



Jak czerpać  
zdrowie z natury

# Kąpiele leśne

M. AMOS  
CLIFFORD



M. Amos Clifford

# KĄPIELE LEŚNE

---

Jak czerpać zdrowie z natury

PRZEŁOŻYŁA

Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*Your Guide to Forest Bathing*

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska  
Redakcja: Marta Pustuła  
Korekta: Monika Pruska  
Projekt okładki: designpartners.pl  
Zdjęcie na okładce: © geraria (Depositphotos.com)  
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2018 by M. Amos Clifford  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted  
in any form or by any means, electronic or mechanical, including  
photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system,  
without permission in writing from Red Wheel/Weiser, llc. Reviewers  
may quote brief passages.

Copyright © 2018 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus  
Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2018

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Po-  
wielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki  
całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyska-  
nia pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2018  
ISBN 978-83-66074-82-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo Kobiectwo  
E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie  
[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

# SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i> .....	9
1. Kąpiele leśne – definicja i rozumienie .....	19
2. Uzdrawiająca moc kąpielii leśnych .....	35
3. Elementy praktyki .....	65
4. Kąpiele leśne krok po kroku .....	87
5. Leśne zaproszenia .....	111
6. Przekraczanie własnych ograniczeń .....	161
7. Kwestie praktyczne .....	171
8. Kąpiele leśne w Japonii .....	187
<i>Zakończenie: przebudzenie natury</i> .....	193
Źródła .....	197
<i>O ANFT</i> .....	201

---

## KĄPIELE LEŚNE – DEFINICJA I ROZUMIENIE

**Z**estawione ze sobą słowa „kąpiel” i „las” przywołują wyobrażenia związane z zanurzaniem się w rzece lub jeziorze otoczonym drzewami. A jednak nie o to chodzi w opisywanej tutaj praktyce, chociaż nie wyklucza ona pływania w naturalnym zbiorniku wodnym.

Powietrze, przez które przechodzimy, pod wieloma względami przypomina wodę. Ma swoje prądy i fale, co widać na przykładzie niezliczonych kształtów chmur przepływających po oceanie nieba. W powietrzu istnieją żywe ekosystemy, począwszy od błyszczących nici pajęczych, a skończywszy na owadach i ptakach. Przenosi ono nie tylko pyłki i nasiona, ale

także zarodniki grzybów i składniki gleby. Dźwięk poróżuje przez powietrze i rozprzestrzenia się w nim w formie wielowarstwowych wzorców informacji. Atmosfera ziemską, czyli otaczające nas powietrze, przypomina ocean, w którym kąpiemy się od zawsze.

Zażywanie kąpiele leśnych polega na zanurzaniu zmysłów w substancji o szczególnych właściwościach – oceanicznej atmosferze obszarów leśnych. Poruszając się w powolnym tempie, możesz całkowicie skupić się na odbieraniu niezliczonych bodźców zmysłowych z otoczenia. Odczujesz więc powiew wiatru na skórze, usłyszysz bulgotanie potoku i śpiew ptaków, zobaczysz poruszające się na wietrze drzewa. Koncentracja na doznaniach zmysłowych pomoże ci wyciszyć głośnie kakofonię myśli. Twoje zmysły wprowadzają cię w chwilę obecną, w której możesz otworzyć się na to, co las ma ci do zaoferowania, przyjąć to i pozwolić temu w tobie pozostać. Kiedy wpuszczasz las do swojego wnętrza, wspiera on naturalną zdolność twojego ciała do samouzdrawiania i utrzymywania zdrowia.

Kąpiele leśne to nie to samo co piesze wycieczki. Jedynym miejscem, do którego zmierzasz, jest „tu i teraz”. Poruszasz się w wolnym tempie. Skupiasz

się na połączeniu i nawiązywaniu relacji. Czasami, kiedy mówię komuś o kąpielach leśnych, słyszę: „Ależ robię to przez całe życie”. Czy aby na pewno? Większość z nas nie opanowała sztuki wyciszania się w naturze, choć istnieją wyjątki. Wędkarz muchowy, na przykład, po wielu latach praktyki potrafi w pełni dostroić się do odgłosów wody, iskrzących się na tafli wody promieni słońca, a także codziennego i comiesięcznego przemieszczania się owadów i ryb, które się nimi żywią. Stanie w bezruchu na brzegu rzeki, wyczuwanie prądów powietrza i ruchów ryb oraz zarzucanie wędki to powolna uczta zmysłów, w której czasem zapomina się o samym łowieniu, przez co w pewnym sensie przypomina ona kąpiele leśne.

Jako dziecko miałem szczęście mieszkać w pobliżu wielu zalesionych obszarów i długich szlaków górskich. Dorastałem w czasach, w których dzieci cieszyły się znacznie większą wolnością niż obecnie. W lecie, bez nadzoru dorosłych, razem z przyjaciółmi pokonywałem wiele kilometrów. Nie uważaliśmy się za wędrowców, ale czasami rzeczywiście nimi byliśmy. Już jako młody mężczyzna zostałem przewodnikiem po dzikich terenach. Przemierzyłem ogrom-

ne odległości w lesie i głębokiej dziczy, śpiąc pod gwiazdami przez sto lub więcej dni w roku. Jednak z wyjątkiem przypadkowych chwil łaski, w których odpuszczałem sobie wszelkie myśli o zmierzaniu do celu, nie otwierałam się w pełni na moc miejsc mojego pobytu. Nie opanowałem jeszcze wtedy sztuki milczenia i spokoju, więc przez większość czasu nie odczuwałem hojności lasu. Dopiero po kilkudziesięcioletniej praktyce medytacyjnej i nowych doświadczeniach w naturze, takich jak poszukiwanie wizji\*, nauczyłem się zwalniać tempo i być na tyle uważnym, aby umożliwić sobie rozpoczęcie procesu wewnętrznego, który był dla mnie w zasadzie przypomnieniem. Zacząłem sobie bowiem przypominać, że nie jestem oddzielony od przyrody, a jako człowiek nie należę jedynie do ludzkiej społeczności, ale również do świata przyrody. Nie tylko podziwiam moc i piękno natury, ale sam nią jestem.

Tak oto zacząłem praktykować kąpiele leśne. Od 2011 roku zgłębiałem terapię leśną, a w 2012 roku

---

\* Poszukiwanie wizji (ang. *vision quest*) – praktyka wywodząca się z tradycji indiańskiej, polegająca na samotnej medytacji w naturze w celu uzyskania wizji własnego życia ukazującej główny cel naszego istnienia (przyp. tłum.).



założyłem Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs. Moim celem jest udostępnienie tej praktyki innym ludziom i rozpowszechnienie jej na całym świecie. Mam nadzieję, że i ty doświadczysz podobnych błogosławieństw, jakich ja dzięki niej zaznałem. Kąpać się w lesie to zanurzać się w łasce, która przenika świat, czuć jego wszechobecne moc i piękno, które nieustannie do nas szepczą. Naszym ludzkim dziedzictwem jako członków ziemskiej społeczności jest nie tylko słuchanie tych szeptów, ale także dołączenie do nich naszych własnych głosów. Jeśli się tego nauczymy, być może uda nam się odwrócić część szkód wyrządzonych przez nasz gatunek i odkryć, jak możemy się zaopiekować bogactwem tego rozległego i dzikiego świata.

### *Shinrin-yoku – nowa nazwa starożytnej praktyki*

Kąpiele leśne bywają mylnie nazywane starożytną japońską praktyką *shinrin-yoku*. Nie jest to jednak precyzyjna definicja. Po pierwsze, wspomniana na-

zwa nie jest starożytna – została wymyślona w 1982 roku przez Tomohide’a Akiyamę, ówczesnego dyrektora Japanese Forestry Agency. Jego ideą było stworzenie unikalnej praktyki łączącej wizyty w lesie z prozdrowotną ekoturystyką. Nie oznacza to jednak, że kąpiele leśne nie mają starożytnych korzeni.

W większości kultur istnieje długa tradycja zwracania się do świata przyrody po uzdrowienie. Jeszcze do niedawna, przed erą industrialną, wszystkie lekarstwa pochodziły z natury. Nie chodzi jedynie o zioła i korzenie, ale także rytuały i relacje z innymi istotami. Piętnastowieczny lekarz Paracelsus nauczał: „Sztuka uzdrawiania wywodzi się z natury, a nie od lekarza”. Z tego powodu niektóre starożytne miasta projektowano w taki sposób, aby uwzględniały tę moc świata przyrody. Ponad dwa tysiące pięćset lat temu w perskiej stolicy Cyrus Wielki uprawiał bujne ogrody z drzewami. Właściwie wszystkie tradycje, ceremonie i rytuały, a także metody leczenia przedindustrialnych rdzennych ludów wykorzystywały naturę w celach leczniczych. Ludność zamieszkująca zalesione tereny zawsze korzystała z leśnych praktyk uzdrawiania.



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



ul. Kolejowa 12B/12

15-701 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059