



ДОКТОР
ЦИН ЛИ

председатель японского
сообщества лесной медицины

СИНРИН-ЙОКУ

японское искусство
«лесных ванн»



Как деревья дарят нам
силу и радость

Особенности национального счастья

Цин Ли

**Синрин-йоку: японское искусство
«лесных ванн». Как деревья
дарят нам силу и радость**

«ЭКСМО»

2018

УДК 613
ББК 53.59

Ли Ц.

Синрин-йоку: японское искусство «лесных ванн». Как
деревья дарят нам силу и радость / Ц. Ли — «Эксмо»,
2018 — (Особенности национального счастья)

ISBN 978-5-04-093131-6

Самый простой способ почувствовать себя счастливым, защищенным и полным энергии – обратиться к природе. Эксперт в области лесотерапии доктор Цин Ли предлагает легкий и приятный способ восстановить эту утраченную связь - СИНРИН («лес») – ЙОКУ («ванна»). «Лесные ванны» элементарны в применении. Не нужно бегать, заниматься спортивной ходьбой или изнурять себя физическими упражнениями: достаточно просто пройтись по лесу, ближайшему парку или походить босиком по лужайке. Через абсолютную гармонию с природой мы наполняемся здоровьем, спокойствием и счастьем. Автор делится результатами своих многолетних исследований, реальными историями о том, как «лесные ванны» меняли жизнь людей к лучшему и, конечно, полезными практиками синрин-йоку. Вы узнаете, что: «лесные ванны» можно принимать в любой точке мира и в любое время суток; синрин-йоку избавляет от стресса, напряжения и агрессии; достаточно всего одной «лесной ванны» в месяц для крепкого иммунитета, хорошего сна и отличного самочувствия; в обществе растений повышается продуктивность и находятся самые креативные решения; радость от общения с деревьями глубже, чем от материальных благ.

УДК 613
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-093131-6

© Ли Ц., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ	7
40 красивейших лесов мира	9
Вступление	10
Почему Япония?	18
Зачем нужны лесные ванны?	28
Как сформировалась практика синрин-йоку?	32
1	40
Лесные ванны помогают уснуть	46
Лесные ванны улучшают настроение	48
Лесные ванны стимулируют иммунитет	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Цин Ли
Синрин-йоку: японское искусство
«лесных ванн». Как деревья
дарят нам силу и радость

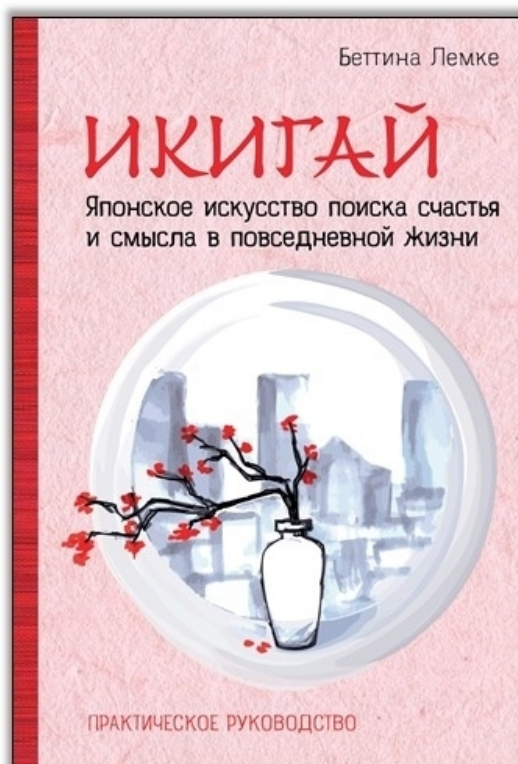
*Моей дочери Лулу Ли, моей жене Чжэнь Вонг и моим родителям
Юксингу Ли и Цзиньхуа Юань*

SHINRIN-YOKU: THE ART AND SCIENCE OF FOREST BATHING
Qing Li

© Лидовская Е., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью.

Мы строим свою жизнь, опираясь на страхи и обиды прошлого – такие шаблоны поведения мешают вам наслаждаться настоящим. Талантливый психотерапевт и коуч Розамунда Зандер расскажет, как избавиться от своих детских травм, развеять старые предубеждения и стереотипы и обрести душевный покой.

Как разумные люди создают безумный мир. Негативные эмоции. Поймать и обезвредить.

Как научиться осознанно управлять собой, своими эмоциями и сделать жизнь более предсказуемой? Об этом пишет в своей книге психолог Александр Свияш, который докажет вам: жить как хочется, а не как получится, можно уже сегодня.

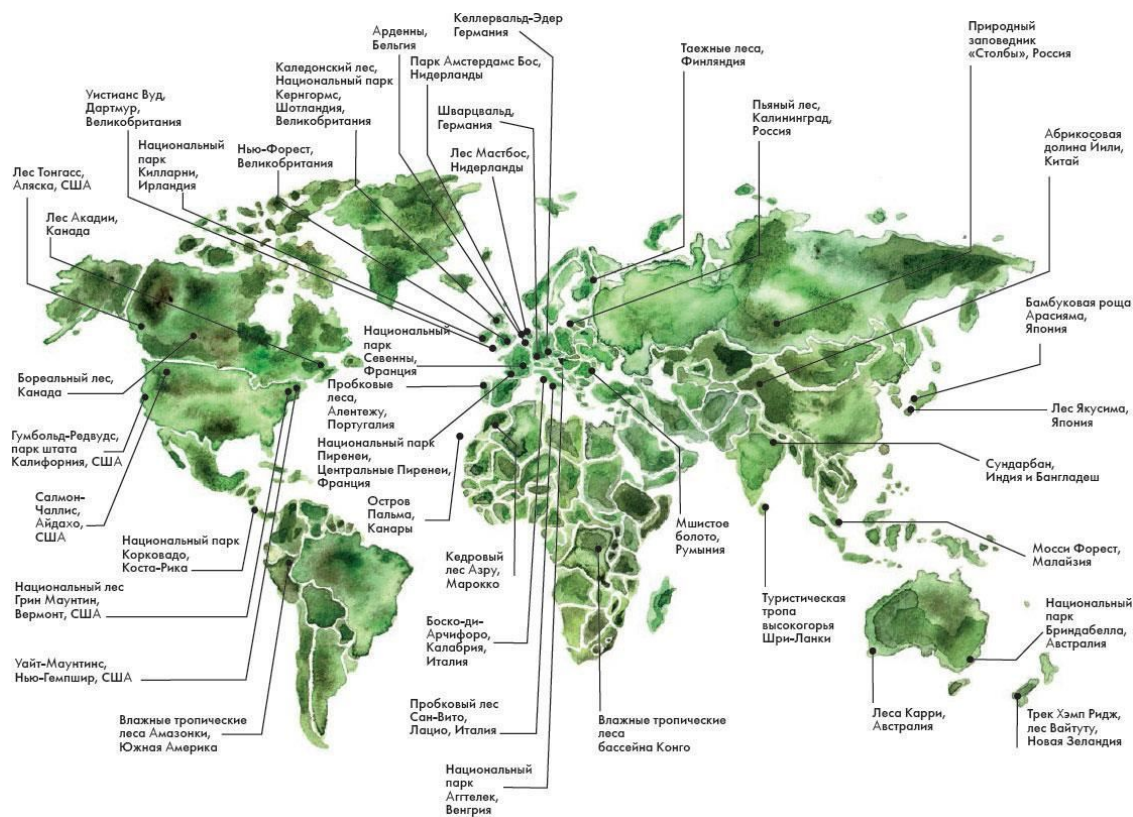
Городской монах. Практический курс осознанности для занятых людей. 100 дней для радикальных перемен к лучшему.

Стресс, бессонница, усталость и другие неприятности поджидают в мегаполисе каждого, если только он не владеет навыками городского монаха. Узнайте, как обрести эти навыки за 100 дней и навсегда избавиться от обычных проблем городского жителя, прочитав книгу доктора восточной медицины Педрама Шоджая.

Икигай: японское искусство поиска счастья и смысла в повседневной жизни.

В чём заключается японская философия счастья – Икигай? Писательница Беттина Лемке предлагает в своей книге множество упражнений и практик, с помощью которых вы отправитесь в путешествие вглубь себя, научиться слушать своё сердце и обретете долгожданную гармонию.

40 красивейших лесов мира



Вступление

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 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 хомячков, белок. В нашей деревне была живописная абрикосовая аллея, которая до конца апреля утопала в розовом цвету. Я до сих пор помню вкус этих абрикосов.

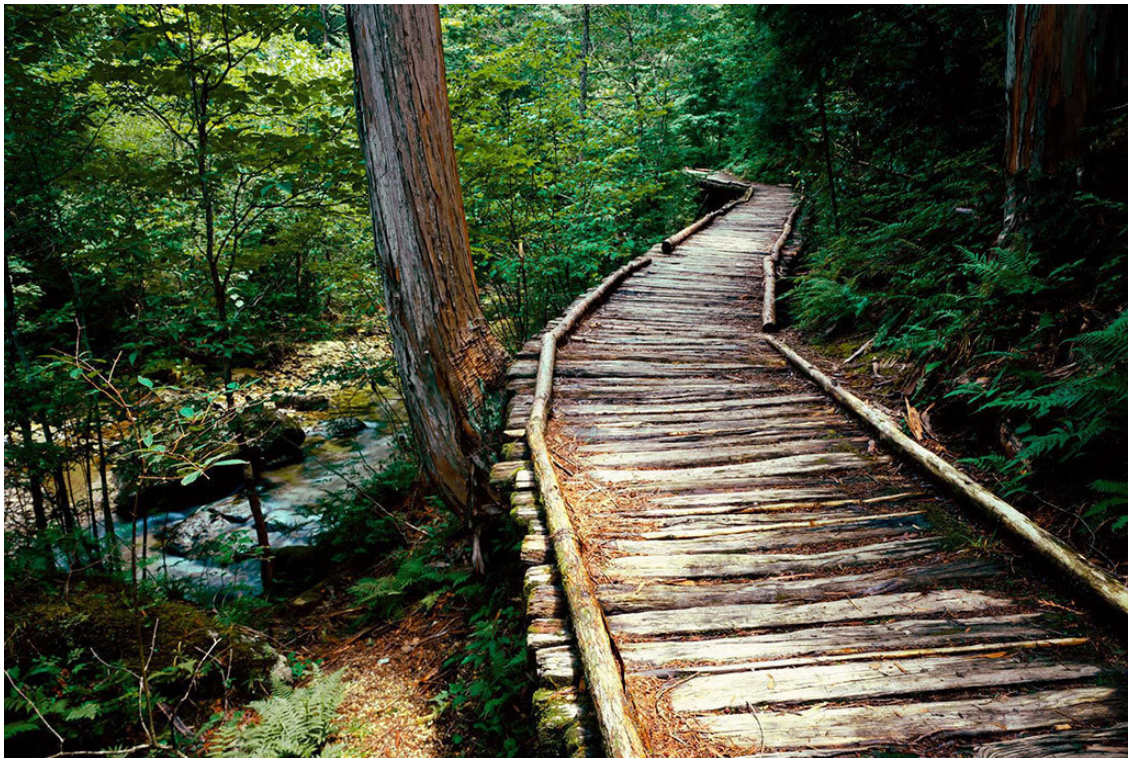
¹ Цит. по: А. Уотс. Книга о табу на знание о том, кто ты. Пер. А. Мищенко. – Киев: София, 1995.



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 лесотерапии.

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 обращаете внимания на 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.

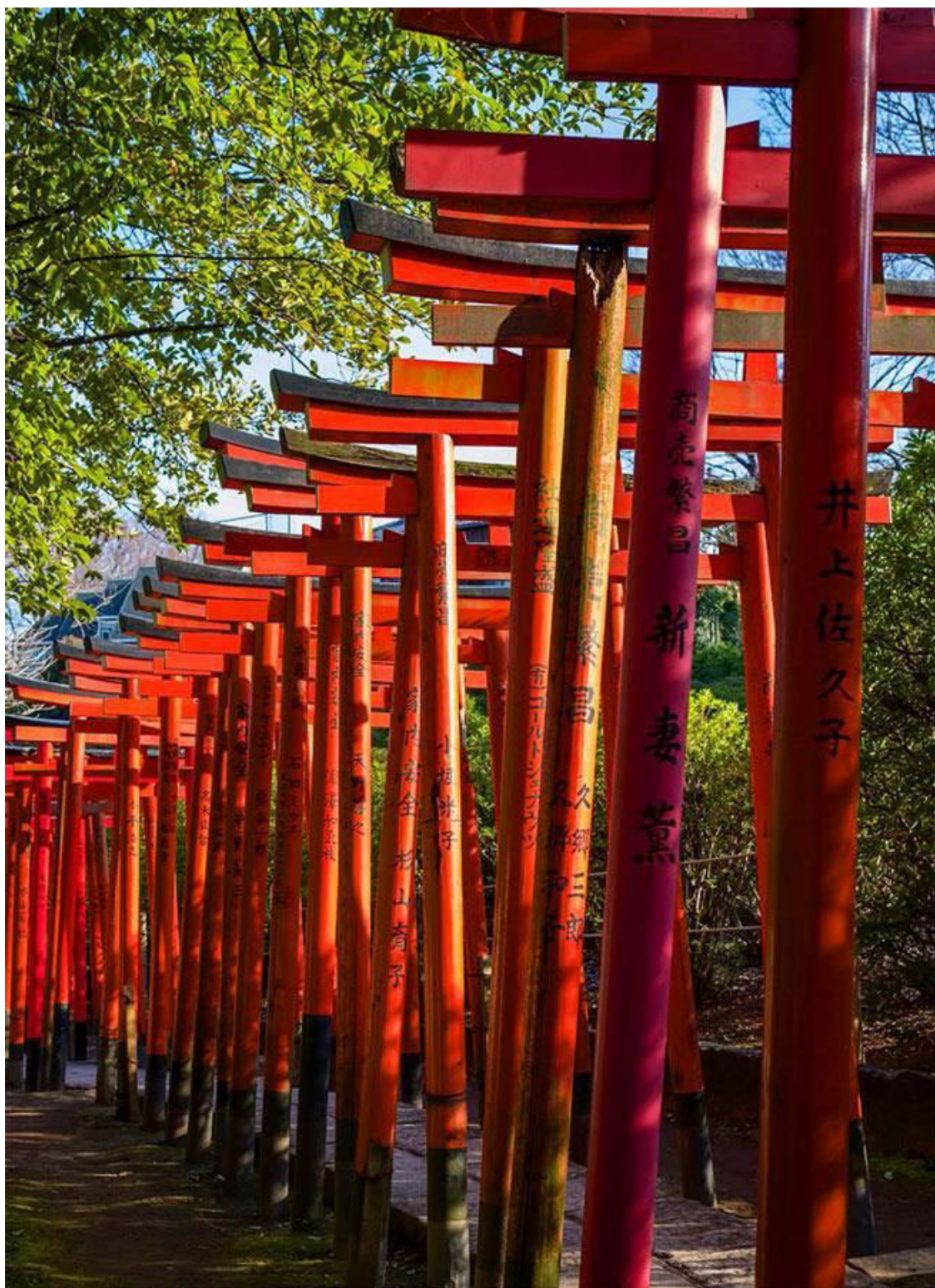




К счастью, мне повезло: мой офис расположен рядом с парком, разбитым вокруг знаменитого храма. Из окна моего кабинета открывается чудесный вид, и я почти каждый день в обеденный перерыв прогуливаюсь по храмовому комплексу. Я прохожу мимо огромных гинкго и стройных вишен, люблю трехсотлетний садик с азалиями, в котором растет несколько тысяч их сортов. Я наблюдаю, как в сезон цветения одни кусты покрываются крошечными цветками, например, цуцудзи сорта Фудзи, а на других тяжело раскачиваются бутоны размером с колесо, как у азалий ханагурума. Азалии цветут в апреле и мае, примешивая к зеленой палитре сада темно-красные, розовые и белые тона. Мне нравятся цветущие вишни, а когда приходит лето, я наслаждаюсь богатством оттенков 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, а по понедельникам, во второй половине дня, организую прогулки для студентов.



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



Храм Нэцу в Токио – один из старейших в Японии

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, 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 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 чувство отчуждения 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».



Осенью листья дерева гинкго окрашиваются в ярко-желтый цвет

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, его 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 ритм вечных перемен в мире природы.

Многие японские обычаи и праздники возникли в результате 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, 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.



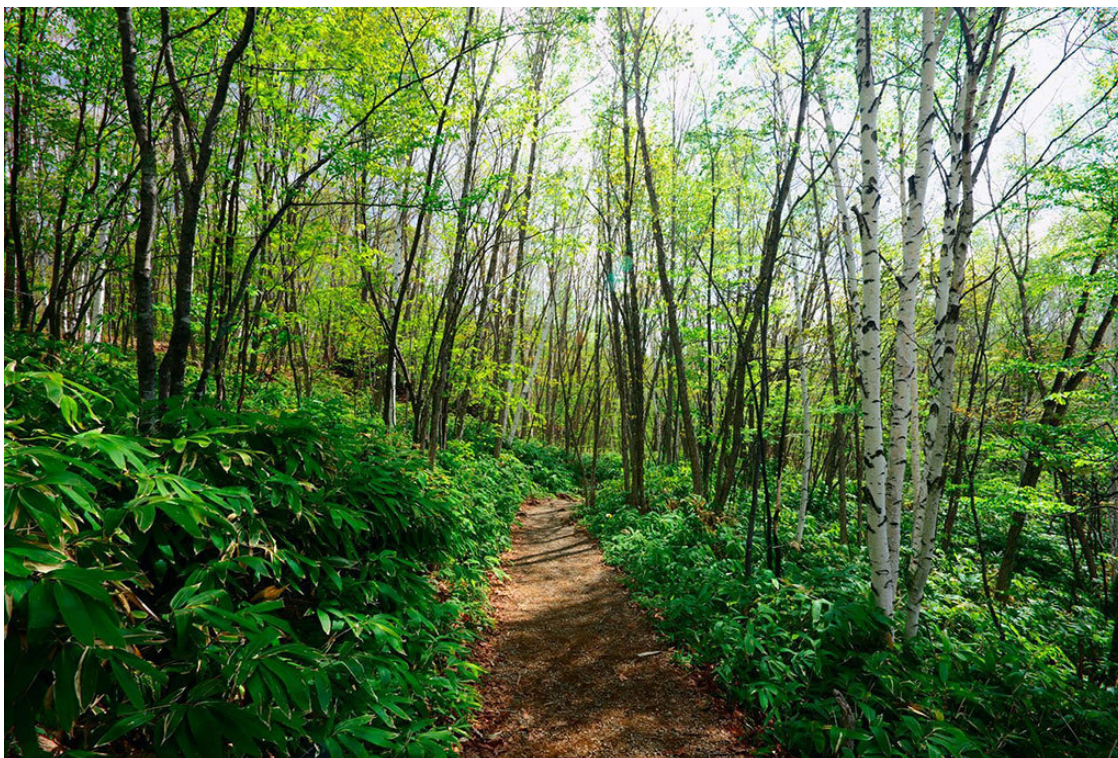
Осенью мы совершаем цукими – обряд любования луной. В это время принято собираться вместе, чтобы выразить почтение осенней луне. Изначально этот ритуал возник в высшем обществе Японии, представители которого любили декламировать стихи, стоя в свете полной луны на пятнадцатый день восьмого лунного месяца, 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, Осаке и Нагое. 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 «цукин джигоку», 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 поднаторели 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, японцам угрожает кароси – смерть 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

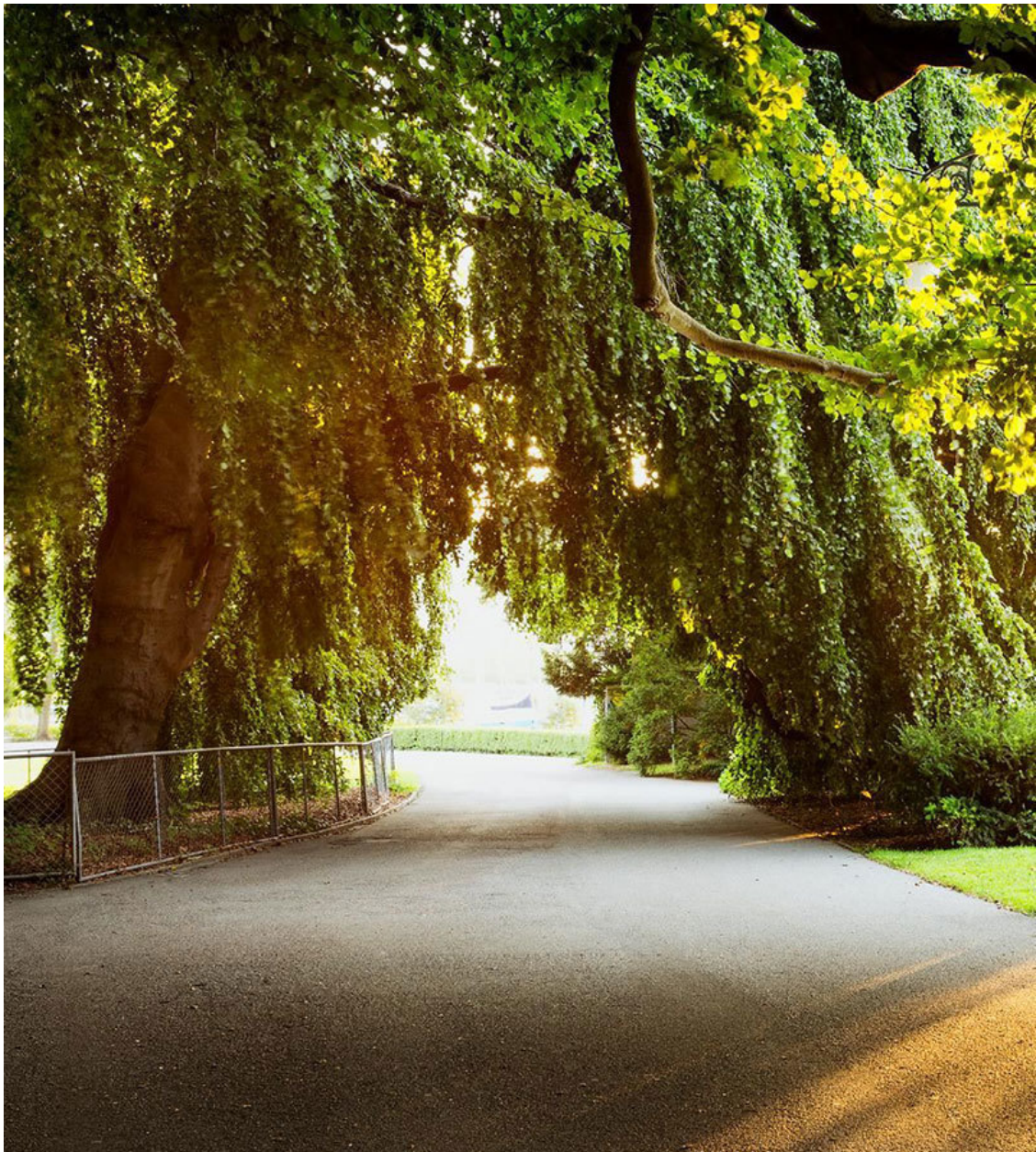
минут в сутки, а британцы уделяют своим гаджетам в среднем по восемь часов и сорок одной минуте в сутки. Это больше времени, чем уходит у среднестатистического человека на сон.

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 ощущений и заряжает энергией, но это не отменяет того факта, 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.



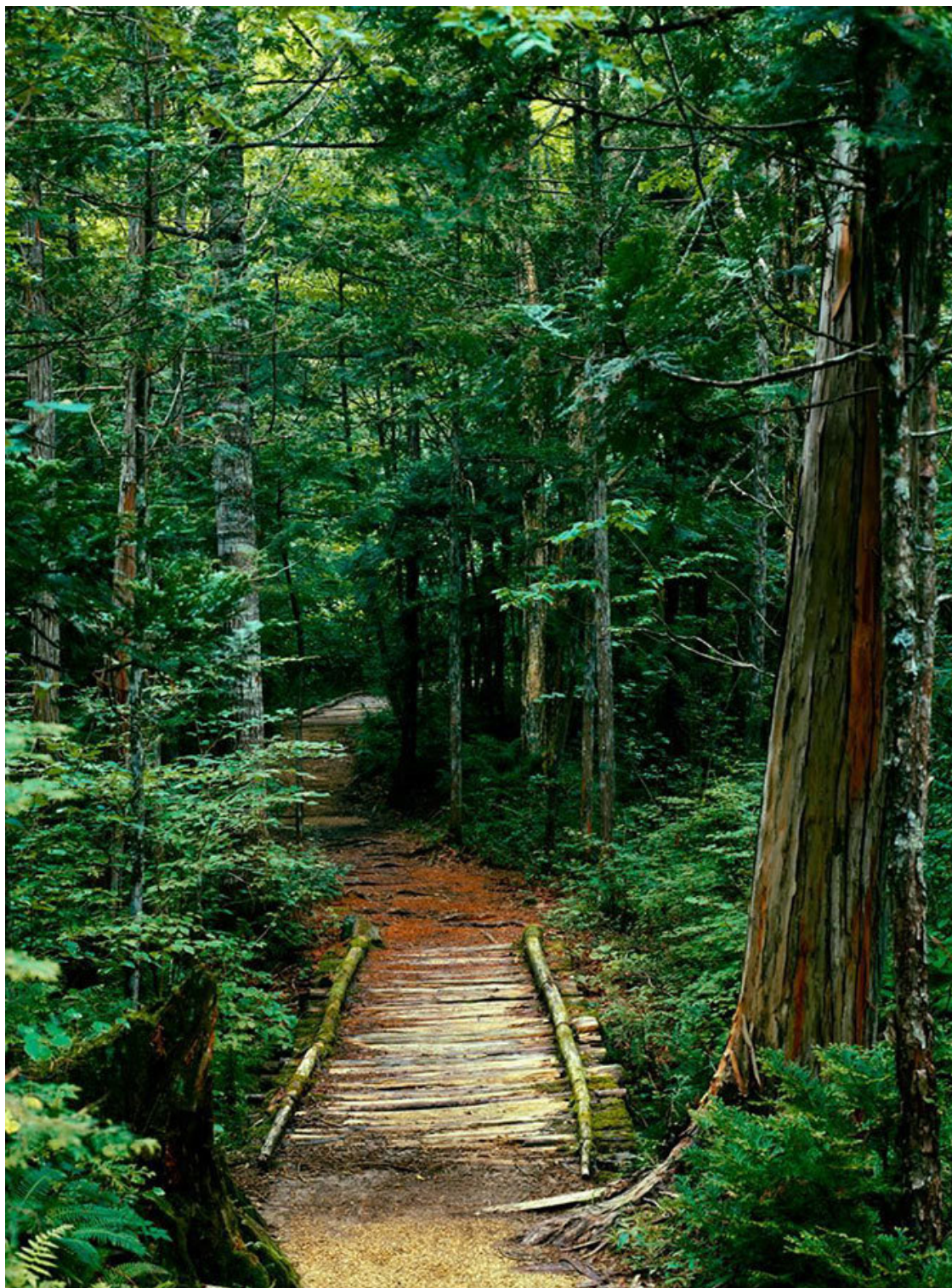
Тем важнее становится информация о благотворности даже короткого отдыха на природе. Достаточно двухчасовой лесной ванны, чтобы вырваться из плена технологий, прочувствовать текущее мгновение и немного расслабиться. Осознанно включайте на природе все пять чувств, и совсем скоро вы почувствуете ее живительное 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;
- повышает болевой порог;
- заряжает организм энергией;
- стимулирует иммунную систему и способствует увеличению количества натуральных клеток-киллеров;

- активизирует выработку антиканцерогенных белков;
- помогает избавиться от лишнего веса.



Как сформировалась практика синрин-йоку?

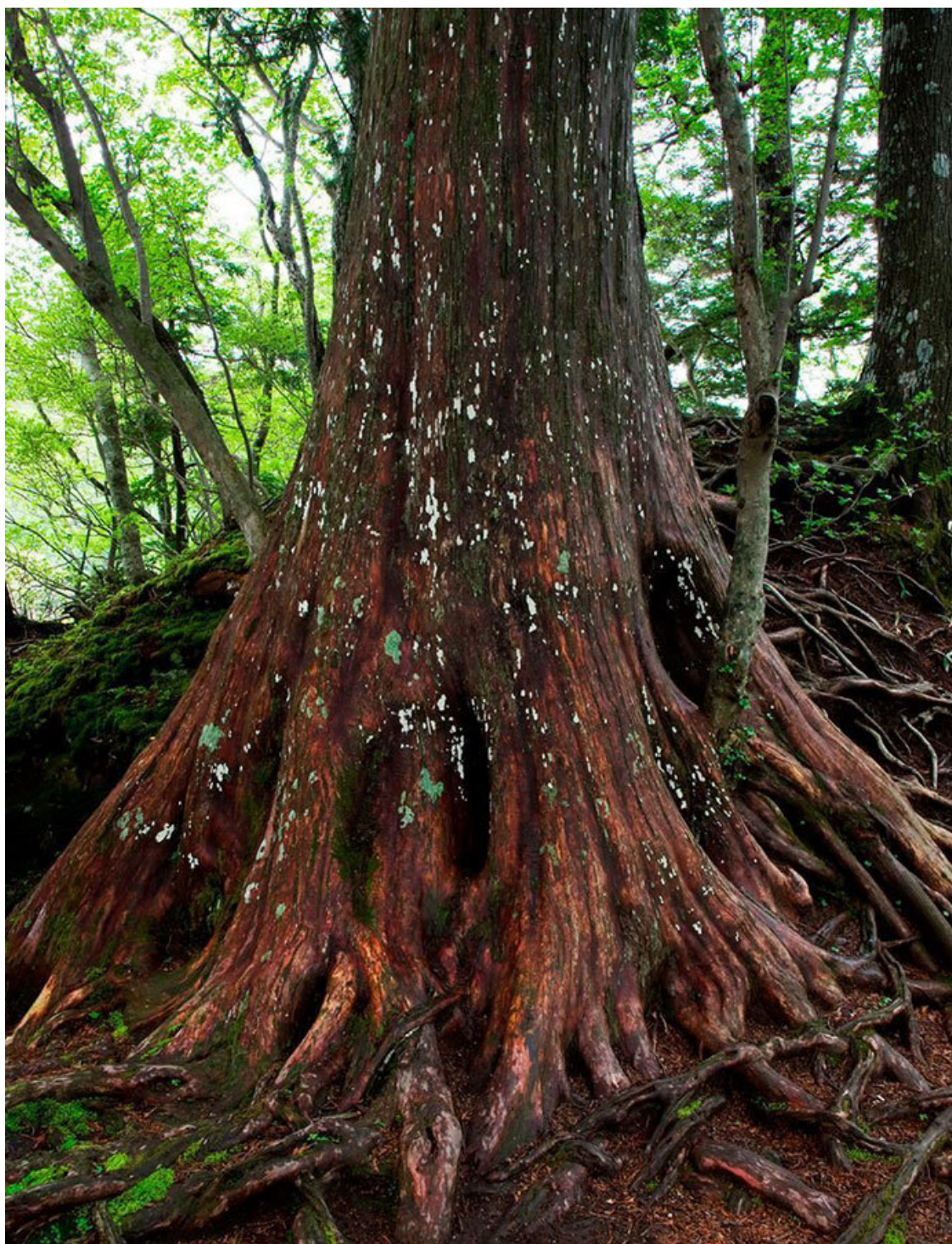


Лес Акасава стал первой официальной базой синрин-йоку

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 центральных Японских Альп – горы Кисокомагатаке – питают его реки с изумрудной водой. В лесу высятся рощи японских кипарисовиков хиноки, вздымающихся 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. Каждый раз в этом ритуале используется древесина десяти тысяч кипарисов.



Японский кипарисовик легко узнать по темно-красной коре



Храм Исэ посвящен богине солнца Аматэрасу

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 священным деревьям Кисо. В их число входили:

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

С лесом Акасава связана одна известная легенда, в которой говорится о злоключениях японской версии 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 «Ложة пробуждения».

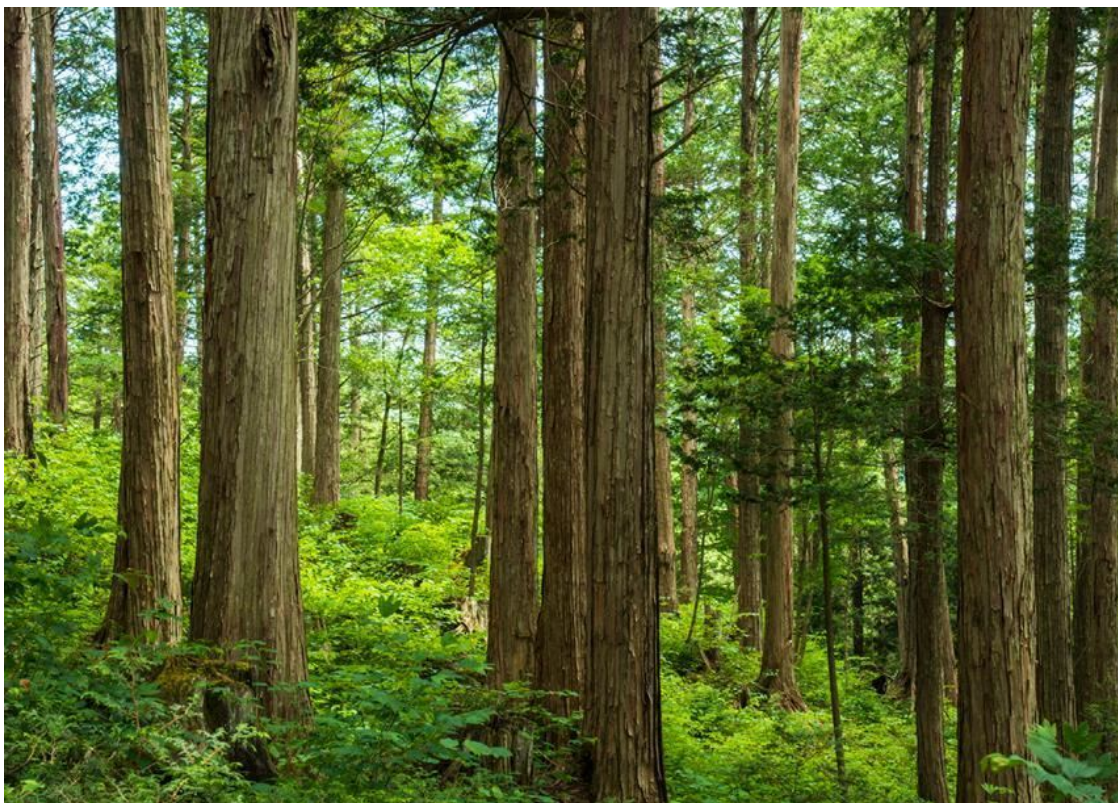


Река, сбегаящая в долину Атэра со склонов горы Онтаке, славится кристально чистой водой и множеством живописных водопадов

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, сбегających с заснеженных пиков Онтаке и Кисокомагутаке. 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 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. **Накадачи** – кольцевая трасса (2,1 километра). Тропинка поднимается на обзорную площадку Накадачи и углубляется в кипарисовый лес, в котором преобладают хиноки; иногда по пути попадаются кипарисовики савара и хибя.

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.

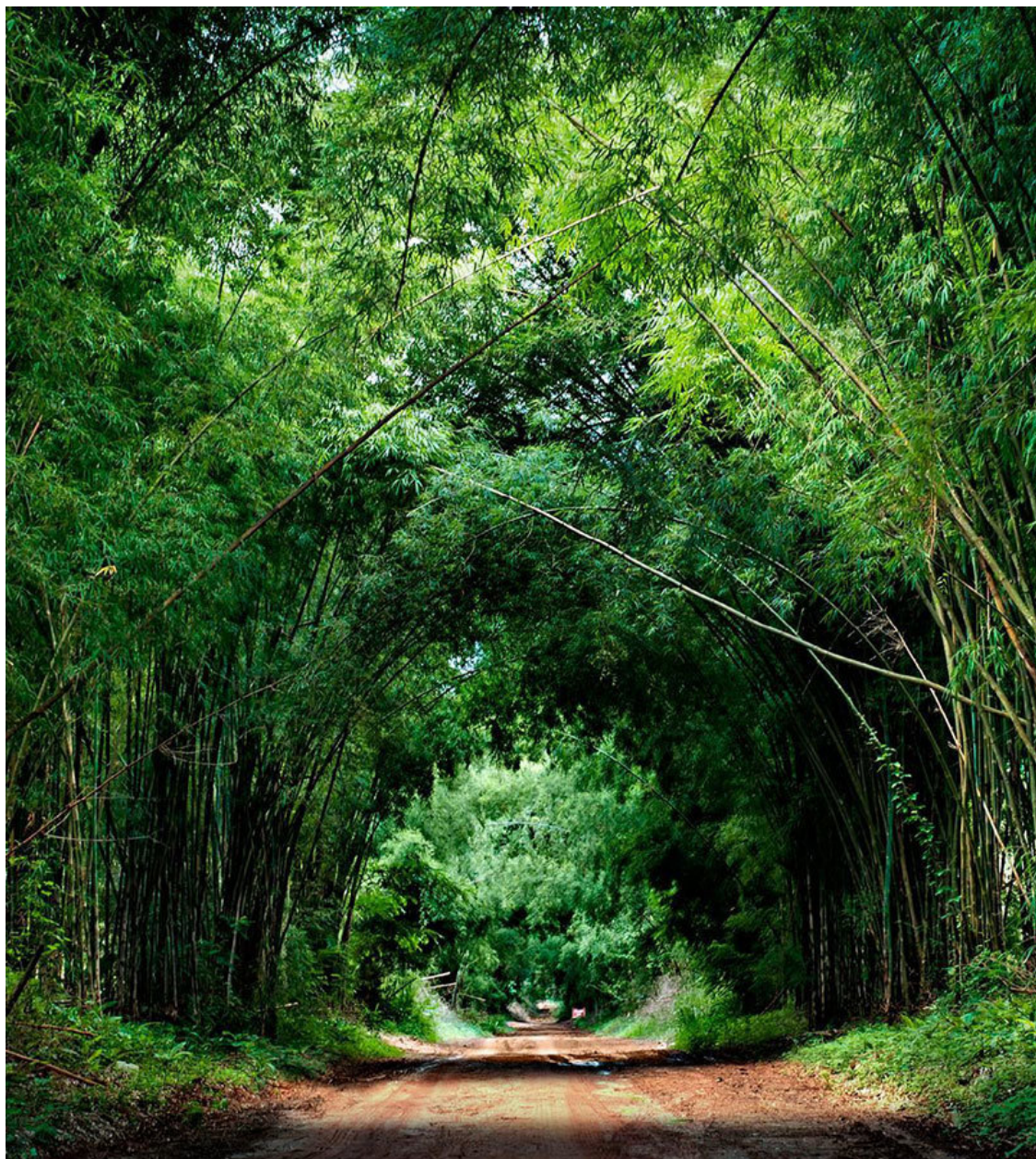
Лес Акасава – первая лесная база со штатным медицинским персоналом, здесь есть терапевтический центр с консультационным кабинетом. С мая по октябрь по четвергам медики принимают пациентов прямо среди деревьев. Начиная с 2007 года городская больница Кисо проводит специальный медицинский осмотр перед лесотерапией,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

1

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 глава Министерства сельского хозяйства, лесных угодий и рыбного промысла 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.





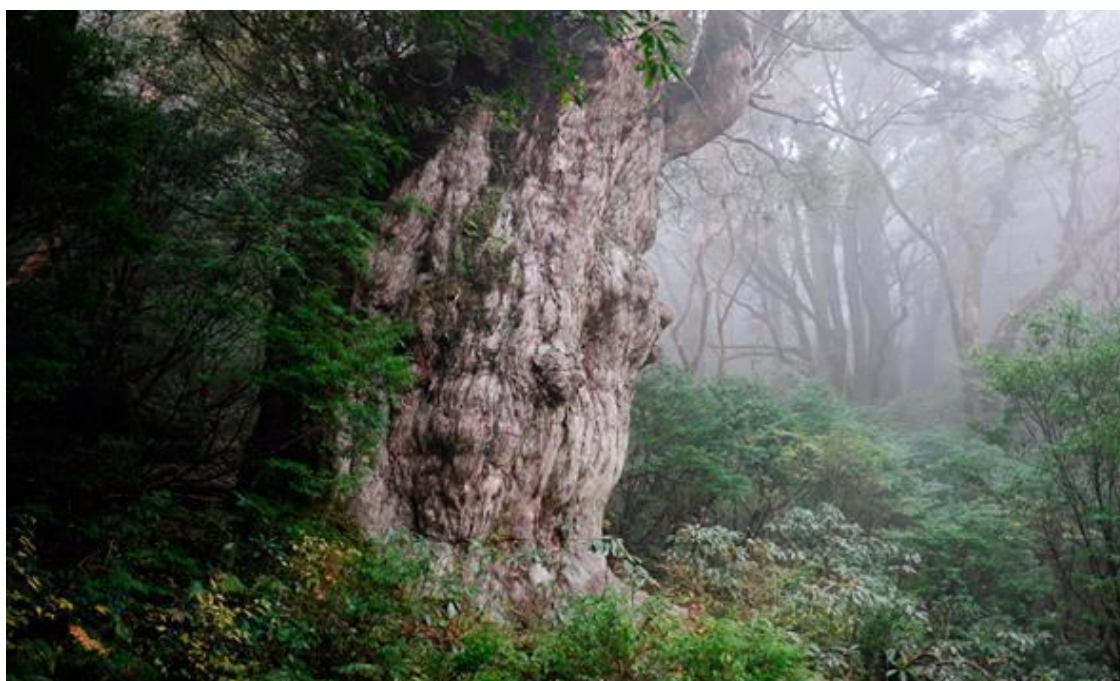
На острове Якусима сохранились девственные леса Японии

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.

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 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.



Замшелое дерево Дзёмон-суги – самая большая криптомерия в Японии

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, задавшейся 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 «Фурусато», 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!

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

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

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

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 суете большого города 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 немного 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.

Иияма удостоилась первого в Японии сертификата на проведение сеансов лесной терапии – природная целительная сила этих лесов получила научное подтверждение. 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.

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.

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 различным 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 называется 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, 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 повлияли на качество сна сильнее, 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 истощения. Любопытно, с чего вы начинаете день, когда не высыпаетесь? На ходу выпиваете чашку кофе? Или сломя голову несетесь на станцию, чтобы 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 из 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 таких чувств, как беспокойство, гнев и смущение снижается, но только лесные прогулки делают нас бодрее 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 живой 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. 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 справлялась 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

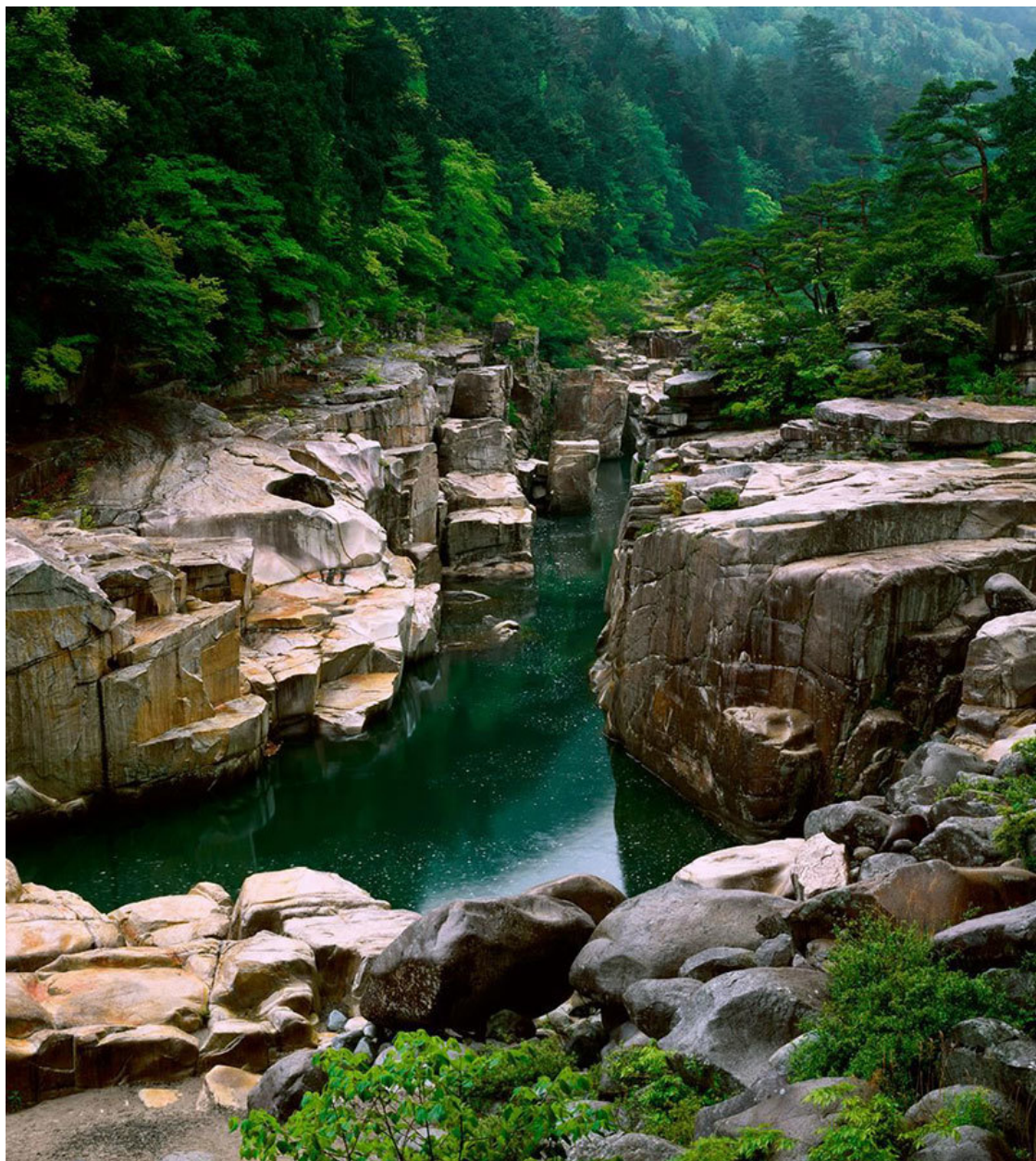
Заниматься синрин-йоку мне больше всего нравится в парке Синдзюку-Гёэн прямо в центре Токио. Планировка парка раскрывает всю красоту японского пейзажа. Я часто брожу по парку, а когда возвращаюсь домой, чувствую себя отдохнувшим. Поначалу мне не верилось, что простая прогулка может что-то изменить в 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



Река Кисо пересекает город Агемацу

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.