

Za lesní terapii do Jižní Koreje

Foto: Nitin Das



Martina Holcová

Maminka tří dětí, objevitelka, špičková a zastřešitelka sítě instruktorů lesní mysli u nás v ČR (vede průvodcovské kurzy, instruktorský kurz a jiné). Vystudovala humanitní environmentalistiku (MU Brno), zážitkovou pedagogiku (PŠL Lípnice) a přes témata, jako jsou trvale udržitelný rozvoj, globální rozvojové vzdělávání a multikulturní výchova, se dostala do lesa. Lesní mysl k ní přilnula jako svizel přítula a ona k ní. :-)



TEXT a FOTO:
Martina Holcová

„Mami, tys byla tak strašně daleko!“ Přišla za mnou do kuchyně 12letá dcera poté, co si prohlížela mapu světa. Přikývla jsem: „Byla.“ Měla pravdu. Jižní Korea je docela daleko. Taky jsem byla překvapená, kam až jsem se úplně sama vydala. S důvěrou, že vše dobře dopadne.

Jsou lidé, kteří se takto pohybují přes celou zeměkouli běžně. Já mezi ně nepatřím. Ale cestování miluju. A tak jsem zvedla hozenou rukavici, vyslyšela volání a to, co jsem původně odmítla, jsem přijala. Téměř deset let pracuji s finským konceptem lesní mysli v oblasti, která může mít několik zastřešujících názvů – přírodní

terapie nebo lesní terapie. A tak jsem se vydala sama na cestu na Mezinárodní fórum lesní terapie. Nebyla to procházka růžovým sadem, ale stálo to za to. Čerpám z toho neustále. A třeba si po přečtení následujících řádků něco z mé zkušenosti odnesete i vy.

PŘIPRAVENA NA CESTU

Přečetla jsem si jednu knihu o Koreji a vyrazila jsem. Kamarád z dětství, který dlouho dělal stewarda, mi na mé obavy z dlouhého letu řekl, že v letadle jsou na všechno nachystaní. Že tam můžu dostat klidně infarkt – mají defibrilátor. Že tam taky můžu porodit anebo zemřít, to všechno posádka zvládne... Tak jsem se uklidnila a začala se těšit na cestu. S jasným posláním a přáním představit lesní mysl na druhém konci světa v rámci Mezinárodního fóra lesní terapie.

VELKÁ ŠKOLA

Setkání s ostatními a celých deset dní Mezinárodního fóra lesní terapie byla jedna velká nepřetržitá intenzivní škola – na osobní i profesní úrovni. Polykala jsem slzy, smála se, zoufala, hledala odvahu, divila se, napjatě poslouchala, radovala se a hodně se učila, jak o lesní terapii, kterou každý vnímá maličko jinak, tak o jiných kulturách i o sobě.

Přivítali nás s otevřenou náručí, s obrovskou laskavostí a péčí. I samotná úklona na pozdrav vytváří zajímavé pouto a pocit přijetí. Bylo nás kolem 90 lidí – z Japonska, Číny, Koreje, Taiwanu, Hongkongu, USA, Indie, Belgie, Polska, Finska a ČR. Většina výprav byla tvořena větším množstvím lidí, takže my všichni z Evropy jsme byli jako jedna výprava. V životě jsem se tolikrát „pózovala“ nefotila – to, co nedělám ráda, tam bylo na běžném denním pořádku a časem jsem to přijala jako hotovou věc a vzpomínala na Japonce v Praze, kteří se svými selfie tyčemi pózují téměř všude a pořád. V životě jsem neměla tolik rýže (a to máme doma rýži hodně často). V životě jsem necítila takový stesk a bolest u srdce z toho, jak daleko od domova jsem se ocitla. Pro někoho běžná věc, pohybovat se mezi kontinenty, pro mě záležitost sváteční a neobvyklá. V životě jsem nebyla tak zoufalá z toho, že někomu, kdo mluví anglicky, vůbec nerozumím a on mně taky ne.

DALEKO, ALE V BEZPEČÍ

Když jsem se rozhodla do Koreje vyrazit, překvapilo mě, kolik mladých lidí u nás v Česku ke Koreji vzhlíží, chtělo by tam vycestovat a zná ji. Učí se jazyk se skvělými výsledky, sleduje tamní mladé lidi. Určitě jedním z důvodů, proč se ve věku teenagerovském takto nechávají inspirovat kulturou, jsou slavné kapely hrající žánr K-pop, ale nejen to. Důvodem může být i jídlo, péče o vzhled, tradice... A možná také mezilidské vztahy, které jsou z pohledu našich mládežníků prý pěkné, respektující, uctivé. A ještě jednu věc obdivovatelé Jižní Koreje zmiňovali – pocit bezpečí. Myslím, že jsem vše trochu zažila a je na tom něco pravdy. Když jsem úplně první den dorazila sama do Soulu, ze kterého jsem měla celkem obavu, byla jsem překvapená, jak dobře jsem se tam cítila. Prostředí působilo bezpečně, přátelsky a navzdory velkému množství mrakodrapů s blížícími velkoobrazovkami zároveň domácky, a to i v noci.

PROČ KOREA?

Až po návratu zpět a pročítání informací, které jsem si přivezla v podobě knih, brožurek a letáčků, se mi teprve začíná doskládat celý obraz mé dvoutýdenní zkušenosti. Pochopení souvislostí historických, společenských, technologického pokroku... Lesní terapie je v Koreji v mnoha ohledech daleko vepředu. Zároveň – kéž bychom takovou cestou nemuseli jít, protože je ve velké míře reakcí na stav společnosti. Ale nejenom. Také je reakcí na zkušenost s vykáčením velikých ploch lesa a uvědoměním, že bez lesa to nejde. Že není pouze zdrojem hmoty (pro palivo, pro výrobu...), ale také má obrovskou hodnotu environmentální (zásobárna vody, ochrana půdy...) i blahodárnou pro člověka a jeho duševní a fyzické zdraví.

V lesní terapii v korejském podání se tak mísí snaha pečovat o les a chránit ho se snahou pečovat o duševní a psychické zdraví člověka, které je kvůli tempu života, technologiím, tlaku na výkon a dlouhým pracovním hodinám velice ohroženo (nízká sňatečnost, porodnost, rychle stárnoucí populace, vysoká sebevraždnost, většina populace – cca 90% lidí – žije ve městech...).

Až 64% území Koreje tvoří lesy, což nabízí spoustu možností oddávat se „forest welfare“ (volný překlad „lesní blahobyt“). Kvůli tomu založili v roce 2016 Forest Welfare Institut. Dříve byla Korea nazývána Geumsugangsan, což znamená v překladu země krásných scenérií. Lidé si uvědomovali propojení s okolní krajinou, které se teď ve velké míře proměnilo v propojení s mrakodrapy, internetem, hrami, obrazovkami, obchody... Jedním z cílů Koreje je tedy přinášet lidem štěstí prostřednictvím lesního blahobytu.





LESNÍ BLAHOBYT V PRAXI

Jak se takový lesní blahobyt v Koreji v čase vyvíjel? Nejdřív začali s lesním vzděláváním a vybudovali centra lesního vzdělávání určená i k pobytu. Časem nabyla na důležitosti i hodnota lesa za účelem zajištění štěstí a zdraví. Korejci začali utvářet různé druhy lesů, které mají ze zákona dané parametry. Tedy je jasně stanoveno, co tam musí být – například rozměry stezky, ampliony v případě potřeby ohlášení nouze, fontána s pitnou vodou, bezbariérové toalety a mnoho dalšího...

1. **Rekreační les** – sloužící k zábavě a občerstvení těla i mysli
2. **Les k lesnímu vzdělávání** – ekologická, environmentální a globální témata
3. **Léčivý les** – les pro lesní terapii, jehož záměrem je péče a podpora zdraví. Aroma stromů hinoki (cypřiše), které jsou jedním z parametrů léčivého lesa, má obzvláště příznivé účinky na zdraví (sloučeniny známé jako fytoncidy zvyšují počet přirozených zabijáků NK buněk v krvi, což je obrana našeho těla proti rakovině).
4. **Centra lesní terapie** – krásná místa uprostřed lesů, daleko od hluku a stresu, kam se člověk může vydat, aby se zotavil a nabral síly.

To vše spadá pod již zmíněný Forest Welfare Institut, který provozuje Korea Forest Service. Jeho cílem je mimo jiné nový pohled na les – není jen ekonomickým nebo environmentálním zdrojem, ale také z něj lze čerpat energii pro obnovu, udržení a zlepšení zdraví člověka. To přináší nové příležitosti pro místní ekonomiku a majitele lesů – jak z hlediska příjmů, tak tvorby pracovních míst.

Lesní terapie souvisí se státem, lokální politikou a místními lidmi – vláda pomáhá s vybavením a výzkumy, lokální zastupitelství pak s marketingem a lidskými zdroji, aby se vytvořila nová pracovní místa a podnikání.



CENTRA LESNÍ TERAPIE

Center lesní terapie je v Koreji už 36. Vláda investovala miliardy korejských wonů, aby lidem blahodárnost přírody zprostředkovala. Příklad nabídky programu jednoho z center lesní terapie (Gokseong) vypadá třeba takto:

- **Koupele nohou:** Horká voda s léčivými bylinami a přírodními aromatickými oleji snižuje únavu a uvolňuje napětí pomocí svalové relaxace.
- **Chůze naboso v lese:** Lesní léčebná aktivita pěti smyslů, při které procházíte po měkkých pískových cestách a vnímáte zvuky a vůně přírody. Posiluje krevní oběh a imunitu prostřednictvím stimulace plosek nohou a zvyšuje hladinu serotoninu.
- **Řemesla:** Vytvoření např. přírodní dezinfekce na ruce nebo cypřišového náramku, což má za následek posílení kreativity a sebeúcty prostřednictvím tvůrčí činnosti.
- **Program podpory zdravého spánku:** Pro každého, kdo má potíže se spánkem, včetně období menopauzy, důchodu, práce na směny. Podporuje zdravý spánek pomocí koupele nohou, spánkové praxe a relaxační terapie.
- **Zlepšení pozornosti pro žáky:** Prostřednictvím zážitkových aktivit v lese, jako je objímání stromu atd. Cílem je zlepšení pozornosti a koncentrace.
- **Léčení syndromu vyhoření:** Určeno pro administrativní pracovníky, teenagery, pomáhající profese. Posiluje kreativitu a osvěžuje mysl pomocí cvičení a aktivit v přírodě, jako jsou procházky, ale i práce s půdou.

Možná se usmějete stejně jako já, když si nabídku přečtete. Ale i mně bylo po dlouhé chůzi voňavým borovicovým lesem po zameteném chodníčku plném jemného písku v příjemném teplém podzimním slunci moc dobře. V korejském provedení dbajícím na to, aby centra lesní terapie byla dobře zaopatřena, byla





tahle chůze „naboso“ zakončená u kohoutků s tekoucí vodou, kde jste si mohli umýt nohy. To je jeden z postřehů, který jsem si odvezla – tedy vybavenost parkovišti, toaletami a dalšími drobnými detaily, které lidem umožní mít se v lese dobře a pohodlně.

LES OD NAROZENÍ AŽ PO SMRT

Zajímavostí je snaha začlenit les do života Korejce od kolébky až po hrob. Jedny z prvních programů lesní terapie jsou určené těhotným maminkám. Podpořit nastávající rodiče, umožnit jim zbavit se stresu a napětí z nové životní role a také se seznámit s dalšími nastávajícími rodiči – to byl jeden z cílů podobně jako podpořit emoční stabilitu a rozvoj mateřských instinktů. Stejného programu se účastnili i single maminky a teenageři a výzkumy ukázaly, že se u nich po programu projevila nižší míra deprese a úzkostlivosti a naopak pocítili větší spokojenost se svým životem a také hlubší respekt k sobě samým.

A mohli bychom pokračovat dál. Děti a snaha zprostředkovat jim les, aby se pro ně v budoucnosti stal prostorem, kam se budou rády vracet, a ne místem, které budou považovat za děsivé a špinavé (s tím jsem se bohužel setkala už i u nás při workshopu lesní myslí pro ZŠ). Pomoc teenagerům v dospívání a se zvládnutím úzkostí, agrese, podpora nemocných (zotavení po rakovině, vysoký krevní tlak, alergie...) a znevýhodněných. Lidé čelící stresu, přepracovanosti, syndromu vyhoření, závislí alkoholikové. A konečně prevence ve stáří... Rčení „prach byls, v prach se obrátíš“ bychom mohli proměnit v „les byls, v les se obrátíš“. Korejci vybudovali National Tree Burial Forest – popel ze zesnulého se přidává ke stromům, ze kterých jednou vzroste léčivý les.

LESNÍ TERAPEVTI

Kdo vlastně může pracovat v takovém lesním centru jako lesní terapeut? Lesní terapie v Koreji je uzáko-

něná státem. Vzdělávat na univerzitě se může člověk, který už prošel vzděláním v oblasti zdraví, medicíny, ošetrovatelství nebo lesnictví. V současnosti je v Koreji 2500 instruktorů lesní terapie, kteří dokážou provést různými programy lesní terapie různorodé skupiny jak z hlediska věku, tak zaměření a potřeb.

Jak definují na univerzitě (Chungbuk National University) lesní terapii?

Lesní terapie je aktivita, která zlepšuje zdraví lidského těla posílením imunity a pocitu pohody, využívá k tomu různé prvky přírody, například vůně. Studium zahrnuje předměty rozdělené do různých oblastí – stres a zdraví, lesní prostředí, sebekpěče, rekreace, léčivé rostliny, lesní medicína, tvorba programu, evaluace programu, marketing, organizace...

PINPINKORORI

Když jsem se na závěr zeptala profesora Bum Jin Parka (Chungnam National University), který celé setkání zorganizoval, jaké je jeho přání pro lesní terapii, řekl jednu pro mě důležitou věc: „Přeji si, aby se les stal uznávaný v medicíně.“ V ten okamžik jsem pochopila, proč se neustále množí výzkumy ohledně toho, co s námi příroda dělá na fyzické i psychické úrovni. Nejlepší by bylo nechat se na konci života zakopat pod strom a před tím do lesa chodit, pokud možno bez pomoci medicíny. Dozvěděla jsem se, že Japonci pro to mají speciální název „pinpinkorori“, tedy zemřít stár a zdrav. Každopádně držím palce všem, kteří se do výzkumů pouštějí, aby se to podařilo.

Jsem moc vděčná za to, že u nás lesy máme a můžeme do nich svobodně vstupovat – například na Taiwanu se za každý vstup do lesa platí 5 dolarů. Kéž by se o lesní terapii a podobných programech jako lesní mysl, lesní lázeň... dozvědělo více lidí. Protože i přes velké úsilí Korejců, ale i zástupců z jiných částí světa je to pořád spíše okrajová záležitost.

Mrkněte na:
www.lesnimysl.cz

