

A fordítás alapja:

Yoshifumi Miyazaki: *Shinrin Yoku*

First published in Great Britain in 2018 by Aster, a division of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House  
50 Victoria Embankment  
London  
EC4Y 0DZ

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2018

Text copyright © Yoshifumi Miyazaki

All rights reserved.

Yoshifumi Miyazaki asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Fordította: © Oroszlány Balázs, 2018  
Szakmailag lektorálta: Mayer Ingrid  
Szerkesztette: Roboz Gábor

HVG Könyvek, Budapest, 2018  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Sára Bernadett  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-537-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

**hvg**  **könyvek**

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Leslieworks

Printed in Italy






# Tartalomjegyzék

<b>BEVEZETÉS</b>	<b>9</b>
1. A természetterápia	21
2. Japán kapcsolata a természettel	43
3. A sinrin-joku gyakorlata	63
4. Hozzuk közelebb az erdőt az otthonunkhoz!	97
5. A természetterápia tudományos hátttere	127
6. Az erdőterápiás kutatások jövője	177
<b>ERDŐTERÁPIÁS SZERVEZETEK</b>	<b>184</b>
<b>HIVATKOZÁSOK</b>	<b>185</b>
<b>NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ</b>	<b>188</b>
<b>A KÉPEK FORRÁSAI</b>	<b>191</b>
<b>KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS</b>	<b>192</b>



A misty forest path with sunlight filtering through the trees. The path is made of stone steps and is surrounded by lush green foliage. The sun is shining brightly from the top center, creating a lens flare effect. The overall atmosphere is serene and peaceful.

„Azt én nem tudom,  
hogy milyen fa virága –,  
de az illata!”\*

MACUO BASÓ

\*VIHAR JUDIT FORDÍTÁSA



Képzeld el, hogy egy erdőben sétálsz.  
A talpad alatt érzed a földet és  
a leveleket, ahogy ropognak a gallyak.  
Hallod a madarak énekét, és ha  
fölnézel, az ágak rései között  
megpillantod a kék eget, és látod,  
ahogy a leszüremelő napsugarak  
fénybe borítják előtted az ösvényt.

Mély lélegzetet veszel.

Megérzed az erdő illatát: a moha,  
a gyanta, a föld és a fa szagát.

Az egészet magadba szívod.

# Bevezetés

Van Japánban egy egészségmegőrző módszer, amelyet egyre többen gyakorolnak. Megérzésből született, de számos tudományos kutatás támasztja alá a hatékonyságát.

A *sinrin-joku* kifejezést Akijama Tomohide<sup>1</sup>, a japán Erdészeti Ügynökség igazgatója találta ki 1982-ben. Szó szerint „erdőfürdőzésnek” fordíthatjuk, a „napfürdőzés” és a „tengeri fürdőzés” mintájára. Nem valódi fürdőzésről van szó, hanem megmerítkezésről az erdei környezetben, érzékszerveinkkel közvetlenül megtapasztalva a természetet.





## MI A SINRIN-JOKU?

Az erdőfürdőzés nem más, mint ráérősen sétálni a fák között néhány órát, vagy akár egész nap. A kifejezés marketingötletként született, hogy minél több embert csábítsanak a gyönyörű japán erdőkre, ám később nemcsak Japánban, hanem szerte a világon egyre több kutató – beleértve magamat is – kezdte vizsgálni a természet, és különösen az erdők életteni és pszichológiai hatását az egészségre és jóllétre. A kutatásokat az az általános felismerés inspirálta, hogy valamiért jobban érezzük magunkat zöld környezetben.

森  
林  
浴

---

A *sinrin-joku* japán írásjegyeinek jelentése: az első jegy az erdő (három fa), a második a liget (két fa), és a harmadik a fürdés (folyó víz a bal, és völgy a jobb oldalon).

1990 márciusában, Jakusima szigetén végeztem az első kísérleteimet, hogy tanulmányozzam a sinrin-joku élettani hatásait.<sup>2-4</sup> Az NHK-val (a Japán Állami Televízióval) közreműködve megmértük a kísérleti alanyok nyálában a kortizol stresszhormon szintjét, miközben az erdőben sétáltak. Az ezt követő egy évtizedben azonban nem sok adattal gazdagodtunk. 2000-től viszont a technikai fejlődés lehetővé tette például az agy vagy a vegetatív idegrendszer aktivitásának mérését. Ezek mindegyike jól jelzi az emberi test stressz-szintjét. Így az utóbbi 10-15 évben egyre gyorsabban gyűltek az adatok.

Az eredmények rendkívül ígéretesek voltak: szervezetünk még mindig felismeri, hogy a természetben otthon vagyunk, ami különösen fontos, hiszen évről évre egyre több ember él városi környezetben.





## MIÉRT VAN SZÜKSÉG A SINRIN-JOKURA?

Az elmúlt években a stresszhez köthető betegségek globális méretű társadalmi problémává váltak. Észre sem vesszük, hogy mennyire túlterhel minket ingerekkel a körülöttünk lévő épített világ, és ez mennyire fogékonyá tesz a betegségekre. Érthető tehát, hogy a sinrin-joku a figyelem középpontjába került, mint egy természetes és olcsó megoldás.

Nagyjából hétmillió éve indult meg az emberré válás folyamata.<sup>5</sup> Ezalatt időnk több mint 99,99%-át természetes környezetben töltöttük. Testünk alkalmazkodott a természethez.<sup>6,7</sup> A sinrin-joku nem gyógyít betegségeket, de lehet olyan egészségmegőrző hatása, amely csökkenti a megbetegedések kockázatát, és azt a nyomást, amelyet a stresszbetegségek rónak a világ egészségügyi szolgáltatásaira.

Az elmúlt 10-15 évben elég adat gyűlt össze ahhoz, hogy tudományossá formáljuk a sinrin-joku gyakorlatát.<sup>8-30</sup> 2003-ban az „erdőterápia” kifejezést javasoltam a tudományos bizonyítékokkal alátámasztott sinrin-jokura. Bár intuíción alapuló terápiának indult, mára bizonyítékokon alapuló terápia lett belőle, és megelőző orvoslásnak tekinthető.

A japán Erdőterápia Társaság mára több mint 60 hivatalos erdőterápiás ösvényt jelölt ki a sinrin-joku gyakorlásához. És egyre több olyan orvos van, aki „erdőorvoslásból” képesítéssel rendelkezik.



## MAGAMRÓL

Ha el szeretném mondani, hogyan lettem erdőterápia-kutató, messzire kell visszanyúlnom. 1954-ben születtem, és a legelső emlékeimtől fogva rajongtam a természetért. Kilencéves voltam, amikor kertés házba költöttünk, és közelebbi kapcsolatba kerülhettem a földdel. Az apám szeretett kertészkedni, én pedig segítettem neki a kerti munkákban, például a faültetésben. Arra is emlékszem, mennyit töprengtem azon, hogy miért érzem a testemet annyira ellazultnak, ha kapcsolatba kerülök a földdel, a virágokkal vagy a fákkal. Az egyetemen mezőgazdasági tanulmányokat folytattam - nem tudom biztosan, hogy miért, de talán ez a gyermekkori kérdés is szerepet játszhatott benne.

Gyerekként nem voltam jó tanuló. Az általános iskola első évében az osztály legrosszabb tanulói közé tartoztam, és sohasem értem el többet 20%-nál a felméréskön. Így visszagondolva nem igazán értettem meg a tesztkérdések és válaszok lényegét, ezért nem is tudtam, mit írjak a válaszok helyére. Ilyen gyerek voltam.

Ma pedig professzor vagyok a Csiba Egyetemen. Holott amikor évekkel ezelőtt diáknak jelentkeztem ugyanide, kétszer is hiába felvételiztem. Nem lehettem a Csiba Egyetem hallgatója, úgyhogy az egyetem tanára lettem. Különös sorsfordulat.

Habár a Csiba Egyetemre nem vettek fel, végül bekerültem a Tokiói Mezőgazdasági és Műszaki Egyetemre. Tanulás helyett minden időmet sporttal és a trópusi halaimmal töltöttem. Így az összes vizsgámon épp csak az átcúszáshoz szükséges minimális eredményt értem el. Meg sem próbáltam munkát keresni, ezért egyetlen választásom maradt, továbbtanulni mesterszakon.

