстречу природе. Лесное купание в парках поднимает настроение, снижает тревожность и позволяет нам оставаться собранным и сосредоточенным до конца рабочего дня.

Парк Ретиро — один из красивейших
зеленых уголков Мадрида 





Рассказ Кимии




Я практикую синрин-йоку во многих парках Токио, но больше всего мне нравится гулять в Мемориальном парке Арисугава-но-мия. В нем, как в настоящем лесу, течет река. Хотя территориально парк довольно скромнен, его природа весьма изобильна.

Я не знала о синрин-йоку, пока не начала изучать медицину, и даже не предполагала, что прогулка по лесу может принести столько пользы здоровью, а фитонциды так здорово расслабляют и избавляют от стресса.

Я начала заниматься синрин-йоку в состоянии глубокого стресса, но вскоре ощутила на себе расслабляющее действие лесных ванн. Когда я заполняю опросник после прогулки, сумма баллов по шкале настроения всегда оказывается больше, чем в начале.

Когда я спокойна, мне проще ладить с родственниками и друзьями, так что синрин-йоку помогает мне поддерживать хорошие отношения с близкими людьми.

Мемориальный парк Арисугава-но-мия — 
один из множества прекрасных парков Токио,
где можно заняться синрин-йоку

Рассказ Харуки



Я люблю дневные прогулки, когда можно наслаждаться прикосновениями солнечных лучей к коже. Это меня расслабляет.

Изо всех парков, где мы бываем, мне больше всех нравится Мемориальный парк Сёва в пригороде Токио. Тут, среди высоких деревьев, я забываю о городской суете. Когда я гуляю по дорожкам парка Сёва, я чувствую себя свободной. Я изучаю медицину, и учеба отнимает много сил, а на отдых вечно не хватает времени. Вот почему я так ценю время, когда удается сходить в парк и заняться синрин-йоку.





РАЗМЫШЛЕНИЯ О БУДУЩЕМ



Сохраним наши леса для будущего

Для начала приведу несколько фактов для осмысления.

- Лесные массивы занимают 31 процент мировой суши.
- Свыше 1,6 миллиарда человек добывают пропитание в лесах, еще 300 миллионов человек в них живут.

- В лесах сосредоточено 80 процентов мирового биоразнообразия, включая 60 000 различных видов деревьев, которые растут только в лесах.
- В листьях и хвое деревьев содержится более 1 биллиона тонн углерода — вдвое больше, чем в атмосфере.

Об этом и многом другом нам напомнила Организация Объединенных Наций, провозгласившая 2011 год Международным годом лесов. Проект «Лес-2011», основные тезисы которого раскрывает публикация «Леса для людей», ставил перед собой цель вовлечь жителей всех стран мира в лесозащитную деятельность и укрепить связи между лесами и человечеством.

Год спустя ООН учредила Международный день лесов, с тех пор мы празднуем его 21 марта. В этот день в разных странах мира проходят конференции и другие мероприятия, на которых озвучивается колоссальное значение деревьев и лесов в жизни человечества, причем не только нашей, но и будущих поколений.



Еще никогда не было так важно напоминать людям о помощи, которую мы получаем от лесов. Ежегодно мы теряем 129 499 квадратных километров лесных насаждений, а ведь это площадь, сопоставимая с размерами Англии. Когда я допишу это предложение, мы потеряем еще 0,03 квадратного километра, а к концу дня еще 323 квадратных километра леса исчезнет с лица Земли.

Проиллюстрирую эту пугающую ситуацию иначе. Во время одного исследования ученые насчитали на Земле около 3,04 биллиона деревьев — это порядка 400 штук на человека. Каждый год гибнет 15 миллиардов деревьев — примерно по два в пересчете на человека. Это непозволительно много. По сути, человечество уже вдвое сократило общее количество деревьев на планете.



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ИДЕТ РУКА
ОБ РУКУ СО ЗДОРОВЬЕМ
ЛЕСОВ

С деревьями мы утрачиваем свое собственное здоровье. Я уже объяснил на страницах этой книги, что леса снимают стресс, стимулируют работу иммунной системы, продлевают нам жизнь, улучшают ее качество и помогают обрести счастье. Когда умирают деревья, умирают и люди. Если заболевают леса, вслед за ними заболеваем и мы.

Чтобы сохранить леса, нужно поддерживать нашу связь с ними, и один из лучших способов добиться этого — напоминать людям, что от состояния лесов зависит их здоровье и благополучие. Когда мы чувствуем связь с природой, нам хочется о ней заботиться, что, в свою очередь, благотворно сказывается на нашем здоровье. Нам полезны не только чистый воздух и вода, которые дают нам леса, но и царящие в них тишина, покой, красота и дух торжествующей жизни. Польза, которую таят в себе леса, принимает мириады разных обликов.



КОГДА ВСЕ ПЯТЬ ЧУВСТВ
ТЕСНО СВЯЗЫВАЮТ ВАС
С ЛЕСОМ, ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ
ОТДОХНУВШИМ И ОКРЕПШИМ

На мой взгляд, нет лучшего способа наладить контакт с лесом, проникнуться его мощью и ощутить его значимость для всех нас, чем принять лесную ванну. Когда все пять чувств тесно связывают вас с лесом, когда

вы чувствуете теплое прикосновение ветра к коже, слышите шум листвы, дышите ароматом деревьев и наслаждаетесь тонким вкусом свежего воздуха, а ваш разум преисполняется восхищением от красоты природы, вы чувствуете себя отдохнувшими и окрепшими. Лес возвратит вам здоровье и способность жить полной жизнью, а вы в ответ захотите сберечь его и передать своим детям.

Любовь к природе побуждает нас заботиться о ней. Чем глубже мы связаны с миром природы, тем вероятнее нам захочется сохранить ее для будущего.



Будущее лесной медицины




Перспективы развития синрин-йоку

В Японии лесное купание стало привычным делом. На территории нашей страны открыты шестьдесят две лесные базы и проложено множество трасс в лесах, сертифицированных для проведения терапевтических сеансов. За каждым лесом закреплена определенная специализация. Например, в селении Кунигами в северной части тропического острова Окинава можно каждой клеточкой кожи прочувствовать, что такое «янбару-но-мори» — естественный субтропический ландшафт.



Лучшие родники Японии бьют в поселке Тидзу в префектуре Тоттори, а леса Акасавы наполняют неповторимый аромат хиноки. На многих лесных базах постоянно дежурят медики и специалисты лесного хозяйства, которые помогают устанавливать связь с природой при помощи всех пяти чувств и с максимальной выгодой использовать ее целительную силу. На некоторых лесных базах вы можете попросить врача сопроводить вас во время прогулки, а вдоль пешеходных трасс стоят медицинские пункты, где можно измерить кровяное давление.

Япония — не единственная страна, поощряющая лесную терапию. В самых разных странах работают организации, которые изучают влияние лесов на общественное

 В поселке Тидзу также расположена Резиденция Иситани, известная своими роскошными садами



здоровье и реализуют на практике стратегии взаимовыгодного сотрудничества между человеком и лесом. Они финансируют исследовательские проекты, ведут просветительскую деятельность и организуют площадки для тематических дискуссий с участием правительственных органов, университетов, корпораций и бизнес-сообщества.

При разного рода зависимостях и депрессиях, гипертонии, ожирении и сахарном диабете врачи всего мира все чаще рекомендуют регулярно бывать на природе, а не глотать таблетки, и спектр недугований и патологических состояний, которые считаются излечимыми природой, только растет. Разработанная в Новой Зеландии система «зеленых рецептов» (Green Prescription) долгое время служила предметом национальной гордости, и сейчас многие страны берут с нее пример. С 2009 года в США действует гражданская инициатива «Парк Rx», популяризирующая оздоровление в лесах, парках и на туристических тропах. В более чем 150 прописях приведены подробные инструкции, как можно поправить здоровье в американских парках. В терапевтических программах участвуют парки, расположенные в разных штатах — от Алабамы до Висконсина. Американцы, поддержавшие это начинание и ощутившие оздоровительный

эффект от общения с природой, учатся ухаживать за загородными насаждениями. Заботясь об общественном здоровье, в 2015 году природоохранные организации Великобритании потребовали выделить один процент от государственного бюджета здравоохранения, чтобы обеспечить населению доступ к парковым зонам и побережью.

В Южной Корее работает грандиозная программа по лесной медицине — правительство вложило свыше 14 миллионов долларов США в Национальный центр лесотерапии и открыло тридцать семь государственных лесных рекреаций, а сейчас курирует подготовку пятисот инструкторов по лесотерапии.

В государственный план развития лесного хозяйства Республики Кореи включено создание «государства всеобщего экологического благоденствия, в котором леса приносят счастье каждому гражданину». Важно то, что чиновники учитывают все этапы жизни человека — в южнокорейских лесах можно найти курсы для беременных, лесные детсады и бюро ритуальных услуг. В лесу можно жить, играть и работать, проходя полный цикл жизни от колыбели до могилы.









Будущее наших городских лесов



Сохранить городские леса не менее важно, чем ухаживать за тропиками, дремучими лесами и лесопосадками. Как дороги и широкополосные системы коммуникаций, деревья — неотъемлемая часть городской инфраструктуры. Нам без них никак не обойтись, к тому же деревья — самый красивый элемент городской панорамы. Деревья поглощают тонны загрязняющих веществ, запасают тонны углерода

и вдобавок смягчают экстремальные скачки температур зимой и летом. Всасывая воду из почвы, корни деревьев утилизируют избыточные осадки. Наконец, среди деревьев мы отдыхаем от шума и грязи, набираемся сил, укрепляем иммунитет и освобождаемся от стресса.

Хозяйственная деятельность человека, строительство зданий и дорог, а также насекомые-вредители, болезни и бури губят множество деревьев, поэтому мы должны всегда помнить, какую пользу приносит нам городской лес. В 2015 году расширение древесного покрова было внесено в перечень десяти первоочередных урбанистических инициатив Всемирного экономического форума. В разных странах мира активисты общественных движений ратуют за увеличение площади зеленых насаждений и парковых зон в городах.

Историческая справка: уличные леса Токио



Первой катастрофой минувшего столетия, выпавшей на долю токийского леса, стал тайфун, в 1917 году уничтоживший более половины городских деревьев. Великое землетрясение Канто 1923 года также повлекло за собой массовую гибель деревьев и сократило их число еще на 60 процентов.

Во время Второй Мировой войны американские бомбардировки практически полностью опустошили токийский лесопарк. Площадь выжженных земель достигала 160 квадратных километров, а количество деревьев сократилось с 105 000 до 42 000. В первые годы после войны город потерял еще 10 процентов уцелевших насаждений: часть деревьев погибла от болезней, а остальные горожане вырубили на дрова.

Некоторые деревья из числа тех немногих, переживших тяжелые времена, теперь считаются городскими достопримечательностями: молчаливые свидетели бедствия, охватившего Токио в послевоенные годы, они находятся на особом положении.

В 1946 году в Токио начали высаживать молодые деревья, а опустошенные войной территории резервировать под новые парковые зоны. Однако первые серьезные попытки повторного озеленения города были предприняты только в 1959 году, когда началась подготовка к Олимпиаде-1964. Вдоль бульваров посадили саженцы, и многие улицы пришлось

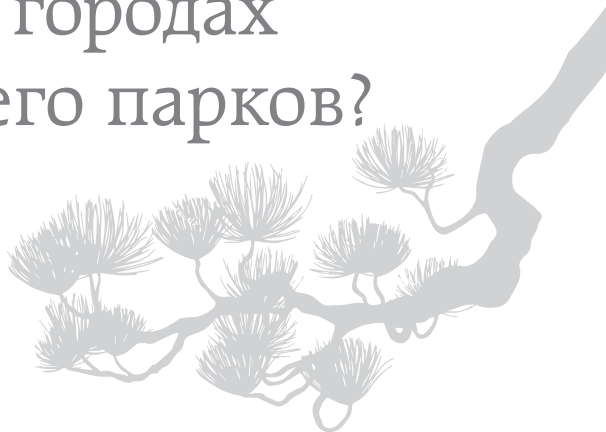
расширять, чтобы хватило места для высадки деревьев. В 1980 году на улицах Токио насчитывалось уже более 235 000 деревьев.

В 2006 году стартовал проект «Зеленый Токио», авторы которого запланировали увеличить количество деревьев на улицах города до 1 миллиона и расширить площадь зеленых насаждений еще на 1000 гектаров. В проекте также значится устройство лесопарка на месте свалки на островке в Токийском заливе. Остров называется Уми-но-мори, что в переводе значит «Морской лес». Сегодня на Уми-но-мори уже зеленеют луга и леса. Открытие лесопарка будет приурочено к началу второй Олимпиады в Токио, которая состоится в 2020 году.

Удивительно, но в ходе последней топографической съемки зеленых насаждений в мегаполисах Токио занял первое место по площади древесного покрова на душу населения, оставив позади Мумбаи, Лондон, Москву, Мехико, Пекин и Буэнос-Айрес.



В каких городах больше всего парков?




10. Лос-Анджелес, США — 15,2%
9. Тель-Авив, Израиль — 17,5%
8. Бостон, США — 18,2%
7. Майами, США — 19,4%
6. Торонто, Канада — 19,5%
5. Сиэтл, США — 20%

4. Франкфурт, ФРГ — 21,5%
3. Сакраменто, США — 23,6%
2. Ванкувер, Канада — 25,9%
1. Сингапур — 29,3%

Эти цифры взяты с сайта Treepedia³, на котором собраны интерактивные карты крупнейших городов мира с указанием плотности древесного покрова. Разработчики сайта надеются, что статистические данные помогут муниципальным властям и частным лицам оценить, как обстоят дела с озеленением в их родном городе — хорошо или не очень. Если в городе слишком мало деревьев, карта подскажет, где лучше их высадить.

³ Адрес сайта — <http://senseable.mit.edu/treepedia>.

По данным последней топографической съемки, Токио  оказался рекордсменом по плотности древесного покрова на душу населения



Сайт создан с помощью приложения Google Street View, а не данных спутниковой визуализации. Кликните по карте и оцените степень озеленения города в масштабе улиц. Другое приложение, iTree, наглядно показывает, что большая часть городских насаждений приходится на сады в приусадебных участках, поля для гольфа, лесополосы железных дорог и кладбища. Например, во время топографической съемки Лондона выяснилось, что 60 процентов городских деревьев находятся в частных садах. А самым распространенным видом оказалась яблоня, а вовсе не декоративные деревья, которыми засажены лондонские улицы!

Я затронул тему топографической съемки городов лишь для того, чтобы показать, сколь велика роль индивидуальных усилий в деле сохранения городских лесов. В расчет, в том числе и в финансовый, принимается каждое посаженное дерево, даже если это всего лишь яблоня в саду за вашим домом. На картах, полученных с помощью iTree, можно посчитать стоимость «экологического обслуживания», которое берут на себя деревья: городу выставлены счета за аккумулированный углерод, удаление загрязняющих веществ и объем утилизированных ливневых вод. Так

вот, 8,4 миллиона лондонских деревьев приносят городскому бюджету 133 миллиона фунтов ежегодного дохода.

По подсчетам Службы охраны лесов США, зеленые насаждения в городах Америки ежегодно экономят 3,8 миллиарда долларов на очищении воздуха, предотвращают 670 000 случаев заболеваний, сопровождающихся острыми респираторными симптомами, и спасают 850 жизней. Цифры из Вашингтона, округ Колумбия, показывают, что деревья компенсируют вред от 274 000 автомобилей и экономят около 51 миллиона долларов в год из бюджета, выделенного на борьбу с заболеваниями, связанными с загрязнением воздуха.

Во многих городах власти стараются расширить площади лесных насаждений. В городе Аделаида на юге Австралии с 2003 по 2014 годы было высажено три миллиона деревьев и кустарников. В Мельбурне к 2040 году планируется расширить площадь древесного покрова с 22 до 40 процентов. В Сан-Франциско провели топографическую съемку 37 районов, занесли в реестр 124 847 деревьев и наметили места для высадки еще 39 688 саженцев. Экономический эффект зеленых насаждений

в этом городе достигает 2 333 450 долларов США в год. На данный момент в рамках британского проекта «Деревья для городов» в разных городах мира уже высажено 650 000 деревьев, а к 2020 году планируется посадить еще миллион деревьев. В 1998 году, после разрешения Ольстерского конфликта, в Северной Ирландии было посажено 200 000 деревьев. Начиная с 2013 года, активисты и волонтеры программы «Миллион деревьев за один день», охватившей более 3000 площадок на территории Ирландской республики и Северной Ирландии, высадили 730 000 деревьев местных пород.

Сингапур, недавно признанный самым зеленым городом мира, не намерен почивать на лаврах. Исходя из утвержденных правительством этой страны планов озеленения, 85 процентов горожан должны жить не далее чем в 400 метрах от парка. Только представьте себе, насколько здоровее и счастливее стала бы наша жизнь, если бы все города мира придерживались похожих схем озеленения.

В связи с ростом городского населения, муниципальным властям многих стран пришлось искать неожиданные решения для увеличения площади парковых



❁ Парк Скайгарден в Сеуле разбит на месте бывшей автомагистрали в центральной части города

зон. Во многих городах на месте старых шоссе и рельсовых путей вырастают парки и скверы. Первыми к такому решению пришли нью-йоркские власти, реорганизовавшие железнодорожную ветку Хай Лайн, и власти Парижа, преобразившие облик заброшенной Венсенской железной дороги. Променад Плантае, зеленая аллея длиной 5 километров, простирается над улицами на высоте порядка десяти метров.

В Филадельфии начали озеленять вышедшую из употребления пятикилометровую рельсовую трассу, пролегающую через центр города. В Вашингтоне высаживают деревья, разбивают луга и возводят искусственные каскады на четырех пирсах, которые раньше служили опорами виадука на 11-й улице. В Чикаго на месте железнодорожного полотна разбивают парк 606 — роскошный сад протяженностью около 4,5 километра, а власти Сингапура намерены использовать закрытую ветку Малайской железной дороги, известную как Керетапи-Танах-Мелаю. На месте путей появится парк под названием «Зеленый коридор».

Парк Скайгарден в Сеуле был разведен на месте заброшенного путепровода. «Библиотека растений» — так архитекторы окрестили этот зеленый массив из 24 000 местных кустарников и деревьев, высаженных в круглых клумбах на бетонной эстакаде. Продуманный ландшафтный дизайн раскрывает всю глубину цветовых контрастов. Как и настоящий лес, Скайгарден принимает посетителей круглосуточно. В ночное время растения подсвечиваются голубым светом, что создает впечатление прогулки в космосе.

Наши дети — наше будущее



Чем больше семей перебирается в города, тем меньше становится детей, которым повезло расти в том тесном контакте с природой, в котором выросли наши дедушки с бабушками и некоторые из нас. Нашим детям уже не знакомо бесконечное разнообразие растений, которое еще совсем недавно воспринималось как само собой разумеющееся, а сегодня исчезает на глазах. Я сомневаюсь, что современные дети способны, как я в детстве, отличить съедобные листья вяза от несъедобных, и что они когда-нибудь видели цветущий абрикос.

В своей книге «Последний ребенок в лесу» Ричард Лоув изобрел термин, обозначающий разрыв между детьми и природой. Автор назвал это состояние «синдромом дефицита общения с природой» и связал недостаточное присутствие природы в жизни подрастающего поколения с участившимися случаями расстройств поведения, депрессии и ожирения, а также с нехваткой витамина D и массовой близорукостью. Все это наглядно свидетельствует о том, что наши дети слишком много времени проводят взаперти.

Лоув утверждает, что для детей важны не столько академические знания, сколько события и переживания, захватывающие их, когда они погружаются в мир природы! На свежем воздухе ребята успешнее учатся и лучше себя ведут. Когда дети, страдающие синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, оказываются на природе, признаки расстройства пропадают без следа. Контакт с естественной средой благотворно сказывается на психическом и физическом развитии ребенка. Дети, регулярно бывающие на свежем воздухе, реже болеют, легче переносят стрессы

и в целом чувствуют себя счастливее. Во время опроса многие из них говорили, что уличные игры радуют их намного больше, чем игры с электронными устройствами. Не перегружайте детей научными представлениями о мире природы, позвольте им побегать на свежем воздухе. Ребенку просто необходимо измазать ноги грязью и выпачкать руки в земле, ведь это такое удовольствие!



КОНТАКТ С ЕСТЕСТВЕННОЙ СРЕДОЙ
БЛАГОТВОРНО СКАЗЫВАЕТСЯ
НА ПСИХИЧЕСКОМ И ФИЗИЧЕСКОМ
РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

Как заключила Американская медицинская ассоциация в далеком 2005 году, «дети станут сообразительнее, здоровее и счастливее, будут проще находить друг с другом общий язык, если регулярно предоставлять им возможность свободной неорганизованной игры на свежем воздухе».

Очень важно то, что дети, много играющие на природе, подрастая, начинают оберегать ее. Близость к природе в детстве формирует чувство связи с окружающей средой, которое сохраняется и во взрослой жизни. Дети, резвящиеся на природе, вырастают с пониманием, как много значит для нас природа, и заботятся о ней. Если мы сейчас разрешим детям играть на свежем воздухе, они станут архитекторами нашего «зеленого» будущего, проектировщиками городов-садов и составителями карт деревьев, а также садовниками, природотерапевтами и специалистами лесной медицины!

Есть устойчивое мнение, что в школьное расписание стоило бы включить уроки по налаживанию связи между детьми и природой, причем не только ради развития познавательных способностей школьников и укрепления их физического и психического здоровья, но и ради нашего с вами счастливого будущего. Кое-где это уже происходит — в разных уголках мира есть школы, где ученики занимаются не только в классах, но и в парках или зеленых зонах. Детей водят на природу не только для того, чтобы они узнали



о ней что-нибудь новое, но и затем, чтобы они учились в природной среде. «Зеленые» школы есть даже в таких мегаполисах, как Лондон, Нью-Йорк и Берлин.

Даже в Японии, где система образования зачастую непомерно давит на учащихся, растет количество лесных детских садов, мори-но-изэ, в которых с детьми занимаются на свежем воздухе, невзирая на погоду.

Воспитанники лесного детского сада пять раз в неделю практикуют мори-но-танкен, или, попросту говоря, отправляются на поиски «приключений в лесу» — карабкаются по горам, лазают по деревьям, пачкают руки и ноги в земле. Ежедневные игры на свежем воздухе воспитывают в детях стрессоустойчивость и независимость, помогают выработать уверенность в себе и развивают творческие способности, а самое главное — прививают любовь к живописным пейзажам Японии. Именно любовь к дикой природе в будущем побудит этих детей заботиться об окружающей среде.

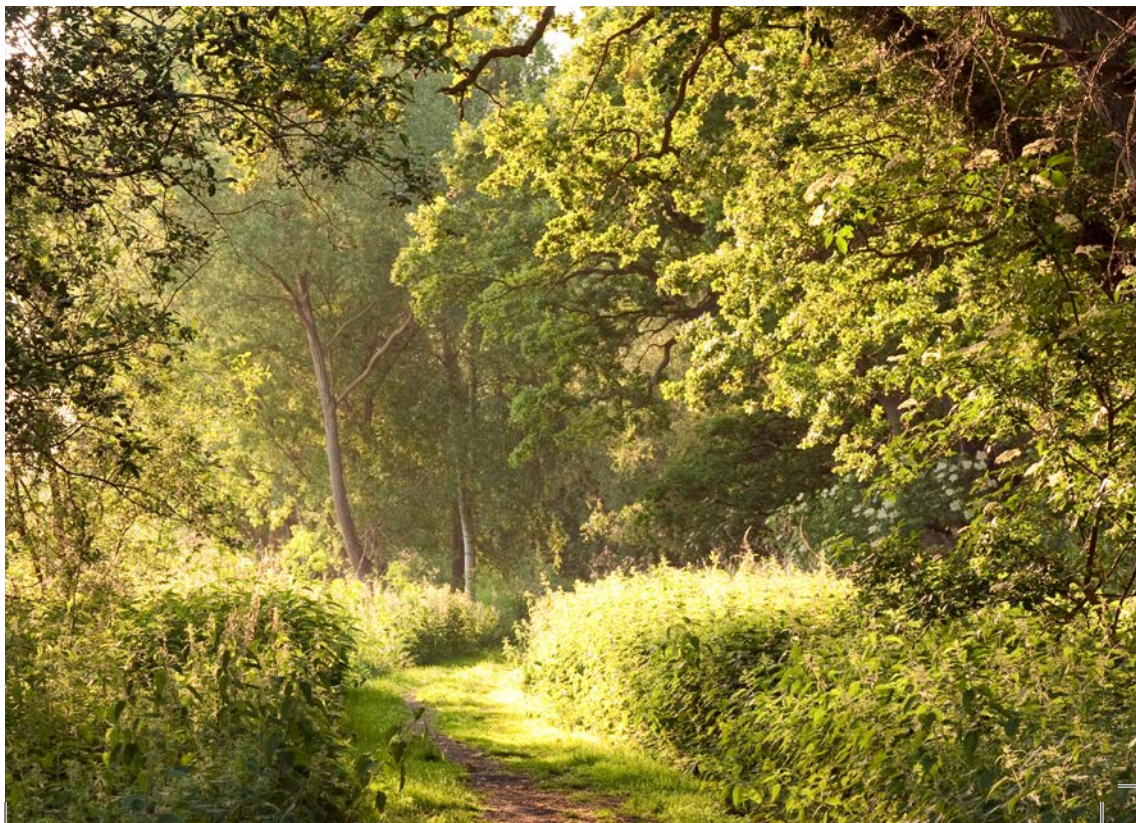


ЕСЛИ МЫ ОТПУСТИМ ДЕТЕЙ В ЛЕС,
ОНИ БУДУТ ОБЕРЕГАТЬ ЕГО,
КОГДА ВЫРАСТУТ

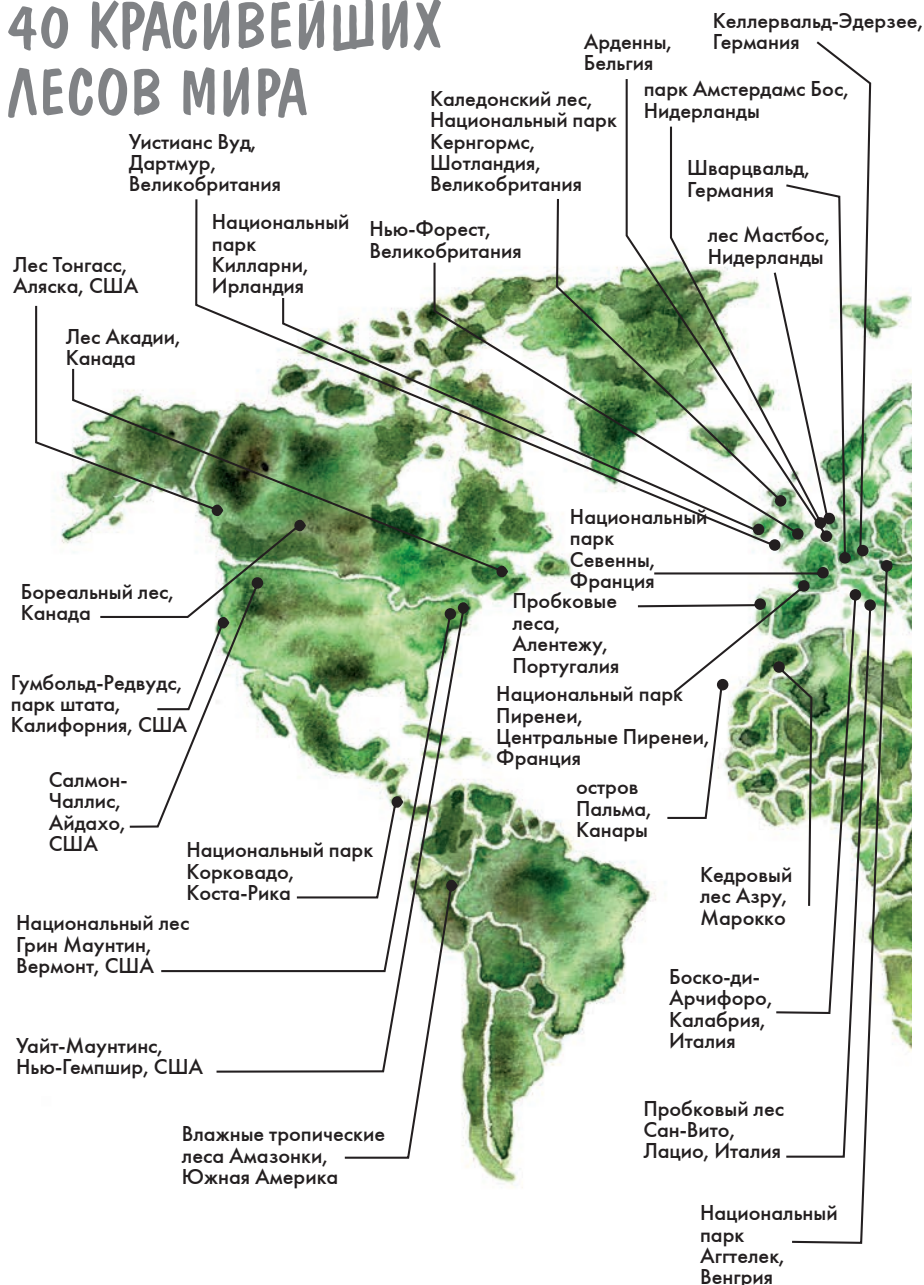
Ученые неоднократно доказали, что мы склонны заботиться о том, что нам дорого. Если мы позволим детям получить опыт непосредственного

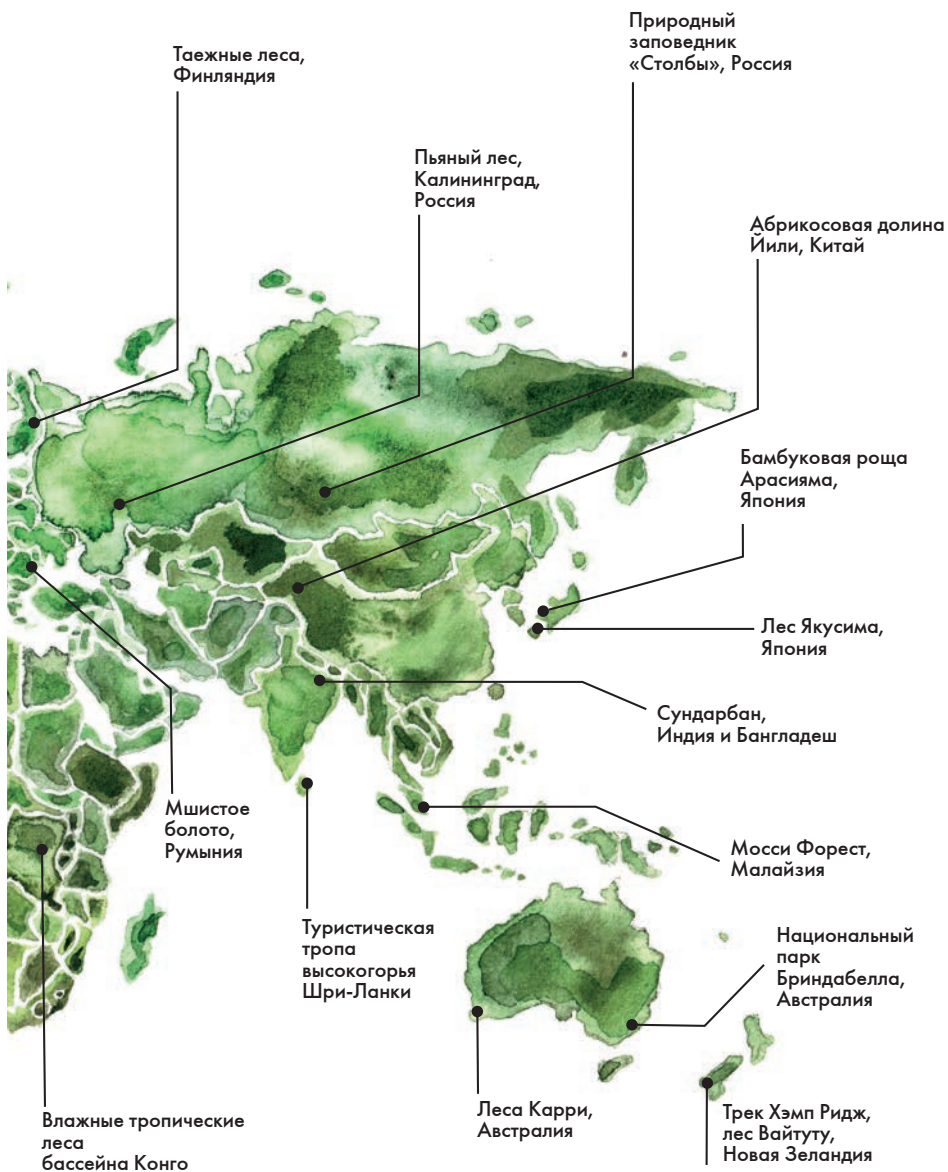
НАШИ ДЕТИ — НАШЕ БУДУЩЕЕ

взаимодействия с природой, они полюбят укромные уголки леса, где играли и учились в самую светлую пору своей жизни. Если мы дадим им насытиться красотой окружающего мира, они научатся любить и понимать его душу. И под конец рискну напомнить, что будущее нашей планеты зависит от того, какие отношения с природой выстроят наши потомки. Если мы отпустим детей в лес, они будут оберегать его, когда вырастут.




40 КРАСИВЕЙШИХ ЛЕСОВ МИРА







ПРОФИЛЬ НАСТРОЕНИЙ



Профиль настроений POMS (Profile of Mood States), широко распространенный инструмент оценки психологического благополучия, был разработан в 1971 году Дугласом М. МакНайром в сотрудничестве с Морисом Лорром и Лео Ф. Дропплеманом. Применяются различные варианты теста, но чаще всего используется вторая версия — POMS2, доступная в виде полноформатного опросника из 65 пунктов и в укороченном варианте (34 пункта).

В наших исследованиях мы применяли адаптированную версию, предложенную доктором Дж. Р. Гровом из Университета Западной Австралии.

Анкету следует заполнять дважды — до и после поездки на лесные ванны, затем нужно сравнить количество набранных баллов. (Внимание! Может показаться, что

ПРОФИЛЬ НАСТРОЕНИЙ

многие названия эмоций в профиле повторяются: это сделано намеренно! Повторяющиеся названия представляют собой определенные нюансы шести разных шкал настроения, вы увидите это, когда приступите к подсчету баллов.)

Каждая из указанных в списке эмоций оценивается по конкретной шкале настроения. Подсчитайте общую сумму баллов и получите оценку вашего эмоционального состояния.

	РЕШИТЕЛЬНО НЕТ	НЕМНОГО	УМЕРЕННО	ДОВОЛЬНО СИЛЬНО	ЧРЕЗВЫЧАЙНО	ШКАЛА
Напряженность	0	1	2	3	4	ТРЕ
Злость	0	1	2	3	4	ЗЛО
Переутомление	0	1	2	3	4	ПЕР
Несчастье	0	1	2	3	4	ДЕП
Жизнерадость	0	1	2	3	4	БОД
Замешательство	0	1	2	3	4	ЗАМ
Грусть	0	1	2	3	4	ДЕП
Активность	0	1	2	3	4	БОД

ПРОФИЛЬ НАСТРОЕНИЙ

	РЕШИТЕЛЬНО НЕТ	НЕМНОГО	УМЕРЕННО	ДОВОЛЬНО СИЛЬНО	ЧРЕЗВЫЧАЙНО	ШКАЛА
Нетерпение	0	1	2	3	4	ТРЕ
Сварливость	0	1	2	3	4	ЗЛО
Энергичность	0	1	2	3	4	БОД
Безнадежность	0	1	2	3	4	ДЕП
Волнение	0	1	2	3	4	ТРЕ
Беспокойство	0	1	2	3	4	ТРЕ
Неспособность сосредоточиться	0	1	2	3	4	ЗАМ
Утомление	0	1	2	3	4	ПЕР
Раздражение	0	1	2	3	4	ЗЛО
Разочарование	0	1	2	3	4	ДЕП
Негодование	0	1	2	3	4	ЗЛО
Нервозность	0	1	2	3	4	ТРЕ
Печаль	0	1	2	3	4	ДЕП
Горечь	0	1	2	3	4	ЗЛО
Изнурение	0	1	2	3	4	ПЕР
Тревожность	0	1	2	3	4	ТРЕ
Беспомощность	0	1	2	3	4	ДЕП
Тоска	0	1	2	3	4	ПЕР

ПРОФИЛЬ НАСТРОЕНИЙ

	РЕШИТЕЛЬНО НЕТ	НЕМНОГО	УМЕРЕННО	ДОВОЛЬНО СИЛЬНО	ЧРЕЗВЫЧАЙНО	ШКАЛА
Возбуждение	0	1	2	3	4	БОД
Недоумение	0	1	2	3	4	ЗАМ
Ярость	0	1	2	3	4	БОД
Обесценивание	0	1	2	3	4	ДЕП
Забывчивость	0	1	2	3	4	ЗАМ
Бодрость	0	1	2	3	4	БОД
Неуверенность	0	1	2	3	4	ЗАМ
Упадок сил	0	1	2	3	4	ПЕР

ТРЕ = тревожность	Оцените свое состояние по шкале от 0 до 24 баллов
ДЕП = депрессия	Оцените свое состояние по шкале от 0 до 28 баллов
ЗЛО = злость	Оцените свое состояние по шкале от 0 до 20 баллов
БОД = бодрость	Оцените свое состояние по шкале от 0 до 24 баллов
ПЕР = переутомление	Оцените свое состояние по шкале от 0 до 20 баллов
ЗАМ = замешательство	Оцените свое состояние по шкале от 0 до 20 баллов

Исследования, упомянутые в ЭТОЙ КНИГЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. КАК МЫ
ОТНОСИМСЯ К ЛЕСУ?

c. 14 The Biophilia Hypothesis,
S. R. Kellert and

E. O. Wilson (eds.), 1993

c. 35 The Total Audience
Report: QI 2016, The
Nielsen Company

c. 35 Communications
Market Report, Ofcom,
2014

1. ОТ ЧУВСТВ К НАУКЕ

c. 70 Study group led by
Y. Miyazaki, Chiba
University

c. 72 'A Before-and-
after Comparison of
the Effects of Forest
Walking on the Sleep
of a Community based
Sample of People with
Sleep Complaints',
E. Morita et al, 2011

c. 94–98 'Effect of
Hinoki and Meniki
Essential Oils on
Human Autonomic
Nervous System
Activity and Mood
States', C. J. Chen et
al, 2015; 'Physiological

- Effect of Olfactory Stimulation by Hinoki Cypress (*Chamaecyparis obtusa*) Leaf Oil', Harumi Ikei et al, 2015
- c. 99 'Effects of Citrus Fragrance on Immune Function and Depressive States', T. Komori et al, 1995
- c. 99–101 Tonya McBride and Teresa Sturges, *Living Magazine*, autumn 2012
- c. 102 'SRL172 (Killed *Mycobacterium vaccae*) in Addition to Standard Chemotherapy Improves Quality of Life without Affecting Survival, in Patients with Advanced Non-smallcell Lung Cancer: Phase 3 Results', M. E. O'Brien et al, 2004
- c. 102–103 'Identification of an Immune-responsive Mesolimbocortical Serotonergic System: Potential Role in Regulation of Emotional Behaviour', C. A. Lowry et al, 2007
- c. 105 'The Cognitive Benefits of Interacting with Nature', Marc G. Berman, John Jonides and Stephen Kaplan, 2008
- c. 105 'Nature Experience Reduces Rumination and Subgenus Prefrontal Cortex Activation', Gregory N. Bratman et al, 2015

- c. 106 'Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning Through Immersion in Natural Settings', Ruth Ann Atchley, David L. Strayer and Paul Atchley, 2012
- c. 108 'An Occasion for Unselfing: Beautiful Nature Leads to Prosociality', Jia Wei Zhang et al, 2013; 'Awe, the Small Self and Prosocial Behaviour', Paul K. Piff et al, 2015; 'Can Nature Make Us More Caring? Effects of Immersion in Nature on Intrinsic Aspirations and Generosity', Netta Weinstein, Andrew K. Przybylski and Richard R. Ryan, 2009
- c. 109 'Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines', Jennifer E. Stellar et al, 2015
- c. 111 'View through a Window May Influence Recovery from Surgery', Roger S. Ulrich, 1984
- c. 114 'The Relationship between Trees and Human Health: Evidence from the Spread of the Emerald Ash Borer', G. H. Donovan et al, 2013

- c. 115 'Would You be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixedeffects Analysis of Panel Data', Mathew P. White et al, 2013
- c. 115 'Urban Street Tree Density and Antidepressant Prescription Rates: A Cross-sectional Study in London, UK', Mark S. Taylor et al, 2015
- c. 116 'Neighborhood Greenspace and Health in a Large Urban Center', Omid Kardan et al, 2015
- c. 116 'Urban Residential Environments and Senior Citizens' Longevity in Megacity Areas: The Importance of Walkable Green Spaces', T. Takano, K. Nakamura Takano and M. Watanabe, 2002
2. КАК ПРАКТИКОВАТЬ СИНРИН-ЙОКУ
- c. 163 'Mind-wandering and Alternations to Default Mode Network Connectivity when Listening to Naturalistic versus Artificial Sounds', Cassandra D. Gould van Praag et al, 2017
- c. 165 'Inducing Physiological Stress Recovery with Sounds of Nature in a Virtual Reality Forest: Results

- from a Pilot Study',
Matilda Annerstedt et
al, 2013
- c. 176 'Fractal Patterns
in Nature and Art are
Aesthetically Pleasing
and Stress-reducing',
Richard Taylor, The
Conversation, 2017
- c. 223 'Happiness and
Feeling Connected:
The Distinct Role of
Nature Relatedness',
John M. Zelenski and
Elizabeth K. Nisbet,
2012
3. КАК РАЗВЕСТИ ЛЕС
В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ
- c. 244 Draxe.com
- c. 245 Drericz.com
- c. 252 'What is the Best
Dose of Nature and
Green Exercise for
Improving Mental
Health? A Multistudy
Analysis', Jo Barton and
Jules Pretty, 2010
- c. 260 'Natural Sounds
Improve Mood and
Productivity', Acoustical
Society of America,
2015
- c. 262 'The Influence of
Forest View through
a Window on Job
Satisfaction and Job
Stress', Won Sop Shin,
2007; 'The Role of
Nature in the Context
of the Workplace',
Rachel Kaplan, 1993
- c. 262 '40-second Green
Roof Views Sustain
Attention: The Role
of Micro-breaks in

- Attention Restoration',
Kate E. Lee et al, 2015
- c. 262 'Fertile Green:
Green Facilitates
Creative Performance',
Stephanie Lichtenfeld,
Andrew J. Elliot and
Markus A. Maier, 2012
- c. 262 'The Cognitive
Benefits of Interacting
with Nature',
Marc G. Berman, John
Jonides and Stephen
Kaplan, 2008
- c. 268 'Aromatherapy
Benefits Autonomic
Nervous System
Regulation for
Elementary School
Faculty in Taiwan',
Kang-Ming Chang and
Chuh-Wei Shen, 2011
4. РАЗМЫШЛЕНИЯ
О БУДУЩЕМ
- c. 296 Last Child in the
Woods, Richard Louv,
2005

Дополнительные ИСТОЧНИКИ

Веб-сайты

www.childrenandnature.org: организация Ричарда Лува, призванная, по словам автора, «поддерживать движение за воссоединение детей с природой»

www.fo-society.jp: Общество лесотерапии в Японии

www.forest-medicine.com: Общество лесной медицины в Японии

www.greenexercise.org: исследования ученых Эссекского университета в области фитнеса на природе

www.hphpcentral.com: организация Healthy Parks Healthy People в США, цель которой — объединить «результаты новейших международных исследований и новаторских программ, сосредоточенных на всей той пользе для здоровья, которую мы можем извлечь из контакта с природой»

www.infom.org: Международное общество природы и лесной медицины

www.natureandforesttherapy.org: американская организация, считающая своей миссией «подключить здравоохранительные организации к взаимодействию людей с природой». Здесь предлагаются разнообразные тренировки, упражнения и ретриты.

www.onesquareinch.org: исследовательский проект в дождевом лесу Хох (Национальный парк «Олимпик», США)

www.shinrin-yoku.org: один из членов организации Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs, предлагающий различные пособия для лесных ванн, в том числе — книгу М. Амоса Клиффорда A Little Handbook of Shinrin-Yoku

Книги

Li, Qing, Forest Medicine, 2012

Louv, Richard, The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age, 2012, Last Child in the Woods, 2005

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Selhub, Eva M., and Alan C. Logan, *Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality*, 2014

Williams, Florence, *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier and More Creative*, 2017

Фото предоставили

- c. 14 Jamie Pham/Alamy Stock Photo
- c. 18 Akira Kaede/Getty Images
- c. 20 Stephen Fleming/Alamy Stock Photo
- c. 21 Laurel/Alamy Stock Photo
- c. 22 David L. Moore – JPN/Alamy Stock Photo
- c. 24 TongRo Images/Alamy Stock Photo
- c. 28 I love Photo and Apple./Getty Images
- c. 31 Sourcenext/Alamy Stock Photo
- c.32 David Ball/Alamy Stock Photo
- c. 37 Westward/Alamy Stock Photo
- c. 38 Marsler/Getty Images
- c. 40 robertharding/Alamy Stock Photo
- c. 43 The Washington Post/Getty Images
- c. 44 Aflo Co., Ltd./Alamy Stock Photo
- c. 48 Roland Nagy/Alamy Stock Photo
- c. 52 mikolajn/Shutterstock
- c. 56 Mike Hewitt/Getty Images
- c. 58 Akira Kaede/Getty Images
- c. 61 JTB MEDIA CREATION, Inc./Alamy Stock Photo
- c. 62 JTB MEDIA CREATION, Inc./Alamy Stock Photo

- c. 66 JTB MEDIA CREATION, Inc./Alamy Stock Photo
- c. 68 Amana Images Inc/ Getty Images
- c. 74 joesayhello/ Shutterstock
- c. 76 slyellow/Shutterstock
- c. 78 wada/Shutterstock
- c. 86 Salek/EyeEm/Getty Images
- c. 93 ullstein bild/Getty Images
- c. 95 Chris Winsor/Getty Images
- c. 97 John S Lander/Getty Images
- c. 99 Olaf Protze/Getty Images
- c. 100 JTB MEDIA CREATION, Inc./Alamy Stock Photo
- c. 108 NurPhoto/Getty Images
- c. 112 Franck Fife/Getty Images
- c. 114 Dea/M. Giovanoli/ Getty Images
- c. 116 Dea/C.Dani/I. Jeske/ Getty Images
- c. 120 Olga Miltsova/ Alamy Stock Photo
- c. 122 blickwinkel/Alamy Stock Photo
- c. 126 tamrongMF/ Shutterstock
- c. 131 Kevin Eaves/ Shutterstock
- c. 135 John S Lander/Getty Images
- c. 137 UniversalImages Group /Getty Images
- c. 144 Andreas Zerndl/ Shutterstock
- c. 148 Manamana/ Shutterstock

- | | |
|--|--|
| c. 150 Konstantin Baidin/
Shutterstock | c. 182 Dmitry Naumov/
Shutterstock |
| c. 160 ableimages/Alamy
Stock Photo | c. 184 Roussel
Photography/Alamy
Stock Photo |
| c. 162 Sourcenext/Alamy
Stock Photo | c. 188 Steve Bower/
Shutterstock |
| c. 164 Tatsuo Nakamura/
Shutterstock | c. 191 mTaira/Shutterstock |
| c. 167 Patrick Hertzog/
Getty Images | c. 192 Janken/Shutterstock |
| c. 172 Smith Collection/
Gado/Getty Images | c. 195 Vadim Ozz/
Shutterstock |
| c. 174 Stephane De
Sakutin/Getty Images | c. 198 Arterra/Getty Images |
| c. 176 John S Lander/Getty
Images | c. 204 P Maxwell
Photography/
Shutterstock |
| c. 177 John S Lander/Getty
Images | c. 208 Sergey Uryadnikov/
Shutterstock |
| c. 179 Mike Kemp/Getty
Images | c. 211 Allen Paul
Photography/Shutterstock |
| c. 180 the blue loft picture
library/Alamy Stock
Photo | c. 212 Tetra Images/Alamy
Stock Photo |
| | c. 214 Tim Gainey/Alamy
Stock Photo |

- | | |
|---|--|
| c. 218 Kosobu/
Shutterstock | c. 235 eedology/
Shutterstock |
| c. 220 Frank Hecker/Alamy
Stock Photo | c. 238 Matauw/
Shutterstock |
| c. 222 Israel Hervas
Bengochea/Shutterstock | c. 244 Zheng Hui Ng/
Alamy Stock Photo |
| c. 223 Design Pics Inc/
Alamy Stock Photo | c. 247 JTB Photo/Getty
Images |
| c. 224 Robert Crum/
Shutterstock | c. 248 Panther Media
GmbH/Alamy Stock
Photo |
| c. 225 Galyna Andrushko/
Shutterstock | c. 252 Siegi/Shutterstock |
| c. 228 photogal/
Shutterstock | c. 260 Anirut Thailand/
Shutterstock |
| c. 230 blickwinkel/Alamy
Stock Photo | c. 274 Sigurd Sundberg/
Alamy Stock Photo |
| c. 231 Martin Hughes-
Jones/Alamy Stock
Photo | c. 278 narrative22/
Stockimo/Alamy Stock
Photo |
| c. 233 JTB Photo/Getty
Images | c. 285 vastnatalia/Alamy
Stock Photo |
| c. 234 A La Musubi/
Shutterstock | c. 287 dani3315/
Shutterstock |

- c. 290 Robert Foster/Alamy Stock Photo
- c. 293 Flower Photos/Getty Images
- c. 296 Marvin Recinos/AFP/Getty Images
- c. 299 Nancy G Photography, Nancy Greifenhagen/Alamy Stock Photo
- c. 304 Aflo Co. Ltd./Alamy Stock Photo
- c. 306 Thomas Koehler/Photothek/Getty Images
- c. 308 blickwinkel/Alamy Stock Photo
- c. 313 Loop Images/Getty Images
- c. 315 Tiina Tuomaala/Alamy Stock Photo
- c. 317 Ted Pink/Alamy Stock Photo
- c. 318 Tim Graham/Getty Images
- c. 321 Tanya C Smith/Alamy Stock Photo
- c. 323 Peter Eastland/Alamy Stock Photo
- c. 325 John Lander/Alamy Stock Photo
- c. 329 Patrick Pleul/Stringer/Getty Images
- c. 334 John S Lander/Getty Images
- c. 338 Henryk Sadura/Alamy Stock Photo
- c. 340 Joshua Davenport/Alamy Stock Photo
- c. 347 Hideo Kurihara/Alamy Stock Photo
- c. 351 Sagase48/Shutterstock
- c. 357 Innovation Works UK Ltd/Alamy Stock Photo
- c. 359 Kumar Sriskandan/Alamy Stock Photo

БЛАГОДАРНОСТИ



Наши исследования проводились при поддержке проекта по изучению применения высоких технологий в сельском хозяйстве, лесоводстве и рыбном хозяйстве Японии, а также программы Grants-in-Aid, утвержденной Министерством образования, культуры, спорта, науки и технологий Японии для научных исследований.

Автор благодарит за содействие работников кафедры гигиены и общественного здравоохранения Японской медицинской школы.

Также я бы хотел выразить признательность сотрудникам издательства Penguin Life, подготовившим эту книгу к публикации, и Анне Во за помощь в литературной обработке материалов исследований.

ОБ АВТОРЕ



Доктор Кинг Ли — адъюнкт-профессор Японской медицинской школы в Токио, специалист мирового уровня по лесному купанию. Доктор Ли занимает должность вице-президента и генерального секретаря Международного общества защиты природы и лесной медицины, возглавляет Общество лесной медицины в Японии и входит в совет директоров Общества лесной терапии в Японии.

