



Zaujalo vás téma? Poslechněte si podcast s Michaelou Pavlíkovou na [Kondice.cz](http://Kondice.cz). Více o lesní terapii najdete na [www.lesniduse.cz](http://www.lesniduse.cz).

# V léčivé náruči lesa

Les představuje bezpečné místo, kde můžeme být sami sebou, uvolnit se, vydechnout, pustit ze sebe všechno napětí, úporné zacyklené myšlenky i náročné emoce. Les nás bere i s tím špatným. Nehodnotí, nesoudí. Naopak nám pomáhá propojit se se sebou, s přírodou, s přítomným okamžikem. Právě takové léčivé spojení zprostředkovává vycházka do lesa s lesní terapií.

VERONIKA VESELÁ

**N**a jednu stranu má naše kultura až pomalu obsesivní vztah k tělu. Chceme ho neustále vylepšovat, zdokonalovat, aby bylo zdravé, věčně mladé, dokonalé, štíhlé, ale zároveň s ním nemáme příliš velký kontakt,“ všímá si zajímavého paradoxu průvodkyně lesní terapií Michaela Pavlíková. Základem celostního přístupu ke zdraví je vědomí toho, že všechny nemoci těla vznikají nejprve v toxických emocích a prožívání, kterým nevěnujeme pozornost.

„Mnoho lidí své tělo nevnímá dostatečně, a proto často přicházejí různé nemoci. Protože si nevnímáme jemných vzkazů, které nám tělo posílá. Obvykle začneme tělu věnovat pozornost až ve chvíli, kdy opravdu začíná vypovídat službu, přijde třeba i nějaká vážnější nemoc, omezení fyzických kapacit,“ míní Pavlíková. Na svých procházkách s lesní terapií klienty učí znovu se napojit na přírodu a skrze ni obrátit pozornost dovnitř, do těla – ke svým pocitům, emocím a prožívání. Jako malé děti jsme to uměli všichni, vlivem výchovy a socializace jsme se ale naučili svoji přirozenost potlačit, abychom byli pro své okolí přijatelní. S tím jsme ale potlačili i část svého divokého já a ztratili spojení se svým úžasným tělem.

Tělo má svou vlastní inteligenci, moudrost. Může nás vést, přinášet nám poselství, ale také nám umožňuje vztahovat se ke světu – k druhým lidem, k přírodě, k okolí. Moderní člověk ale tráví většinu času ve své hlavě – plněním úkolů, péčí o druhé, starostmi, stresem, myšlenkami na minulost nebo strachy o budoucnost. „Lesní terapie je vymyšlená tak, aby člověk, který přijde se stresovým nastavením, měl šanci dostat se do propojení s přítomným okamžikem, se sebou, s přírodou, s čímkoli, co je v tu chvíli potřeba,“ říká Pavlíková.

Procházkou s lesní terapií mají předem připravenou strukturu, která umožňuje to, aby člověk, vystoupil z hlavy a dostal se do těla, do smyslového jemného vnímání. „Procházka zahrnuje určité fáze, kdy se dostáváte z kognitivního myšlení, ve kterém jsme většinu času, do vnímání skrze smysly. K tomu slouží určité techniky a aktivity, za které je právě zodpovědný průvodce. Zapojujeme zrak, čich, hmat, sluch a nakonec v čajovém rituálu i chuť,“ nastiňuje průběh procházek Pavlíková.

Hlavně pomalu

Jak lesní terapie vypadá v praxi? Čeká vás velice pomalá procházka, během níž neujdete víc jak tři až čtyři kilometry. Právě zpomalení je zásadní

ingredience úspěchu. „Když jdeme rychle, náš mozek je nastavený tak, aby filtroval spoustu podnětů a smyslových vjemů, a pustí k sobě jen ty nejvýraznější, které jsou důležité z hlediska našeho bezpečí, abychom třeba nešlápli na něco ostrého. Ztrácíme ale možnost všimnout si detailů a našich pocitů,“ říká Pavlíková. Když někam spěcháme, nemáme už kapacitu vnímat jemné tělesné vjemy, naše emoce, intuitivní vhledy nebo nápady. „A právě zpomalení je něco, co nás spolehlivě dostane plně do těla, do vnímání, do přítomného okamžiku, ale i do hluboké relaxace, uvolnění a zklidnění,“ míní průvodkyně lesní terapie.

Skrze jednotlivé ‚pozvánky‘, které vám dává průvodce lesní terapií, se dostáváte ze sféry myslí kognitivního myšlení a řešení různých problémů a úkolů, všeho toho, co vás obklopuje, do jemného vnímání skrze smysly. „V tu chvíli se ocitnete ve zvláštním časoprostoru, kterému se říká liminální stav. To je něco, co se stane, když se opravdu uvolníte, dostanete se do relaxace. Někdo tomu říká snový stav nebo dětský stav. Děti se v liminalitě nachází často přirozeně. A to proto, že jsou hodně zvyklé prožívat svět napřímo, skrze tělo, smysly. Umí se zastavit třeba u kytičky nebo broučka, sledovat to a vnímat naplno,“ vysvětluje Pavlíková.

Pro tento stav je charakteristické bezčasí, kdy přestaneme vnímat tok času a všechno jakoby zvládní, časoprostor se stane fluidním. „Můžete mít pocit až lehké dezorientace. Ale ne v negativním smyslu slova, že byste nevěděli, kdo jste, kde jste. Jen vstoupíte do rozšířeného stavu vědomí, kdy nastane flow, kdy vše plyne samo. Jste ve stavu otevřenosti, zvědavosti, svobody, objevujete, radujete se z drobností a vše je výraznější. Barvy, tvary, vůně, vše je syté, zajímavé,“ popisuje prostor, do kterého se při procházce lesem snaží své klienty dostat, průvodkyně lesní terapií. Ne vždy se to ovšem podaří úplně na sto procent. „Někdy musíme lesní terapii opakovat, zkusit vícekrát podobné prožitky, než se nám začne dařit dostávat se do tohoto stavu.“ Jeho velkým benefitem je, že v něm dochází ke spoustě léčebných procesů. Ať už na fyzické, či psychické rovině. Nemusíte se ničeho obávat. Průvodce vám pak opět pomůže dostat se z liminálního stavu zpět do běžné reality. K tomu slouží závěrečné fáze lesní

terapie – čajový rituál, kde probíhá vzájemné sdílení prožitků lidí ve skupině.

#### Dary lesa

Všichni jsme kulturně nastavení na to, že chceme určitý výstup, který se dá předpokládat. Děláme věci s určitým očekáváním, cílem. Kouzlo lesní terapie spočívá v tom, že vás překvapí. „Průvodce předem neví, jestli si člověk, který tam přijde, chce odpočinout, zrelaxovat se, úplně vypnout, nebo jestli je nemocný a potřebuje si v prvé řadě nakopnout imunitní reakci. Nebo jestli neprožívá ztrátu někoho blízkého nebo jinou těžkou zkušenost,“ říká Pavlíková, která lidi na vycházkách s lesní terapií učí chodit přírodou jinak – ne podle jasně daného plánu a s vidinou cíle, ale ani ne jen tak zbůhdarma, ponoření do myšlenek.

„Učíme se chodit vedeni vnitřním kompasem. Každý tam opravdu jde s něčím jiným a není potřeba, abychom to věděli předem. Průvodce není terapeut. Není ten, který řeší konkrétní problém s účastníkem vycházky nebo s ním slovně něco rozebírá. Ale důvěřujeme tomu, že les, jako terapeut, nabídne člověku to, co on právě v tu chvíli potřebuje nejvíce,“ popisuje Pavlíková. Pak už je samozřejmé i na účastníkovi, aby se nechal vést tím, co mu les právě dává.

Principy lesní terapie je pak možné zapojit kdekoli, kde se zrovna nacházíte – v parku, na zahradě, na ulici. Jen les je zpočátku vhodnější. Pavlíková doporučuje vyzkoušet procházku lesem s průvodcem alespoň jednou, ideálně vícekrát. Osvojíte si základní principy, prožijete na vlastní kůži techniky a nástroje a pak už pro vás bude snazší být v přírodě trochu jiným způsobem, než na který jste doposud byli zvyklí. Na procházku s lesní terapií můžete vyrazit ve skupině nebo individuálně. Je to i dobrá alternativa rodinných výletů.

„Lesní terapie rozvíjí laskavost, empatii a soucit. Navazujeme respektující vztahy s bytostmi v přírodě namísto toho, abychom je vnímali pouze jako zdroj k využití. Skrze tento prožitek se dostáváme i do citlivějšího spojení s naším vlastním tělem. Protože někde v sobě cítíme, že do přírody patříme, že je to náš domov, ale často je toto pouto zpřetrhané,“ uzavírá Pavlíková.