

چگونه تمرین

شینرین-یوکو

(Shinrin-yoku)

انجام دهیم

برگرفته از کتاب Nature Based Therapy

نویسندگان: دکتر نوین جی. هارپر، کترین رز ، دیوید سگال



جنگل مانند مادر ماست، مکانی مقدس، هدیه‌ای الهی برای ما انسان‌ها. بهشتی از شفا است. مادر طبیعت ما را سرشار از شگفتی و کنجکاوی می‌کند و ما را به درون خود دعوت می‌کند. او در هماهنگی با ما و با ظرفیت ذاتی ما برای شفا عمل می‌کند. این پایه و اساس پزشکی جنگل است. در جنگل، ما شروع به ارتباط مجدد با طبیعت و سفر به سوی سلامتی و شادی می‌کنیم.

هنر حمام جنگل، هنر ارتباط با طبیعت از طریق حواس ماست. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که دعوت را بپذیریم. بقیه کار را مادر طبیعت انجام می‌دهد.

اول، یک نقطه پیدا کنید...

مطمئن شوید که تلفن و دوربین خود را جا گذاشته‌اید. قرار است بی‌هدف و آهسته قدم بزنید. به هیچ وسیله‌ای نیاز ندارید. بگذارید بدن شما راهنمای شما باشد. به جایی که می‌خواهد شما را ببرد گوش دهید. بینی خود را دنبال کنید. و وقت خود را صرف کنید. مهم نیست که به جایی نرسید. شما به جایی نمی‌روید. شما از صداها، بوها و مناظر طبیعت لذت می‌برید و به جنگل اجازه ورود می‌دهید.

کلید باز کردن قفل قدرت جنگل در حواس پنجگانه شماست. بگذارید طبیعت از طریق گوش‌ها، چشم‌ها، بینی، دهان، دست‌ها و پاهایتان وارد شود.

حواس پنجگانه خود را درگیر کنید...

به آواز پرندگان و خش‌خش نسیم در برگ‌های درختان گوش دهید.

به سبزی‌های مختلف درختان و نور خورشید که از میان شاخه‌ها عبور می‌کند نگاه کنید.

عطر جنگل را بو کنید و رایحه درمانی طبیعی فیتونسیدها را استنشاق کنید.

با نفس‌های عمیق، تازگی هوا را بچشید.

دست‌هایتان را روی تنه درخت قرار دهید. انگشتان دست یا پایتان را در جویبار فرو کنید. روی زمین دراز بکشید.

طعم جنگل را بنوشید و حس شادی و آرامش خود را آزاد کنید.

این حس ششم شماست، یک حالت ذهنی. اکنون با طبیعت ارتباط برقرار کرده‌اید. شما از پل خوشبختی عبور کرده‌اید

چگونه از جنگل نهایت استفاده را ببریم

وقتی صحبت از یافتن آرامش و آسودگی می‌شود، هیچ راه حل یکسانی برای همه وجود ندارد - از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برای برخی، صدای آب جاری بر روی سنگریزه‌ها در یک نهر یا سنجاب‌هایی که در شاخه‌ها با هم پیچ می‌کنند، خواهد بود. برای برخی دیگر، عطر هوا یا منظره جنگل که در آغاز بهار سبز می‌شود، مهم است.

مهم است که مکانی مناسب برای خود پیدا کنید. اگر عاشق بوی خاک مرطوب هستید، در جایی که مناظر طبیعی آن را فراهم می‌کنند، بیشترین آرامش را خواهید داشت. در این

صورت، اثرات جنگل قوی‌تر خواهد بود. شاید مکانی در حومه شهر داشته باشید که شما را به یاد دوران کودکی یا دوران خوش گذشته بیندازد.

این مکان‌ها برای شما خاص خواهند بود و ارتباط شما با آنها قوی خواهد بود.

هنگام جستجوی مکانی برای شینرین-یوکو، از قبل بررسی کنید که جنگل چگونه است. آیا جنگلی است که می‌توانید تغییرات فصل را در آن ببینید، یا جنگلی که به خاطر صدای چکه آب یا مناظر کوه‌ها و دریاچه‌هایش معروف است؟ به دنبال جایی باشید که در آن احساس راحتی کنید، جایی که قلبتان را سرشار از شادی کند.

چیزی را پیدا کنید که برای شما بهترین است.

وقتی تمام هفته مشغول کار بوده‌اید، کم کردن سرعت می‌تواند سخت باشد.

ممکن است آنقدر عجله داشته باشید که دیگر ندانید چگونه بایستید. در بسیاری از پایگاه‌های جنگلی در سراسر جهان، راهنمایی پیدا خواهید کرد که می‌تواند به شما کمک کند در حالی که در جنگل هستید، حواس خود را درگیر کنید. یک راهنما می‌تواند به شما کمک کند تا سرعت خود را کم کنید، شما را با طبیعت مرتبط کند و اجازه دهد جنگل کار درمانی خود را انجام دهد. پیاده‌روی با راهنمایی که یک درمانگر جنگل آموزش دیده است می‌تواند به شما کمک کند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشید و محیط مناسبی را برای رفع نیازهای خود پیدا کنید. در یکی از جنگل‌های مورد علاقه من، ایینان فوروساتو-نوموری، برنامه جنگل درمانی شامل پیاده‌روی‌های هدایت‌شده است. پزشکان برای ارائه ارزیابی‌های سلامت عمومی در دسترس هستند. وقتی رسیدید، از شما یک معاینه سلامت جسمی و یک پرسشنامه روانشناسی گرفته می‌شود. سپس درمانگر بهترین برنامه پیاده‌روی را برای

شما تنظیم می‌کند. اما حمام کردن در جنگل بدون راهنما نیز به همان اندازه آسان است. در این کتاب، من راهنمای شما هستم. در اینجا دستورالعمل‌ها و تمرین‌هایی را خواهید یافت که به شما کمک می‌کند به تنهایی حمام جنگل کنید. من هر آنچه را که در مورد شینرین-یوکو می‌دانم با شما به اشتراک می‌گذارم و به شما یاد می‌دهم که چگونه از حواس خود برای ارتباط با طبیعت و آزاد کردن قدرت نهفته در جنگل استفاده کنید. فعالیت‌های مختلف زیادی وجود دارد که می‌توانید در جنگل انجام دهید که به شما کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنید و با طبیعت ارتباط برقرار کنید. مهم نیست که چقدر آماده - یا نامناسب - هستید. شینرین-یوکو برای هر سطح از آمادگی جسمانی مناسب است. در اینجا برخی از کارهایی که افراد انجام می‌دهند آورده شده است:

پیاده‌روی در جنگل

می‌توانید به آرامی آن طور که دوست دارید راه بروید. پیاده‌روی آهسته برای مبتدیان توصیه می‌شود. مهم است که در جنگل عجله نکنید. شما قصد پیاده‌روی ندارید. قدم زدن آهسته به شما کمک می‌کند تا حواس خود را باز نگه دارید، به چیزها توجه کنید و هوای جنگل را بو کنید. هر از گاهی بایستید تا محیط اطراف خود را بررسی کنید و ببینید حواس شما چه چیزهای دیگری را متوجه می‌شوند.

یوگا

خیلی طول نمی‌کشد تا از مزایای یک جلسه یوگا که در فضای باز انجام می‌شود، بهره‌مند شوید. روی شل کردن عضلات و تنفس خود تمرکز کنید.

می‌توانید چند حالت آسان انجام دهید، یا راحت بنشینید و پاهایتان را روی هم قرار دهید. نفس عمیق بکشید و مناظر و بوهای اطراف خود را حس کنید. به صدا گوش دهید غذاهای جنگل.

غذا خوردن در جنگل

غذاهای گیاهی خوراکی بخش مهمی از برنامه جنگل درمانی در برخی از پایگاه‌ها هستند. به عنوان مثال، حومه شهر ایپنان منبع غنی از غذاهای دارویی و گیاهان دارویی است. رستوران‌های جنگلی، غذاهای محلی ویژه مانند ساسازوشی (سوشی روی برگ بامبو) و رشته فرنگی تومیکورا سوبا، تهیه شده از برگ‌های گیاه اویامابوکوچی (شبیه به باباآدم) را ارائه می‌دهند که در بین متخصصان سوبا یک غذای لذیذ محسوب می‌شود. (برخی از پایگاه‌های جنگل درمانی حتی به شما آموزش می‌دهند که چگونه آنها را درست کنید.) هر کجا که هستید، می‌توانید به دنبال غذاهای وحشی بگردید یا به دنبال غذاهای ویژه منطقه باشید تا در پیک نیک خود با خود ببرید.

هیچ راه بهتری برای چشیدن طعم یک منطقه از خوردن غذاهایی که در آنجا کشت می‌شوند، وجود ندارد.

درمان با چشمه‌های آب گرم

این برای افراد خوش شانس مانند ژاپنی‌ها است که در کشور خود چشمه‌های آب گرم طبیعی دارند. چهار چشمه آب گرم یا اونسن در شهر ایپنان وجود دارد که دمای طبیعی آنها حدود ۳۸ تا ۴۰ درجه سانتیگراد است. می‌توانید در آب‌ها حمام کنید و در حالی که به منظره کوهستان خیره شده‌اید، به صدای رودخانه گوش دهید. جنگل‌درمانگران در فوروساتو-نوموری توصیه می‌کنند که بعد از هر پیاده‌روی در جنگل، در یک چشمه آب گرم حمام کنید.

هشدار:

هنگام جستجوی غذای وحشی بسیار مراقب باشید. گیاهان سمی زیادی وجود دارد و اغلب شبیه گیاهان خوراکی هستند. هرگز چیزی را که در طبیعت چیده‌اید و صد در صد از بی‌خطر بودن آن مطمئن نیستید، نخورید.

در اینجا چند فعالیت دیگر برای امتحان کردن وجود دارد:

تای چی

مراقبه

تمرینات تنفسی، تنفس یوگا

آروماتراپی

کلاس‌های هنری و سفالگری

پیاده‌روی نوردیک

مشاهده گیاهان

با امتحان کردن فعالیت‌های مختلف، یاد خواهید گرفت که چه چیزی برای شما مناسب است و چگونه از تأثیر آرامش‌بخش جنگل بهترین استفاده را ببرید. برای فکر کردن به کاری که دوست دارید انجام دهید، وقت بگذارید. صرف وقت برای یادگیری در مورد خودتان و آنچه که دوست دارید در جنگل انجام دهید، شما را به قدرت شفا بخش آن نزدیک‌تر می‌کند.

اگر خیلی سریع بروید، ممکن است راه را گم کنید!

کجا شینرین-یوکو انجام دهید

می‌توانید در هر کجای دنیا - هر کجا که درخت باشد؛ در هوای گرم یا سرد؛ در باران، آفتاب یا برف - در جنگل حمام کنید. ژاپن در مناطق آب و هوایی متنوعی گسترش یافته است، بنابراین انواع مختلفی از جنگل‌ها را داریم، از جنگل‌های قطبی و نیمه قطبی در شمال گرفته تا مناطق نیمه گرمسیری در جنوب، به این معنی که حمام کردن در جنگل در اینجا از تجربیات متفاوتی در نقاط مختلف کشور لذت می‌برد. در مناطق شمالی هوکایدو و توهوکو و بخش‌هایی از کانتو و چوبو، درختان اصلی، درختان مخروطی همیشه سبز مانند صنوبر ساخالین، صنوبر یزو و صنوبر ساخالین هستند. در منطقه معتدل و خنک هوکایدو و تا کیوشو، چشم‌انداز پر از درختان راش برگ‌ریز، درختان بلوط و پتروکاریا، نوعی درخت گردو، است. این درختان در پاییز، قبل از ریختن برگ‌هایشان، به رنگ‌های زیبای قرمز، نارنجی و زرد در می‌آیند. درختان همیشه سبز مانند چین‌کوآپین و بلوط زنده از ویژگی‌های منطقه معتدل گرم هستند. کاملیا و دارچین ژاپنی در مناطق ساحلی رشد می‌کنند. در منطقه نیمه‌گرمسیری ژاپن در جنوب، درختان حرا، انجیر چینی، انجیر استرانگل و درختان پهن برگ همیشه سبز را خواهید یافت. ایاما یکی از پایگاه‌های جنگلی مورد علاقه من است. شما ممکن است نوع مورد علاقه‌ای از چشم‌انداز را داشته باشید که بخواهید برای تمرین شیرین-یوکو به آنجا بروید. پایگاه جنگلی مورد علاقه من در آکاساوا، زادگاه حمام جنگلی است. دومین مورد علاقه من ایاما است، جایی که اولین مطالعه حمام جنگلی را انجام دادم و سومین مورد من در شهر شینانو است. اما، من از جنگل‌های زیبایی در فنلاند، استرالیا، کره و چین بازدید کرده‌ام.

یکی از جنگل‌های مورد علاقه من در چین، پارک جنگلی ملی تیانمنشان است، جایی که فیلم آواتار در آن فیلمبرداری شده است. من همچنین عاشق پارک جنگلی ملی شیمین در شهر گوانگژو، گوانگدونگ، در جنوب چین هستم. پارک شیمین که با آب زلال احاطه شده و ۹۸.۹ درصد از پارک را درختان پوشانده‌اند، یک بهشت جزیره‌ای سبز است. این پارک یکی از تنها جنگل‌های اولیه باقی مانده در جنوب چین است و گیاهان نادر و گرانبهای زیادی مانند ماگنولیای وحشی و کاملیاهای وحشی دارد.

من از این دو پارک جنگلی با هر پنج حس خود لذت بردم: عطر جنگل، سبزی‌های مختلف همه گیاهان، زمزمه جویبارها و آواز پرندگان، طعم غذاهای جنگلی و حس درختان.

در فنلاند، از اولین جنگل با تم «رفاه» در جهان، در نزدیکی اسپای ایکالینن، بازدید کردم. در این جنگل، تابلوهای راهنما در طول مسیر، توجه پیاده‌روی‌کنندگان را به محیط طبیعی اطرافشان معطوف می‌کنند تا باعث آرامش و بهبود خلق و خو شوند. اما شما در حمام جنگلی خود به چنین تابلوهای راهنمایی نیاز ندارید. شما حتی به جنگل هم نیازی ندارید. وقتی یاد گرفتید که چگونه این کار را انجام دهید، می‌توانید شیرین-یوکو را در هر جایی - در یک پارک نزدیک یا در باغ خود - انجام دهید. به دنبال مکانی باشید که درخت داشته باشد و بروید!

در ژاپن، برخی از چیزهایی که ما در یک جنگل قبل از تأیید آن به عنوان یک جنگل شفاعش به دنبال آنها هستیم عبارتند از:

دمای هوا

رطوبت

درخشندگی

گرمای تابشی

جریان هوا (سرعت باد)

صداها (صدای آبشار، زمزمه باد در درختان)

ترکیبات آلی فرار که توسط درختان ساطع می‌شوند، مانند آلفا-پینن و دی-لیمونن

عوامل روانشناختی. آیا گرم است یا سرد؟ روشن یا تاریک؟ آیا جو پرتنش است یا آرام؟ زیبا یا زشت؟ خوب یا بد؟ آرامش بخش یا محرک؟ ساکت یا پرسروصدا؟ ساده یا رنگارنگ؟ و ما مطمئن می‌شویم که جنگل می‌تواند تمام حواس شما را ارضا کند.

یک پایگاه جنگل‌درمانی معتبر در ژاپن باید بیش از دو مسیر یا «جاده‌های جنگل‌درمانی» داشته باشد.

شما می‌توانید در سه جاده درمانی مختلف در چیزو، در دره آشیزو در غرب ژاپن، قدم بزنید. چیزو جنگلی از سرو و چوب‌های سخت است و نه‌رهای درخشان زیادی دارد. مناظر با فصول تغییر می‌کند، از سبز تازه بهار تا قرمزهای غنی پاییز. هر مسیر بخش متفاوتی از دره را دنبال می‌کند و مناظر خاص خود را دارد. مسیر طبیعی چوگوکو مسیر تراموای قدیمی را که برای صنعت جنگلداری استفاده می‌شدند، دنبال می‌کند. مسیر سد، سد میتاکی را دور می‌زند، جایی که می‌توانید انعکاس کوه‌ها را در آب ببینید. مسیر سوم در امتداد رودخانه می‌پیچد و فراز و نشیب‌های زیادی دارد. با آبشارهای فراوانش، هوای اینجا فرح‌بخش و تازه و پر از یون‌های منفی است.

شما می‌توانید با استفاده از معیارهای زیر، ارزیابی خود را از یک مسیر جنگل‌درمانی مناسب برای خود انجام دهید.

شیب‌های ملایم

مسیرهای عریض

مسیرهای علامت‌گذاری شده و نگهداری شده

عاری از آلاینده‌ها

دور از سر و صدای ترافیک

یک نهر یا آبشار، برکه یا دریاچه

تنوع زیاد گیاهان

نور خوب، نه خیلی تاریک

حداقل ۵ کیلومتر طول

درختان فراوان، به ویژه درختان همیشه سبز

راهنما یا درمانگر یا مدیر جنگل

امکانات سرویس بهداشتی

اگر در نزدیکی جنگل زندگی نمی‌کنید، چه؟

درختان در شهر

اهمیت درختان در شهر برای سلامت عمومی حداقل از زمانی که کوروش کبیر باغ سلطنتی معروف خود را در پایتخت شلوغ امپراتوری ایران، دو هزار و پانصد سال پیش، کاشت، شناخته شده است. باغ او دارای بیشه‌ها و مراتع، درختان میوه و سرو، گل رز، سوسن و یاس بود که همگی با نهرها و استخرهای خنک آبیاری می‌شدند، اگرچه در وسط شهر قرار داشت. بقایای کانال‌های سنگ آهکی که آب از آنها عبور می‌کرد، هنوز هم دیده می‌شود و تقریباً یک کیلومتر امتداد دارند.

بسیاری از شهرهای بزرگ ما پارک‌ها و باغ‌های شگفت‌انگیزی دارند و برخی حتی مناطق و جنگل‌های وحشی دارند. پاریس پارک بولونی را دارد؛ لندن هاید پارک را دارد؛ نیویورک سنترال پارک را دارد که توسط طراح بزرگ منظر، فردریک لا اولمستد، طراحی شده است. او گفته است که «لذت بردن از مناظر، ذهن را بدون خستگی به کار می‌گیرد و در عین حال آن را ورزش می‌دهد؛ آن را آرام می‌کند و در عین حال به آن جان می‌بخشد.» و

بنابراین، از طریق تأثیر ذهن بر بدن، به «کل سیستم» اثر استراحت و تجدید قوا می‌بخشد. به عبارت دیگر، پارک‌ها مکان‌های بسیار آرامش‌بخش و احیاکننده‌ای هستند.

در توکیو، پارک‌های زیبای زیادی داریم. مورد علاقه من باغ ملی شینجوکو گیوئن است که انواع مختلفی از درختان و گل‌ها را در خود جای داده است. در شمال پارک، یک باغ فرانسوی و یک باغ انگلیسی وجود دارد؛ در جنوب، چشم‌انداز به طور سنتی ژاپنی است. این پارک در اصل خانه خانواده نایتو از اربابان فئودال بود.

دومین مورد علاقه من باغ‌های ریکوگین در مرکز توکیو است. ریکوگین به معنای «باغ شش اصل شعر» است و این پارک هشتاد و هشت صحنه از اشعار معروف را به صورت مینیاتوری بازتولید می‌کند. درختان گیلان گریان در بهار شکوفه می‌دهند و در پاییز، پارک با رنگ قرمز درخشان برگ‌های افرا روشن می‌شود. دریاچه‌ای بزرگ در وسط آن قرار دارد که با تپه‌ها و جنگل‌ها احاطه شده است. مسیرها و کوچه‌ها از میان باغ‌ها، چمن‌ها و مناطق جنگلی عبور می‌کنند. این دو پارک، پارک‌هایی هستند که من هر دوشنبه دانشجویان سال سوم پزشکی‌ام را برای شینرین-یوکو به آنجا می‌برم.

درختان در شهر به همان اندازه درختان در حومه شهر برای سلامتی ما مهم هستند - شاید حتی مهم‌تر.

البته درختان نقش حیاتی در تمیز نگه داشتن شهرهای ما دارند. آنها به خنک کردن هوا کمک می‌کنند و اثر «جزیره گرمایی» شهری را کاهش می‌دهند و فیلترهای عالی برای گازهای آلاینده مانند مونوکسید کربن، اکسیدهای نیتروژن، ازن و اکسیدهای گوگرد هستند. نکته دیگری که درختان در آن بسیار خوب هستند، حذف ذرات معلق از هوا است، به خصوص اگر باران مکرر بیارد. این ذرات معلق روی برگ درختان می‌نشینند، درست

مانند گرد و غباری که روی تلویزیون شما می‌نشیند. سپس باران این ذرات را می‌شوید و می‌برد. ذرات معلق از ذرات میکروسکوپی گرد و غبار، گرده، دوده و دودی که ما تنفس می‌کنیم و وارد ریه‌هایمان می‌کنیم، تشکیل شده‌اند. خودروها تولیدکنندگان سنگین ذرات معلق هستند و مردم در شهرها در مقایسه با مردم روستاها، در معرض مقدار بسیار بیشتری از این ذرات قرار دارند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام می‌کند که از بین تمام آلاینده‌های هوا، ذرات معلق ریز بیشترین تأثیر منفی را بر سلامت ما دارند و به افزایش موارد آسم، بیماری‌های ریوی، حملات قلبی، سرطان و سکتة مغزی کمک می‌کنند. حدود ۹۰ درصد از افرادی که در شهرها زندگی می‌کنند در معرض ذرات معلق در غلظت‌هایی هستند که... بالاتر از حد مجاز در دستورالعمل‌های کیفیت هوا که توسط سازمان بهداشت جهانی تعیین شده است، هستند. تخمین زده شد که آلودگی هوا در سال ۲۰۱۲ باعث ۳ میلیون مرگ زودرس شده است و آلودگی ناشی از ذرات معلق تا سال ۲۰۵۰، زمانی که تعداد بسیار بیشتری از ما در شهرها و کلان‌شهرها زندگی خواهیم کرد، سالانه ۶.۲ میلیون نفر را به کام مرگ خواهد کشاند. با این حال، یک درخت می‌تواند سالانه ۴.۵ کیلوگرم آلاینده هوا را جذب کند. در سال ۲۰۱۴، «بزرگترین بررسی درختان در نوع خود» محاسبه کرد که درختان لندن سالانه ۲۲۴۱ تن آلودگی را حذف، ۲۳۶۷۰۰۰ تن کربن را ذخیره، ۷۷۲۰۰ تن کربن را جذب و ۳۴۱۴۰۰۰۰ متر مکعب رواناب ناشی از طوفان را جذب می‌کنند. برخی از درختان این کار را مؤثرتر از سایرین انجام می‌دهند. برای مثال، درخت توس نقره‌ای می‌تواند تا ۵۰ درصد از ذرات معلق تولید شده توسط خودروها را جذب کند، که بسیار بیشتر از آن چیزی است که درخت بلوط می‌تواند جذب کند! دانشمندان در بریتانیا آزمایشی را در خیابانی در لنکستر انجام دادند. ابتدا، آنها میزان ذرات معلق وارد شده به خانه‌های مردم را اندازه‌گیری کردند (با اندازه‌گیری میزان گرد و غباری که روی تلویزیون آنها می‌نشیند). سپس یک ردیف درخت توس نقره‌ای جوان در امتداد خیابان کاشتند. پس از دو هفته، دانشمندان برگ‌های درختان را با میکروسکوپ الکترونی مخصوص بررسی کردند. برگ‌ها پوشیده از موهای ریز هستند و همین موها هستند که ذرات معلق ناشی از عبور خودروها را به دام می‌اندازند. در پایان آزمایش، تلویزیون‌ها ۵۰ درصد کمتر از ابتدای آزمایش غبارآلود بودند. درختان توس نقره‌ای به ویژه در جذب آلودگی ناشی از اتومبیل‌ها بسیار خوب هستند.

چگونه در پارک شینرین-یوکو انجام دهیم

۱. تلفن، دوربین، موسیقی و هرگونه حواس‌پرتی دیگر را کنار بگذارید

۲. انتظارات خود را کنار بگذارید

۳. سرعت خود را کم کنید؛ زمان را فراموش کنید

۴. به لحظه حال بیاوید

۵. جایی برای نشستن پیدا کنید - روی چمن، کنار درخت یا روی نیمکت پارک

۶. به آنچه می‌توانید بشنوید و ببینید توجه کنید

۷. به آنچه احساس می‌کنید توجه کنید

۸. در صورت امکان دو ساعت بمانید (اگرچه بعد از بیست دقیقه متوجه اثرات آن خواهید شد).

صدا

هیس. گوش دهید. چه می‌شنوید؟ بله، درست است - هواپیماهای بالای سر، ماشین‌ها، موتورسیکلت‌ها، کارهای ساختمانی، یخچال، تهویه مطبوع، تلفن کسی با آن آهنگ زنگ آزاردهنده زنگ می‌خورد. تلفن خودتان زنگ می‌خورد!

یافتن آرامش و سکوت در دنیای امروز دشوار است. آیا می‌توانید آخرین باری که چیزی شنیدید را به خاطر بیاورید؟

هیچ چیز؟

سر و صدا فقط آزاردهنده نیست. می‌تواند فشار خون را افزایش دهد، در تمرکز و خواب اختلال ایجاد کند و منجر به فراموشی شود. مشخص شده است که باعث کند شدن رشد مهارت‌های خواندن و کلامی در کودکان می‌شود. سر و صدای مزمن استرس‌زا است. و ما می‌دانیم که استرس چه چیزی ایجاد می‌کند... مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی.

بیش از نیمی از جمعیت جهان اکنون در یک شهر پر سر و صدا زندگی می‌کنند. حدود ۸۰ میلیون اروپایی با سطوح سر و صدایی زندگی می‌کنند که بیش از حد بالا ارزیابی می‌شوند. بیش از ۱۱ میلیون آمریکایی در معرض سر و صدای ترافیک آنقدر زیاد هستند که در معرض خطر از دست دادن شنوایی قرار دارند.

و اگرچه ژاپن ممکن است سرزمین صلح و آرامش به نظر برسد، اما در واقع ملتی پر سر و صدا است. طبق مطالعه‌ای که توسط سازمان بهداشت جهانی انجام شده است، ژاپن پر سر و صداترین کشور جهان است. از ساعت ۷ صبح تا ۱۰ شب، هفت روز هفته، ژاپن با اطلاعیه‌ها، هشدارها و یادآوری‌ها، زنگ‌ها، ناقوس‌ها، آژیرها و آهنگ‌ها مورد هجوم قرار می‌گیرد. در ایستگاه‌های قطار و واگن‌ها بلندگوهای وجود دارد، پله‌های برقی و

دستگاه‌های خودپرداز گویا هستند. فروشندگان خیابانی از طریق بلندگوها فریاد می‌زنند و مغازه‌ها کارکنانی را استخدام می‌کنند تا با بلندترین صدایی که می‌توانند از شما استقبال کنند.

ایرانشایماس! خوش آمدید! دولت‌های محلی بدون وقفه اطلاعیه‌هایی صادر می‌کنند و به دانش‌آموزان می‌گویند که وقت رفتن به خانه است، یا به ما یادآوری می‌کنند که فردا تعطیل رسمی است. بلندگوهای بالای کامیون‌های حمل زباله اعلام می‌کنند: "کامیون زباله در راه است. کامیون زباله در راه است" سپس چند میزان از آهنگی به نام "از میان چاودار می‌آید" پخش می‌شود.

ژاپن مقرراتی در مورد میزان قابل قبول سر و صدا دارد، اما آنها به خوبی اجرا نمی‌شوند. میزان سر و صدای بیرون اغلب بیش از حد مجاز ۷۰ دسی‌بل است.

شاید ما به سر و صدا معتاد شده‌ایم. رستوران‌ها موسیقی پخش می‌کنند، رادیو در کافی‌شاپ‌ها با صدای بلند صحبت می‌کند. فکر کنید چند نفر از ما تمام روز تلویزیون را روشن نگه می‌داریم یا دائماً از طریق هدفون به موسیقی گوش می‌دهیم. و همه ما افرادی را می‌شناسیم که احساس می‌کنند باید همیشه صحبت کنند، آنقدر از سکوت می‌ترسند که باید آن را پر کنند.

سکوت طبیعی

با وجود چنین سطح بالایی از سر و صدا در همه جا، اکثر مردم دیگر فرصتی برای لذت بردن از صداهای آرامش‌بخش و سکوت ندارند. سکوت طبیعی یکی از در معرض خطرترین منابع روی کره زمین نامیده شده است.

سکوت چنان کالای گرانبهایی محسوب می‌شود که سرویس پارک ملی ایالات متحده دستور حفاظت از آن را صادر کرده است. در وسط جنگل بارانی هوه در پارک ملی المپیک در ایالت واشنگتن، یک سنگ قرمز کوچک وجود دارد که علامت "یک اینچ مربع سکوت" را نشان می‌دهد، نقطه کانونی کمپینی برای ایجاد مکانی که کاملاً عاری از سر و صدای ساخته دست بشر باشد.

تصور مکانی آرام‌تر از این دشوار است. این پارک دارای برخی از بزرگترین جنگل‌های بارانی معتدل در نیمکره غربی است. این یک منطقه وحشی طولانی است.

خط ساحلی

با کوه‌های پوشیده از برف و دره‌های عمیق. این مکان آرام‌ترین مکان در آمریکا و یکی از دست‌نخورده‌ترین و از نظر زیست‌محیطی متنوع‌ترین مکان است. امید این کمپین این است که با گوش دادن به یک اینچ مربع سکوت، یاد بگیریم که به شنوندگان واقعی محیط خود تبدیل شویم و بار دیگر برای سکوت طبیعی ارزش قائل شویم.

البته، سکوت در طبیعت همیشه به معنای سکوت کامل نیست. وقتی از سر و صدای انسان رها هستید، فرصتی برای گوش دادن به صداهایی دارید که فقط طبیعت ارائه می‌دهد.

به منظور کمک به مبارزه با آلودگی صوتی، وزارت محیط زیست ژاپن صد صدای ژاپنی را ضبط و بایگانی کرده است. در میان این صداها، صدای جیرجیر، خش‌خش و ضربه زدن دوست‌داشتنی جنگل بامبوی ساگانو هنگام عبور باد از میان آن وجود دارد. این جنگل یکی از آرام‌ترین و مراقبه‌آمیزترین مناظر صوتی است که در هر کجای دنیا یافت می‌شود و با این حال تنها نیم ساعت از مرکز شلوغ و پر سر و صدای شهر کیوتو فاصله دارد.

پروژه چشم انداز صوتی همچنین غرش آب در آبشار شومیو، بلندترین آبشار ژاپن؛ صدای خروشان رودخانه چیگامیگاوا در کاگوشیما؛ آواز پرندگان کوچک در انری، اوکایا؛ و آوای پرندگان وحشی در دریاچه‌ای در دامنه کوه فوجی را حفظ کرده است.

این پروژه صدای خش خش درختان کاج نوشیرو، باد در نزارهای دهانه رودخانه کیتاکامی و وزوز جیرجیرک‌ها در معبد کوهستانی یامادرا را به تصویر کشیده است، که الهام‌بخش ماتسوئو باشو در قرن هفدهم برای نوشتن هایکوی معروف خود بود:

سکوت

آواز جیرجیرک‌ها

به درون صخره‌ها نفوذ می‌کند.

اگر یک صدای طبیعی وجود داشت که می‌توانستید برای همیشه حفظ کنید، آن چه صدایی بود؟ آبشار شومیو بلندترین آبشار ژاپن است. معبد یامادرا، در شمال شرقی شهر یاماقاتا، الهام‌بخش شاعر ماتسوئو باشو بوده است.

در زبان ژاپنی، کلمات آواشناختی زیادی برای صداهای طبیعت وجود دارد:

شیتو شیتو: صدای باران ملایم

زا زا: صدای باران شدید

کاسا کاسا: صدای ملایم خش خش برگ‌ها زیر پا

گاسا گاسا: خش خش سنگین شاخه‌هایی که در باد تاب می‌خورند

هیو هیو: صدای وزش باد

گورو گورو: غرش رعد

ساکو ساکو: صدای خرد شدن برف زیر پا

برای استراحت به طبیعت گوش می‌دهم.

اغلب، وقتی شیرین-یوکو انجام می‌دهم، با صدای مداوم آب جاری همراه می‌شوم. در تمام طول تابستان صدای وزوز جیرجیرک‌ها و در بهار صدای کنکنکنکن قرقاول به گوش می‌رسد. باد می‌وزد و برگ‌ها را خش‌خش می‌کند. ممکن است صدای آبخاری در دوردست باشد، یا آواز یک چکاوک بوته‌زار درست بالای سرم. سکوت دنیای طبیعی در واقع یک سمفونی مداوم، شگفت‌انگیز و بی‌پایان است.

صداهاى طبیعت پیوندی با محیط و خودمان هستند. در جنگل، می‌توانیم یک بار دیگر یاد بگیریم که به منظره‌ای که برای شنیدنش ساخته شده‌ایم گوش دهیم. وقتی ساکت هستیم، می‌توانیم با دنیای طبیعی هماهنگ شویم. غرق در طبیعت، در بُعدی کاملاً جدید، یک منظره صوتی آرامش‌بخش، قرار می‌گیریم.

در سکوت و آرامش، می‌توانیم صدای سکوت را بشنویم و شروع به آرامش کنیم.

مطالعات بارها نشان داده‌اند که ما صداهاى طبیعت را به صداهاى شهری ترجیح می‌دهیم، صداهاى طبیعت استرس را تسکین می‌دهند و وقتی می‌توانیم آواز پرندگان یا آب روان را بشنویم، احساس آرامش می‌کنیم. محققان دانشکده پزشکی برایتون و ساسکس (بریتانیا) که در حال بررسی ارتباط بین مغز، بدن و نویز پس‌زمینه هستند، به بررسی آنچه در مغز افراد هنگام گوش دادن به مجموعه‌ای از صداها از محیط‌های طبیعی یا مصنوعی رخ می‌دهد، پرداختند. در حین گوش دادن، شرکت‌کنندگان باید یک کار شناختی انجام می‌دادند. ضربان قلب آنها و همچنین سیستم عصبی، فشار خون، متابولیسم و هضم آنها هنگام گوش دادن بررسی می‌شد. نتایج نشان داد که وقتی شرکت‌کنندگان به صداهاى مصنوعی گوش می‌دادند، توجه آنها به درون معطوف می‌شد.

توجه متمرکز به درون با نگرانی و غم مرتبط است. وقتی آنها به صداهای طبیعت گوش می‌دادند، توجه خود را به بیرون معطوف می‌کردند. علاوه بر این، شرکت‌کنندگان هنگام گوش دادن به صداهای مصنوعی در آزمون‌های خود عملکرد ضعیف‌تری داشتند. صداهای طبیعت عملکرد سیستم عصبی سمپاتیک بدن ("جنگ یا گریز") را کاهش و سیستم پاراسمپاتیک ("استراحت و بازیابی") را افزایش داد، که نشان می‌دهد وقتی به طبیعت گوش می‌دهیم، آرامش بیشتری داریم. مطالعه دیگری، این بار با استفاده از یک جنگل واقعیت مجازی، نشان داد که گنجاندن صدای جنگل در تصویر، نسبت به زمانی که جنگل بدون صدا نشان داده می‌شد، آرامش‌بخش‌تر و تسکین‌دهنده‌تر بود.

صداهای طبیعت که ما بیشتر دوست داریم عبارتند از:

آب

باد

جیغ پرندگان

آواز پرندگان

مردم بیشترین حساسیت را به صداهای بین فرکانس‌های ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰ هرتز دارند. این همچنین محدوده‌ای است که پرندگان در آن آواز می‌خوانند، که ممکن است توضیح دهد که چرا آواز پرندگان برای ما مانند موسیقی به نظر می‌رسد!

سکوت شناختی

صداهای جنگل سرهای خسته ما را آرام می‌کند، ما را از خستگی ذهنی بیرون می‌آورد و سکوتی را برای تفکر به ما می‌دهد. وقتی شینرین-یوکو انجام می‌دهیم، می‌توانیم آرامش و سکونی را که ژاپن زمانی به آن مشهور بود، پیدا کنیم. دردل جنگل، می‌توانیم گوش‌هایمان را به صداهای طبیعت بسپاریم و حواسمان را تازه و جوان کنیم.

تمرین:

چگونه آرام باشیم و به صداهای طبیعت گوش دهیم

گوش دادن به صداهای طبیعت می‌تواند سخت باشد. ما به سر و صدا عادت کرده‌ایم. حتی وقتی ساکت هستیم، صدای افکارمان در سرمان می‌پیچد. در واقع، وقتی ساکت و آرام هستیم، سر و صدای درونی شروع می‌شود. افکار ما مدام در حال چرخش هستند و ساکت کردن آنها آسان نیست.

1. با آرام کردن شروع کنید. باید به خودتان کمی زمان بدهید: رها کردن افکار و شنیدن سکوت طبیعی زمان می‌برد.

جایی پیدا کنید و بنشینید.

2. روی نفس خود تمرکز کنید. اگر افکار ناخواسته به درونتان هجوم آوردند، روی تنفس عمیق تمرکز کنید. وقتی نفس خود را بیرون می‌دهید، اجازه دهید هرگونه حواس‌پرتی از شما دور شود.

3. به همه جهات گوش دهید. بعد از مدتی، سر و صدای درون سرتان آرام می‌شود و شروع به شنیدن صداهای طبیعت خواهید کرد. به آنچه می‌توانید بشنوید توجه کنید. صدای تق تق منقار روی چوب؟ نتهای دو صدایی صدای پرنده؟ ببینید آیا می‌توانید بیشتر گوش دهید.

۴. چشمانتان را ببندید تا به شما کمک کند با شدت بیشتری بشنوید. ساکت و آرام ماندن و توجه به صداهای طبیعت، گوش‌هایتان را باز می‌کند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ساکت باشید و گوش دهید. اگر به اندازه کافی گوش دهید، شاید بتوانید صدای درختان را که با زبان فیتونسید خود با یکدیگر صحبت می‌کنند، بشنوید.

با کم کردن سرعت شروع کنید...

بینایی

حس بینایی ما مهمترین حس ما نامیده شده است. ما موجودات بصری هستیم و بیشتر برداشت‌های خود را از طریق چشمانمان درک می‌کنیم. با حس بینایی است که شکوه و زیبایی دنیای طبیعی را تجربه می‌کنیم. یک کلمه ژاپنی به نام کوموربی وجود دارد که معادل مستقیمی در انگلیسی ندارد. تقریباً به عنوان «نور خورشید که از میان برگ‌های درختان عبور می‌کند» ترجمه می‌شود. این کلمه از سه کانجی یا حرف تشکیل شده است. کانجی اول به معنی «درخت» یا «درختان» است؛ کانجی دوم به معنی «فرار» یا «نشت» است؛ کانجی سوم «نور» یا «خورشید» است. این کلمه همچنین برای تعامل برگ‌ها و نور در سایه‌های روی زمین زیر درختان استفاده می‌شود. نزدیکترین معادل آن احتمالاً «نور خورشید لکه‌دار» است.

کوموربی به ویژه زمانی که خورشید در پایین است یا اگر مه اولیه یا مه رقیق وجود داشته باشد، زیباست. من هرگز از این منظره جادویی احساس شادابی و جوانی نمی‌کنم. و آیا همه ما در یک روز آفتابی زیبا که خورشید روی پیاده‌رو زیر درخت شهر نقش می‌بندد، احساس شادی نمی‌کنیم؟

متأسفانه، معمولاً کوموربی زیادی در زندگی روزمره ما وجود ندارد. بیشترین نوری که بسیاری از ما هر روز می‌بینیم، درخشش یک صفحه نمایش است. ما صبح‌ها که از خواب

بیدار می‌شویم و معمولاً آخرین کاری که شب‌ها قبل از خواب انجام می‌دهیم، به تلفن‌هایمان نگاه می‌کنیم. در ساعات بین این دو، جلوی رایانه‌هایمان هستیم، کار می‌کنیم، ایمیل می‌فرستیم، فیلم تماشا می‌کنیم و صفحات فیس‌بوک خود را به‌روزرسانی می‌کنیم. در دفاترمان، اغلب مجبوریم تمام روز پشت صفحه نمایش بنشینیم. چشمان ما در فیلتر کردن نور مصنوعی که روزمان را به آن نگاه می‌کنیم، نسبت به فیلتر کردن نور ماوراء بنفش خورشید، عملکرد ضعیف‌تری دارند. صفحه نمایش‌های دیجیتال، LED و لامپ‌های فلورسنت، همگی نور آبی ساطع می‌کنند که حاوی انرژی بیشتری نسبت به نور قرمز یا نارنجی است و به عنوان نور پرنرژی شناخته می‌شود. اما در حالی که نور آبی به بیدار نگه داشتن ما در طول ساعات روز کمک می‌کند، قرار گرفتن مداوم در معرض نور در دفتر و از طریق دستگاه‌هایمان می‌تواند افزایش یابد. هر چه زمان بیشتری را در نور مصنوعی بگذرانیم، ناراحتی بیشتری را تجربه خواهیم کرد. چشمان ما برای نگاه کردن به صفحه نمایش طراحی نشده‌اند و ساعات طولانی کار با رایانه می‌تواند باعث سردرد، خستگی چشم و تکنواسترس شود. چشمان ما برای نگاه کردن به مناظر شهری نیز طراحی نشده‌اند. مطالعات روی تأثیر رنگ‌ها بر احساسات نشان داده است که ما آبی‌ها و سبزهای طبیعت را آرامش‌بخش‌ترین می‌دانیم. آن‌ها ما را کمتر مضطرب می‌کنند و استرس ما را کاهش می‌دهند. با این حال، نشان داده شده است که خاکستری‌های یک صحنه شهری ما را ناراحت‌تر و پرخاشگرتر می‌کنند.

البته، انسان‌ها در بیشتر دوران زندگی خود با رنگ سبز احاطه شده‌اند.

طبیعت چیزی است که ما به نگاه کردن به آن عادت کرده‌ایم. ما در سطح بسیار ابتدایی با رنگ سبز اطمینان خاطر پیدا می‌کنیم. هر جا سبز باشد، آب هم هست. و هر جا آب باشد، می‌توانیم غذا پیدا کنیم. وقتی دنیای اطراف ما حاوی مقدار زیادی سبز باشد، می‌توانیم آرامش پیدا کنیم، زیرا می‌دانیم که گرسنه نخواهیم ماند. جای تعجب نیست که رنگ سبز می‌تواند چنین تأثیر مثبتی داشته باشد.

دانه برف نمونه‌ای از یک الگوی فراکتال است.

اما طبیعت فقط سبز نیست، بلکه زیباست. طبیعت در هر جایی که نگاه می‌کنیم، الگوهای زیبایی ایجاد می‌کند: در گلبرگ‌های یک گل، در شاخه‌های یک دانه برف، در مارپیچ‌های یک پوسته. در همه چیز، از برگچه‌های مخروط کاج گرفته تا چیدمان برگ‌ها و نحوه‌ی باز شدن سرخس، الگوها وجود دارند. این الگوهای طبیعی، فراکتال نامیده می‌شوند. آن‌ها در امواج اقیانوس، رعد و برق، خطوط ساحلی و رودخانه‌ها و همچنین در گل‌ها، درختان، ابرها و دانه‌های برف دیده می‌شوند. فراکتال الگویی است که بارها و بارها تکرار می‌شود و در هر مقیاسی یکسان به نظر می‌رسد. آن‌ها در همه جای طبیعت وجود دارند. به نحوه‌ی رشد یک درخت فکر کنید. یک تنه رشد می‌کند تا زمانی که به دو قسمت تقسیم شود.

دو شاخه، سپس دو شاخه به دو شاخه دیگر تقسیم می‌شوند، و آن دو به دو شاخه دیگر تقسیم می‌شوند، و غیره. الگوی یک شاخه کوچک، در نهایت، همان الگوی یک هینوکی غول‌پیکر است. مهم نیست که در چه مقیاسی به آن نگاه کنید، الگوهای شاخه‌ها یکسان خواهند بود. از نظر علمی ثابت شده است که این الگوهای نامحدود طبیعت، صرف نظر از اینکه الگو چقدر پیچیده شود، ما را آرام می‌کنند. ریچارد تیلور، استاد فیزیک، روانشناسی و هنر در موسسه علوم مواد در اورگان، با استفاده از تجهیزات ردیابی چشم و ماشین‌هایی که فعالیت مغز را اندازه‌گیری می‌کنند، تحقیقات زیادی در مورد آنچه هنگام نگاه کردن به الگوهای فراکتال اتفاق می‌افتد، انجام داده است. او دریافته است که ما «سخت سیم‌کشی شده‌ایم» تا به نوع فراکتال‌های موجود در طبیعت پاسخ دهیم - و اینکه نگاه کردن به این نوع الگوهای طبیعی می‌تواند استرس ما را تا ۶۰ درصد کاهش دهد. چیزی که پروفیسور تیلور کشف کرده است این است که ما از نظر بصری در الگوهای دنیای طبیعی مسلط هستیم. از آنجا که ما در مناظر دنیای طبیعی تکامل یافته‌ایم، می‌توانیم الگوهای آن را به راحتی پردازش کنیم. و این روانی است که ما را آرام می‌کند. ما از نگاه کردن به الگوهای طبیعت لذت می‌بریم زیرا در آن مهارت داریم! با این حال، الگوهای طبیعت چیزی بیش از آرامش و آسایش ما را انجام می‌دهند. آنها همچنین می‌توانند ما را

شگفت‌زده کنند و ما را سرشار از شگفتی کنند. همانطور که ارسطو گفته است، «در همه چیزهای طبیعت چیزی شگفت‌انگیز وجود دارد.» بسیاری از مردم فکر می‌کنند که دقیقاً همین حس شگفتی است که باعث می‌شود در جنگل احساس بهتری داشته باشیم. دکتر داچر کلتنر، روانشناس، شگفتی را «احساس حضور در حضور چیزی عظیم یا فراتر از مقیاس انسانی که فراتر از درک فعلی ما از چیزها است» توصیف می‌کند. وقتی با دیدن طبیعت سرشار از شگفتی می‌شویم، شروع به فکر کردن در مورد چیزهای خارج از خودمان می‌کنیم. حس شگفتی به ما کمک می‌کند تا سرعت خود را کم کنیم و نگرانی را متوقف کنیم. این حس، احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می‌کند. به ما مکث می‌دهد و شادی می‌آورد.

تمرین:

از فرکتال‌ها برای شادتر کردن خود استفاده کنید.

به جنگل، پارک یا حتی باغ خود بروید و جایی برای نشستن پیدا کنید.

به ابرها و آسمان یا موج‌های روی سطح برکه نگاه کنید. به آب جاری در جویبار یا نحوه تقسیم شاخه‌های درخت نگاه کنید.

از نزدیک به رگبرگ‌های برگ یا گلبرگ‌های گل نگاه کنید و به الگوها توجه کنید.

به زودی شروع به دیدن الگوها در اطراف خود خواهید کرد.

به سطح استرس خود قبل و بعد از آن توجه کنید و ببینید که چگونه الگوهای فرکتال در طبیعت می‌توانند باعث شوند احساس آرامش بیشتری کنید.

وقتی می‌بینید که چه مقدار از دنیای اطراف شما الگو دارد،

هیبت و شکوه دنیای طبیعی را احساس خواهید کرد. و

این به شما شادی و همچنین حس آرامش می‌دهد!

بویایی

از بین تمام حواس ما، حس بویایی ما ابتدایی‌ترین است. هیچ یک از حواس دیگر ما چنین تأثیر مستقیمی بر ذهن و بدن ما ندارد. بوها بر خلق و خو و رفتار ما تأثیر می‌گذارند؛ آنها با احساسات و خاطرات ما مرتبط هستند. یک بو می‌تواند واکنشی فوری ایجاد کند و اثری داشته باشد که مدت‌ها پس از رفتنش باقی می‌ماند.

یکی از قدرتمندترین عناصر شیرین-یوگو، عطری است که درختان آزاد می‌کنند، فیتونسیدهای آنها. وقتی در جنگل قدم می‌زنید، در حال استنشاق قدرت شفابخش آن هستید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که آنجا باشید.

بوی جنگل چگونه است

عطر جنگل شما به درختانی که در آنجا رشد می‌کنند بستگی دارد. درختان مختلف بوهای متفاوتی دارند - البته. تنوع زیادی در عطر درختان وجود دارد. برخی بوی خنک و تندی دارند؛ برخی بوی عمیق و چوبی. بسیاری از صنوبرها و صنوبرها بوی لیمویی دارند یا می‌توانند بوی تربانتین بدهند. برخی می‌توانند بوی تند و تازه‌ای داشته باشند؛ برخی حتی ممکن است عطر کمی شور داشته باشند.

برخی از معطرترین درختان ما مخروطیان هستند. آنها برگ‌های سوزنی دارند و اغلب همیشه سبز هستند، بنابراین در تمام طول سال سبز می‌مانند، برخلاف درختانی که برگ‌های صاف دارند و در پاییز می‌ریزند و برگ‌های جدید در بهار برمی‌گردند.

درختان مخروطی می‌توانند صدها سال - و برخی هزاران سال - زندگی کنند! درختان مخروطی اولین گیاهان معطر روی زمین بودند که ۳۰۰ میلیون سال پیش ظاهر شدند.

بنابراین، وقتی در یک جنگل مخروطی قدم می‌زنیم، فرصتی داریم تا بویی را که جهان در آغاز زمان بوی آن را می‌داد، حس کنیم.

بوی درخت هینوکی در همه جای ژاپن وجود دارد.

هینوکی

بوی سرو ژاپنی یا هینوکی، بوی درخت مورد علاقه من است. این یک عطر زیبا، تازه، لیمویی و کمی دودی است. برای بسیاری از ژاپنی‌ها، این بوی خانه است. اگر در ژاپن زندگی کنید، نمی‌توانید از بوی هینوکی اجتناب کنید. شما آن را در همه جا، نه فقط در جنگل، حس خواهید کرد. ما از آن برای ساخت خانه‌ها، معابد و زیارتگاه‌ها و همچنین حمام‌های چوبی روتنبور و در چشمه‌های آب گرم خود استفاده می‌کنیم. بنابراین، به معنای واقعی کلمه، در آن حمام می‌کنیم.

کاج اسکاتلندی

یکی از مخروطیان که به طور گسترده در جهان پراکنده است، کاج اسکاتلندی است، بنابراین

شما ممکن است بوی علفی، تازه و کاج مانند آن را به خوبی بشناسید. عطر کاج اسکاتلندی عطری قوی و خشک است، گاهی اوقات کمی شبیه تربانتین.

آروماتراپیست‌ها از روغن اساسی کاج اسکاتلندی برای کاهش خستگی ذهنی و جسمی، پاکسازی ذهن آشفته و افزایش تمرکز استفاده می‌کنند.

کاج اسکاتلندی یکی از درختان مخروطی که بیشترین پراکندگی را در جهان دارند درختان صنوبر رایحه‌ای تیره‌تر و خاکی‌تر از درختان کاج دارند.

صنوبر

بوی صنوبر شبیه به کاج است، اما تیره‌تر و خاکی‌تر است. عطر درمانگران می‌گویند که این درخت اثر زمینی دارد و می‌تواند حس انبساط را تقویت کند.

نراد داگلاس

نراد داگلاس رایحه مرکبات شدیدی دارد. بوی آن غنی و صمغی است. عطر درمانگران از روغن اسانسی صنوبر داگلاس برای کمک به آرامش استفاده می‌کنند. گفته می‌شود اثرات آن بر ذهن و بدن مشابه اثراتی است که از طریق مراقبه ایجاد می‌شود. گفته می‌شود روغن اسانسی صنوبر داگلاس به آرامش شما کمک می‌کند.

درخت سدر

اگر تکه‌ای از پوست درخت سدر را بکنید، بویی عمیق و مرموز آزاد می‌شود. رایحه درخت سدر اغلب به عنوان چوبی و خاکی یا تند و مانند مرهم توصیف می‌شود. این بوی گرم و صمغی است و می‌تواند بسیار شیرین باشد. روغن‌های اساسی درختان سدر، مانند سایر درختان همیشه سبز، از چوب آن گرفته می‌شوند، نه از سوزن‌ها و شاخه‌های کوچک. گفته می‌شود بوی چوب، پروانه‌ها و حشرات مانند کک، مورچه و پشه را دفع می‌کند - به همین دلیل است که صندوقچه‌های کتان اغلب از چوب سدر ساخته می‌شوند. مصریان اولیه از آن برای عطر و همچنین برای مومیایی کردن استفاده می‌کردند. میزان بالای روغن چوب، از پوسیدگی آن جلوگیری می‌کند. برخی از قدیمی‌ترین سازه‌های چوبی جهان از چوب سدر ساخته شده‌اند. روغن‌های چوب شیرین از زمان‌های قدیم در مراقبه و اعمال عبادی

استفاده می‌شده است. از درخت سدر برای ساخت معبد سلیمان استفاده می‌شد، زیرا تصور می‌شد عطر زیبای آن باعث تشویق به دعا و نزدیک‌تر شدن عبادت‌کنندگان به خدا می‌شود. روغن‌های اساسی درختان سدر از چوب آن گرفته می‌شوند و نه از سوزن‌ها و شاخه‌های آن.

منبع مدرن بیشتر روغن‌های چوب سدر در واقع درخت عرعر معروف به "سدر قرمز" است که بوی تندتری دارد، بوی مدادهای تازه تراشیده شده.

جای تعجب نیست، زیرا از سدر قرمز برای ساخت مداد استفاده می‌شود!

گفته می‌شود عطر چوب سدر اعصاب را آرام و روح را آرام می‌کند.

آروماتراپیست‌ها از آن برای تحریک قدرت عاطفی و تقویت احساس پذیرش خود استفاده می‌کنند.

داخل زرد کاج‌های پوندروسا بوی دارچین، باتراسکاچ و وانیل می‌دهد.

کاج پوندروسا

یک درخت کاج با بوی متفاوت، کاج پوندروسا است که در دامنه‌های خشک و سنگی بلک هیلز و در سراسر کوه‌های راکی در ایالات متحده رشد می‌کند و بویی شبیه به بیسکویت پخته شده دارد. این درخت پوستی سیاه دارد که وقتی درخت حدود ۱۲۰ سال سن دارد (در

زبان پوندروسا، یک نوجوان) کنده می‌شود و یک لایه زیرین زرد رنگ را نشان می‌دهد که مردم محلی آن را «شکم زرد» می‌نامند. این «شکم زرد» پوندروسا بوی دارچین، باتراسکاچ و وانیل می‌دهد.

به به.

هر درخت و هر جنگل عطر منحصر به فردی دارد. در مورد درختان جنگل محلی خود تحقیق کنید و دفعه بعد که در جنگل حمام می‌کنید، بوی آنها را خودتان تجربه کنید. این بو را چگونه توصیف می‌کنید؟

اگر برگ‌های درختان جنگل شما در زمستان می‌ریزند، جنگل شما «برگریز» است. هیچ روغن اساسی از درختان جنگلی برگ‌ریز وجود ندارد، اما عطر برگ‌ها، خاک و خزه به هر حال درمانی است.

چهار روغن اساسی درخت ژاپنی

هینوکی (چاماسیپاریس اوبتوسا)، سرو ژاپنی

در زبان ژاپنی، هینوکی به معنای سرو است. هی به معنی «آتش» و کی به معنی «درخت» است، بنابراین هینوکی به عنوان «درخت آتش» نیز شناخته می‌شود، زیرا از آن برای روشن کردن آتش در معابد شینتو استفاده می‌شود. این درخت یکی از پنج درخت مقدس کیسو است و چوب آن برای ساخت معبد ایسه، مقدس‌ترین معبد شینتو در ژاپن، استفاده می‌شود.

روغن ضروری از چوب قهوه‌ای مایل به قرمز تیره تقطیر می‌شود و رایحه‌ای چوبی دارد. گفته می‌شود که اثر معطر آن بر ذهن، آرامش‌بخش، تسکین‌دهنده و تسکین‌دهنده است. متخصصان رایحه‌درمانی همچنین از آن برای تسکین درد عضلات استفاده می‌کنند. می‌توانید دو تا سه قطره روغن هینوکی را به آب حمام خود اضافه کنید تا دردها و کوفتگی‌ها را تسکین دهید. یا می‌توانید مانند من عمل کنید و آن را در تمام طول زمستان در هوا پخش کنید تا از سرماخوردگی و آنفولانزا دور بمانید.

دو قطره روغن را در دستان خود بریزید و بوی آن را استنشاق کنید تا خلق و خوی شما بهتر شود و به شما انرژی بدهد. این روغن اساسی از پوست معطر درخت تقطیر می‌شود و می‌تواند برای تسکین دردها و کوفتگی‌ها استفاده شود. ژاپنی‌ها هیبا را یک درخت مقدس می‌دانند.

ژاپنی‌ها هیبا را یک درخت مقدس می‌دانند. همچنین به خاطر بوی آن که گفته می‌شود حشرات را دفع می‌کند، بسیار ارزشمند است. یک ضرب‌المثل ژاپنی می‌گوید: «در خانه‌هایی که از چوب هیبا ساخته شده‌اند، پشه‌ها به مدت سه سال دور می‌مانند.»

این روغن اساسی به جای برگ‌ها از چوب تقطیر می‌شود و دارای رایحه‌ای دودی و چوبی است که کمی شبیه چوب سدر است. در رایحه‌درمانی، از آن برای کاهش اضطراب و آرامش بدن استفاده می‌شود و می‌توان آن را در طول شب برای کمک به خواب در هوا پخش کرد. حتی وقتی پوشیده از برف هستید، هنوز هم می‌توانید برگ‌های سبز درختان مومی را در هوکایدو ببینید.

هوکايدو مومی یک درخت صنوبر همیشه سبز است که در شمال هوکايدو و در جزيره ساخالين رشد می‌کند. این روغن از برگ‌ها و شاخه‌ها تقطير می‌شود و نخودهای ساخالين روغن اسانس بیشتری نسبت به هر درخت مخروطی دیگر ژاپنی توليد می‌کنند.

هوکايدو مومی به عنوان نمادی از قدرت زندگی، زیرا حتی وقتی برگ‌های درخت پوشيده از برف هستند، می‌توانید آنها را ببینید. در رایحه‌درمانی، از روغن هوکايدو مومی برای آرام کردن اعصاب و تسکين استرس استفاده می‌شود. همچنین برای بیماری‌های تنفسی نیز کاربرد دارد.

سوگی (کریپتومریا ژاپنیکا) درخت ملی ژاپن است که رایحه‌ای سبک و شیرین دارد.

شما می‌توانید روغن ضروری را هم از برگ‌ها و هم از چوب آن تهیه کنید.

آروماتراپیست‌ها از آن برای حمایت عاطفی و تسکين بیماری‌های تنفسی و دردهای عضلانی استفاده می‌کنند. درخت سوگی می‌تواند صدها سال و برخی هزاران سال عمر کند. به همین دلیل، برخی می‌گویند روغن این درخت یادآور این است که روح ما برای همیشه زنده است. کاج سوگی ژاپنی گاهی اوقات به دلیل پوست قهوه‌ای-قرمز، سرو قرمز ژاپنی نامیده می‌شود. بوی دیگری که ژاپنی‌ها دوست دارند، بوی گل‌های کوچک نارنجی-زرد درخت کینموکوسی است. این درخت در همه جای ژاپن وجود دارد و در پایان تابستان شکوفا می‌شود. کینموکوسی همچنین به عنوان درخت کوریکو یا "عطر ri-۹" شناخته می‌شود. ri-۹ حدود ۴.۵ کیلومتر است - مسافتی که این بوی دوست‌داشتنی می‌تواند طی کند!

گل‌های متمایز درخت کینموکوسی بوی فوق‌العاده‌ای دارند.

بوی زمین

بوهای دیگری نیز در هوای جنگل وجود دارد، به عنوان مثال بوی خاک و بوی باران.

آیا میکروب خاکی را که در فصل قبل در مورد آن صحبت کردم، به خاطر دارید؟ باکتری بی‌ضرر *M. vaccae*؟ خب، این هم بو دارد. دانشمندان این بو را ژئوسمین می‌نامند و این بوی خاک است که به چغندر و هویج طعم خاکی می‌دهد. در واقع، بسیاری از انواع غذاها می‌توانند این طعم و بوی خاکی را داشته باشند. فرانسوی‌ها آن را تروریر یا طعم منطقه - یا به طور دقیق‌تر، طعم میکروب‌های منطقه - می‌نامند. می‌توانید آن را در شراب و پنیر بچشید. حتی می‌توانید آن را در شکلات بچشید. اگر هوا برای مدت طولانی خشک بوده باشد، این بو قوی‌تر است. انسان‌ها به ژئوسمین بسیار حساس هستند. گفته می‌شود که ما قادر به تشخیص آن در سطوحی به کمی پنج قسمت در تریلیون هستیم. تصور می‌شود که در طول تکامل ما، این ماده شیمیایی بوده که به ما در یافتن غذا، به ویژه پس از یک دوره خشکسالی، کمک کرده است. سپس آن بوی تازه و خوشمزه جنگل پس از باران وجود دارد. وقتی هوا برای مدت طولانی خشک است، روغن‌های گیاهی در خاک و سنگ‌ها جمع می‌شوند. این یکی از راه‌های زنده ماندن گیاهان در طول یک دوره طولانی هوای خشک است. وقتی باران می‌بارد، آب روغن‌هایی را که در سنگ ذخیره شده‌اند آزاد می‌کند و عطر آن هوا را پر می‌کند.

برای این بو نیز نامی وجود دارد. دانشمندان آن را پتريکور می‌نامند، از کلمات یونانی پترا به معنی «سنگ» و ایکور که به جوهری اشاره دارد که به جای خون در رگ‌های خدایان جریان دارد. بنابراین پتريکور به معنای واقعی کلمه به معنی «جوهر سنگ» است. بوی زندگی!

یون‌های منفی

بوهای جنگل بخش مهمی از دلیل احساس خوب ما در آنجا هستند.

اما چیز دیگری در هوا وجود دارد که گفته می‌شود وقتی در طبیعت هستیم، حال ما را بهتر می‌کند و در واقع نمی‌توانیم آن را بو کنیم - و آن یون‌های منفی هوا است.

یون‌ها ذرات باردار موجود در هوا هستند. آنها می‌توانند بار مثبت یا منفی داشته باشند. یون‌های منفی، یون‌های خوب هستند و گفته می‌شود که اثرات انرژی‌زا و طراوت‌بخش دارند و به افزایش وضوح ذهنی و احساس رفاه ما کمک می‌کنند. یون‌های منفی در فضای باز بسیار بیشتر از داخل خانه هستند. و آنها به ویژه در جنگل‌ها و نزدیک آبشارها، رودخانه‌ها و نهرها فراوان هستند.

هوای نزدیک آبشار می‌تواند حاوی ۱۰۰۰۰۰ یون منفی در هر سانتی‌متر مکعب باشد، در حالی که هوای دفتر شما ممکن است تنها چند ۱۰۰ یون منفی در هر سانتی‌متر مکعب داشته باشد. بنابراین جای تعجب نیست که قدم زدن در کنار یک آبشار می‌تواند بسیار نشاط‌آور باشد! اگر بتوانید در جایی که نهر یا رودخانه‌ای وجود دارد قدم بزنید، میزان جذب یون‌های منفی خود را به حداکثر رسانده و سطح انرژی خود را افزایش می‌دهید.

تنفس در جنگل

تنفس یکی از ساده‌ترین مسیرها به سیستم عصبی مرکزی ما است و برخی از مراکز حمام جنگلی در ژاپن کلاس‌هایی را برگزار می‌کنند که می‌توانید در آنها تنفس یوگایی را تمرین کنید.

تنفس یوگایی به ایجاد حس آرامش کمک می‌کند. ضربان قلب و فشار خون ما را کاهش می‌دهد و عضلات ما را شل می‌کند و راه خوبی برای افزایش دریافت رایحه درمانی طبیعی جنگل است.

ورزش:

حالت کوه و تنفس در جنگل

با دستان خود به سمت بیرون بایستید. از طریق بینی نفس بکشید و همزمان با دم، به آرامی بازوهای خود را بالا ببرید تا دستانتان بالای سرتان به هم برسند. این حالت را تا چهار شماره نگه دارید. سپس به سمت بالا بروید و روی انگشتان پا بلند شوید و دستان خود را بچرخانید تا رو به بیرون قرار گیرند. به آرامی شروع به بازدم کنید و در حالی که بازوهای خود را پایین می‌آورید، نفس بکشید. وقتی به حالت اولیه خود برگشتید، ریه‌های خود را دوباره عمیقاً با هوای تازه جنگل پر کنید. این کار را سه بار انجام دهید.

لمس

با حس لامسه است که می‌توانیم از نظر جسمی و به معنای واقعی کلمه با طبیعت دوباره ارتباط برقرار کنیم.

بقراط نوشت: «بیماری‌ها به طور ناگهانی به سراغ ما نمی‌آیند. آنها از گناهان کوچک روزانه علیه طبیعت ایجاد می‌شوند.»

«اگر گناهان به اندازه کافی انباشته شده باشند، بیماری‌ها ناگهان ظاهر می‌شوند.» بسیاری از بیماری‌ها، استرس‌ها و اضطراب‌های ما به دلیل عدم ارتباط با طبیعت است.

رویکرد عملی به دنیای طبیعی به بازگرداندن این ارتباط کمک می‌کند. نسیم را روی صورت خود احساس کنید، بگذارید آب جویبار از دستانتان عبور کند، روی زمین دراز بکشید، کفش‌هایتان را درآورید و پابرهنه بروید.

اونسن

در ژاپن، می‌توانیم به معنای واقعی کلمه در قدرت شفابخش طبیعت در چشمه‌های آب گرم معروف خود یا اونسن غوطه‌ور شویم.

ژاپن ابرقدرت چشمه‌های آب گرم جهان نامیده شده است. ۲۷۰۰۰ چشمه آب گرم در ژاپن وجود دارد که آب را از منابع آتشفشانی زیرزمینی به داخل استخر می‌ریزند. تقریباً نیمی از این آب بیش از ۴۲ درجه سانتیگراد است. حدود ۱۳۰۰ سال پیش، نویسندگی کتاب «ایزومی نو کونی فودوکی» («وقایع‌نامه‌ی سرزمین ایزومو») درباره‌ی چشمه آب گرم تاماتسوکوری در استان شیمانه نوشت: «فقط یک بار حمام کردن در این چشمه آب گرم، پوست شما را پاک می‌کند و حمام کردن مداوم، تمام دردها و رنج‌های شما را درمان می‌کند. با توجه به چنین نتایج مثبتی که از دیرباز بدون استثنا وجود داشته، مردم آن را «آب خدایان» می‌نامند.»

زیبایی و سلامتی بدون دارو یا لوازم آرایشی - جای تعجب نیست که حمام کردن در آب گرم بسیار محبوب است. در اروپا و همچنین ژاپن، چشمه‌های آب گرم به دلیل توانایی‌شان در جوان‌سازی و بازیابی، به عنوان «چشمه‌های جوانی» شناخته می‌شوند.

آب گرم کینوساکی یکی از محبوب‌ترین چشمه‌های آب گرم ژاپن است.

آبی که از زیر زمین فوران می‌کند، «گنسن کاکناگاشی» یا «آبی که از سرچشمه جاری می‌شود» نامیده می‌شود. گفته می‌شود آبی که از سرچشمه جاری می‌شود، شفابخش‌ترین آب است. پزشک اصلی چشمه‌های آب گرم، گوتو کونزان بود. حدود سیصد سال پیش، کونزان نظریه‌ای را مطرح کرد که ریشه همه بیماری‌ها انسداد جریان انرژی در بدن است. او توصیه می‌کرد که آن جریان مسدود شده را با غوطه‌ور شدن در یک چشمه آب گرم آزاد کنید، و هر چه داغ‌تر، بهتر. چشمه آب گرمی که او برای درمان خود انتخاب کرد، در دره‌ای دورافتاده پنهان بود، اما شهرت آن گسترش یافت و اونسن کینوساکی، در استان هیوگو، هنوز هم یکی از مناطق مورد علاقه چشمه‌های آب گرم ژاپن است - حتی اگر رسیدن به آن دشوار باشد!

در طبیعت غرق شوید

اگر نمی‌توانید حمام جنگلی خود را با حمام چشمه آب گرم به پایان برسانید، کار دیگری وجود دارد که می‌توانید برای ارتباط با زمین و حفظ جریان انرژی بین بدن خود و دنیای طبیعی انجام دهید. کفش‌هایتان را درآورید!

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که راه رفتن پابرهنه روی شن یا چمن یا خاک چقدر حس خوبی دارد؟ این فقط به خاطر آسودگی‌ای نیست که هنگام درآوردن کفش‌های سفت یا کفش‌های پاشنه بلند خود احساس می‌کنید. بلکه به این دلیل است که وقتی پاهای برهنه شما زمین را لمس می‌کنند، مقداری از الکترون‌های شفابخش قدرتمند زمین را دریافت می‌کنید.

بیاید زمین را مانند یک باتری غول‌پیکر در نظر بگیریم. این یک بار الکتریکی طبیعی سطح پایین دارد. هر زمان که کاری با برق انجام می‌دهیم، مانند سیم‌کشی یک پریز یا تعمیر یک چراغ، همیشه باید با اتصال آن به زمین، از ایمن بودن آن مطمئن شویم. ما در مورد "ارت شدن" یا "اتصال به زمین" برق صحبت می‌کنیم.

و انسان‌ها نیز همین‌طور هستند. ما دقیقاً می‌دانیم منظورمان از "اتصال به زمین" چیست: جامد، قوی، متعادل و متمرکز. بدن ما نیز وقتی آنها را با بار الکتریکی زمین در تماس قرار می‌دهیم، اینگونه است. همان‌طور که تکامل یافتیم، دائماً با انرژی الکتریکی زمین در تماس بودیم. وقتی از نظر الکتریکی به زمین متصل می‌شویم، با طبیعت هماهنگ هستیم. افسوس که زندگی مدرن ما را از منبع طبیعی برق جدا کرده است. بسیاری از ما در ساختمان‌هایی زندگی و کار می‌کنیم که به نظر می‌رسد رو به آسمان هستند. دفاتر و آپارتمان‌های بلند ما ممکن است مناظر دیدنی به ما ارائه دهند، اما ما را از سطح زمین دورتر کرده‌اند. این روزها تعداد کمی از ما ترجیح می‌دهیم روی زمین بخوابیم و وقتی بیرون می‌رویم، پاهایمان را با کفش از زمین محافظت می‌کنیم! اجداد ما کفش‌هایی می‌پوشیدند که از پوست حیوانات یا چوب ساخته شده بودند. کفش‌های ساخته شده از چرم، الکترون‌ها را هدایت می‌کنند و بنابراین اتصال الکتریکی بین ما و زمین را حفظ می‌کنند. با این حال، کفش‌های کف لاستیکی این کار را نمی‌کنند. وقتی کفش‌هایی می‌پوشیم که ما را از زمین عایق می‌کنند، جریان الکترون‌ها را مسدود می‌کنیم و اتصال با زمین را که به بدن ما کمک می‌کند تا به درستی عمل کند، قطع می‌کنیم.

برخی افراد کفش را یکی از خطرناک‌ترین اختراعات بشر نامیده‌اند و معتقدند که راه رفتن با پای برهنه راهی است که برای رفت و آمد در نظر گرفته شده است.

پابرهنه راه رفتن

خوشبختانه، یک راه بسیار آسان برای اتصال به زمین وجود دارد. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که

برای مدتی پابره‌نه راه برویم، ترجیحاً روی شن، خاک یا چمن. تمرینات اتصال به زمین آسان هستند:

۱. ابتدا جوراب و کفش خود را درآورید و به بیرون بروید.

۲. روی زمین، چمن یا شن بایستید.

۳. برای تشکیل یک مدار الکتریکی به دو نقطه تماس نیاز دارید، بنابراین بهتر است

با هر دو پا روی زمین بایستید. اگر دراز کشیده‌اید، می‌توانید

با یک پا و یک آرنج مدار ایجاد کنید.

۴. برای بهترین نتیجه، هر روز بیست دقیقه به زمین متصل بمانید.

۵. مراقب باشید که از شیشه دوری کنید و سعی کنید روی چمن‌هایی که

با آفت‌کش‌ها اسپری شده‌اند، نایستید.

آیا می‌خواهید بیشتر پیش بروید؟ در اینجا دو تکنیک اتصال به زمین وجود دارد که متخصصان اتصال به زمین توصیه می‌کنیم:

۱. در حالی که پابره‌نه در فضای باز هستید، بنشینید یا بایستید و تمام توجه خود را روی کف پاهایتان متمرکز کنید و به آنچه احساس می‌کنید توجه کنید.

۲. پاهایتان را موازی و به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. چانه‌تان را به داخل و ستون فقراتتان را صاف نگه دارید. بازوهایتان را شل آویزان کنید. صاف بایستید و اجازه دهید تمام تنش و وزنتان در پاهایتان فرو رود. تصور کنید ریشه‌ها از کف پاهایتان به زمین زیر پایتان گسترش می‌یابند. بسیاری از مردم دوست دارند پابره‌نه در جنگل شنا کنند. راه رفتن در جنگل بدون کفش به بازگرداندن ارتباط قطع شده بین شما و دنیای طبیعی کمک می‌کند. اما اگر نمی‌خواهید کفش‌هایتان را در بیاورید، مطمئن شوید که به روش دیگری با طبیعت تماس برقرار می‌کنید. دستانتان را در توده‌ای از برگ‌ها فرو کنید، سنگریزه‌ای از

کف جویبار بردارید، از حس نسیم روی پوستتان لذت ببرید، یا به درختی تکیه دهید و - بله! - می‌توانید دستانتان را دور آن حلقه کنید.

چشیدن

یکی دیگر از راه‌های ارتباط با جنگل، خوردن یا نوشیدن آن است.

بسیاری از رستوران‌ها و مغازه‌ها در پایگاه‌ها و مسیرهای جنگل‌درمانی در ژاپن، غذاهای جنگل‌درمانی ارائه می‌دهند. غذاهای جنگل‌درمانی با استفاده از موادی تهیه می‌شوند که به صورت محلی رشد می‌کنند تا بتوانید منطقه‌ای را که در آن قدم می‌زنید، بچشید. آنها همچنین از نظر تغذیه‌ای با دقت بررسی می‌شوند. ناهار بنتو باکس شما ممکن است شامل گیاهانی باشد که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند، یا گیاهانی که ویتامین D زیادی تأمین می‌کنند. این فست فود نیست؛ بلکه غذایی بسیار کند است.

غذای کوهستانی وحشی یا سانسای

جنگل‌ها پر از غذا هستند - فقط باید بدانید کجا را جستجو کنید و چه چیزی را جستجو کنید.

کلمه ژاپنی سانسای به معنای "سبزیجات کوهستانی" است. سانسای به صورت وحشی در باتلاق‌ها و علفزارها یا در جنگل رشد می‌کند. ژاپنی‌ها از زمان‌های قدیم غذاهای وحشی را برای پخت و پز جمع‌آوری می‌کرده‌اند. در واقع، گیاهان وحشی یا سانسای، در بسیاری از مواقع که غذا به دلیل خشکسالی یا برخی بلایای طبیعی دیگر کمیاب بوده است، به ژاپنی‌ها کمک کرده‌اند. وقتی غذا پس از جنگ جهانی دوم کمیاب شد، ساکنان شهر تپه‌ها را برای سانسای‌های خوشمزه‌ای مانند وارابی (سرخس)، تارا-نومه (آنجلیکا) و کوگومی (نوعی سرخس) جستجو می‌کردند. این روزها، بسیاری از ژاپنی‌ها مشتاقانه منتظر فصل سانسای در بهار و تابستان هستند و به جنگل‌ها می‌روند تا غذاهای خوشمزه‌ای را که طبیعت به صورت رایگان در اختیارشان قرار می‌دهد، پیدا کنند. می‌توانید انواع کارها را با

سانسای انجام دهید؛ این فقط برای سالاد نیست. برخی از گیاهان وحشی را می‌توان آب‌پز یا سرخ کرد، برخی را در سوپ یا به عنوان تمپورا پخت، برخی را به ترشی و مربا تبدیل کرد. ممکن است برخی از سانسای‌های ژاپنی مانند رنکون یا ریشه نیلوفر آبی را که در بسیاری از غذاهای سنتی ژاپنی یافت می‌شود، بشناسید. شاخه‌های بامبو یکی دیگر از غذاهای وحشی آشنا هستند. بسیاری از مردم در ماه ژوئن برای چیدن تاکنوکو یا بامبوی کوچک به سفرهای سانسای می‌روند. در زمستان، مردم جوانه‌های گول‌پیکر بامبو، موسو، را درست زمانی که از زمین بیرون می‌زنند، جمع‌آوری می‌کنند.

برخی از جمع‌آوری‌کنندگان سانسای می‌توانند در مورد محل رشد غذاهای وحشی مورد علاقه خود بسیار رازدار باشند. ممکن است کسی را پیدا نکنید که مایل باشد به شما بگوید جوانه‌های آنجلیکای ژاپنی را کجا پیدا کنید، یک غذای لذیذ که به عنوان "پادشاه سانسای" شناخته می‌شود.

هشت سانسای ژاپنی

۱. یک گیاه وحشی مورد علاقه ژاپنی یا بو-کانزو، نوعی سوسن یک روزه است که در اوایل بهار می‌بینید. می‌توانید آن را در سوپ بپزید یا با آن تمپورا درست کنید. وقتی سرخ می‌شود، طعم پیاز می‌دهد.

۲. فوکی (گیاه باتربور) گیاهی تلخ اما بسیار متنوع است. کمی شبیه ریواس است و ساقه‌های نرم و چربی دارد. می‌توانید آن را با میسو و برنج بپزید.

۳. میتسوبای یک سانسای بسیار محبوب در بهار است. طعمی مشابه جعفری دارد و معمولاً در سالادها و سوپ‌ها استفاده می‌شود.

۴. زنجایی (سرخس سلطنتی ژاپنی) سرشار از پتاسیم و ویتامین‌های A و C است. معمولاً سرخ شده و به عنوان یک غذای جانبی با کنجد وحشی سرو می‌شود.

۵. واراپی سرخسی است که در جنگل رشد می‌کند. می‌توانید ساقه‌ها را بخورید و از ریشه‌ها نشاسته درست کنید که ژاپنی‌ها از آن برای پودینگ تابستانی خوشمزه و جویدنی واراپی‌موچی استفاده می‌کنند.

۶. آزامی یک سانسای محبوب در تابستان است. می‌توان آن را با سوپ میسو یا ترشی به عنوان مربا خورد.

۷. شاید تعجب کنید که بدانید می‌توانید علف گره ژاپنی بخورید! ایتادوری یک علف هرز خوراکی بسیار رایج در ژاپن است.

شاخه‌های جدید در اواخر زمستان ظاهر می‌شوند و در بسیاری از غذاها استفاده می‌شوند.

۸. کاتاکوری نوعی سوسن است که به صورت وحشی در کوهستان یافت می‌شود. می‌توانید پیاز و ریشه‌های آن را بخورید. در بسیاری از غذاهای سنتی ژاپنی، از سوپ گرفته تا تمپورا، استفاده می‌شود. ژاپنی‌ها نسل‌هاست که از ارزش غذایی بسیاری از این گیاهان آگاه هستند، اما سانسای چیزی بیش از ویتامین ارائه می‌دهد. وقتی غذای کوهستانی وحشی می‌خورید، انرژی زمین را نیز دریافت می‌کنید.

هشدار:

هنگام جستجوی غذای وحشی بسیار مراقب باشید. گیاهان سمی زیادی وجود دارد و اغلب شبیه گیاهان خوراکی هستند. هرگز چیزی را که در طبیعت چیده‌اید و ۱۰۰ درصد از بی‌خطر بودن آن مطمئن نیستید، نخورید.

مراسم چای حمام جنگلی

پیاده‌روی‌های شینرین-یوکو اغلب با نوشیدن چای دم‌شده از شاخه‌ها، برگ‌ها، گل‌ها یا پوست درختان و گیاهان جنگل پایان می‌یابد. من فکر می‌کنم این یک آیین پایانی دوست‌داشتنی است، راهی برای ادغام جنگل، و هماهنگ کردن ما با دنیای طبیعی، درست مانند یک مراسم سنتی مراسم چای ژاپنی.

چانویو:

راه چای

مراسم سنتی چای ژاپنی، چانویو نامیده می‌شود که به معنای واقعی کلمه به عنوان "آب جوش برای چای" ترجمه می‌شود. همچنین به عنوان سادو یا چادو شناخته می‌شود که به معنای "راه چای" است. راه چای هم یک آیین هنری برای تهیه و سرو چای سبز ژاپنی است و هم یک نظم معنوی که برای ایجاد آرامش درونی از طریق هماهنگی با طبیعت طراحی شده است. چهار اصل چای عبارتند از: هماهنگی، احترام، خلوص و آرامش.

در قلب راه چای، مفهوم ایچی-گو ایچی-ئه قرار دارد که به معنای واقعی کلمه به عنوان "یک بار، یک ملاقات" ترجمه می‌شود، بنابراین "فقط برای این زمان" یا "یک فرصت در طول زندگی". راه دیگر برای ترجمه ایچی-گو ایچی-ئه این است که "هر لحظه را به طور کامل زندگی کن زیرا امروز تنها چیزی است که داریم".

همه چیز در مراسم چای بر تهیه چای، تمیز کردن ابزارها و درک زیبایی شناختی از این آیین متمرکز است. گفتگوی بسیار کمی مجاز است، به جز بحث در مورد خود مراسم. در عوض، شرکت کنندگان توجه دارند که هر لحظه منحصر به فرد است و باید به طور کامل زندگی شود. چانویو یک مهمانی چای نیست. این یک سنت آرام و مراقبه‌ای برای تهیه یک کاسه چای از قلب است.

سن نو ریکیو، استاد چای قرن شانزدهم، هفت قانون چانویو را وضع کرد:

۱. یک کاسه چای خوشمزه درست کنید

۲. زغال‌ها را طوری قرار دهید که آب به طور موثر بجوشد

۳. گل‌ها را همانطور که در مزرعه هستند بچینید

۴. اتاق چای را در تابستان خنک و در زمستان گرم نگه دارید

۵. همه چیز را از قبل انجام دهید

۶. برای باران آماده باشید

۷. نسبت به سایر مهمانان ملاحظه کنید

اینها همچنین قوانین عمیقی برای زندگی هستند و به ما یادآوری می‌کنند که کاملاً با قلب و ذهن خود زندگی کنیم، از سادگی دنیای طبیعی لذت ببریم و آماده، متفکر و مهربان باشیم. چای درخت همیشه سبز

انواع برگ‌ها، گل‌ها و پوست درختان را می‌توان برای تهیه چای استفاده کرد و بسیاری از آنها خواص دارویی نیز دارند. اگر می‌دانید که این گیاه کاملاً بی‌خطر است، هنگام پیاده‌روی چند برگ یا شاخه بچینید و در انتهای حمام جنگلی خود یک فنجان چای دم کنید.

در حالی که به دنبال دستور العمل‌هایی برای این کتاب بودم، به چند دستور العمل برای چای تهیه شده از سوزن‌های صنوبر، نراد و کاج برخوردم. این درختان مخروطی همیشه سبز، همگی منابع خوبی از ویتامین‌های A و C هستند. با توجه به بوی قوی لیمویی که می‌توانند منتشر کنند، تعجب نکردم که بخوانم سوزن‌های کاج می‌توانند تا پنج برابر لیمو و هشت برابر پرتقال ویتامین C داشته باشند. این باعث می‌شود که آنها چای‌های مفیدی برای نوشیدن در فصل زمستان برای کمک به مبارزه با سرماخوردگی باشند، اما از آنجا که درختان همیشه سبز هستند، می‌توانید در تمام طول سال آنها را برای تهیه چای جمع‌آوری کنید. طعم چای‌های سوزنی از میوه‌ای و صمغی تا لیمویی تند، دودی و گیاهی متغیر است. سوزن‌های جوان طعم ملایم‌تری نسبت به سوزن‌های مسن‌تر دارند که می‌توانند تلخ باشند.

آب

بیا بید طعم تازه و خوشمزه آب کوهستان را فراموش نکنیم.

چشمه‌ها و نه‌های زیادی در ژاپن وجود دارد که می‌توانیم از آنها بنوشیم و حداقل دویست مورد از آنها توسط وزارت محیط زیست به عنوان آب‌های نفیس و حفاظت‌شده محافظت می‌شوند. این آب‌ها در زبان ژاپنی می‌سوئی نامیده می‌شوند که به معنی "آب خوب" است.

بسیاری از این می‌سوئی‌ها چشمه‌ها و رودخانه‌هایی هستند که مردم ژاپن از زمان‌های قدیم از آنها می‌نوشیده‌اند. جای تعجب نیست که برخی از چشمه‌هایی که بیشترین آب را تولید می‌کنند در دامنه کوه فوجی، بلندترین کوه ژاپن، قرار دارند. یک گروه از چشمه‌ها روزانه یک میلیون متر مکعب آب تولید می‌کنند.

وقتی در حال پیاده‌روی در جنگل هستید، به دنبال چشمه یا نهر آب شیرین باشید که آب آن برای نوشیدن خوب باشد. یک فنجان از دستان خود درست کنید و در جنگل بنوشید! و اگر در جنگل شما چیزی برای خوردن و آشامیدن وجود ندارد، فقط نفس عمیق بکشید. شما هنوز هم می‌توانید از طعم هوای تازه لذت ببرید.

حس ششم

طبیعت روح ما را تغذیه می‌کند و برای ما شادی می‌آورد.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که ما بیش از پنج حس داریم - برخی فکر می‌کنند که ما هشت یا دوازده حس داریم. اما اکثر ما در مورد یک حس اضافی غیرقابل توصیف، یک حس ششم که با آن با دنیای فراتر از خودمان ارتباط برقرار می‌کنیم، توافق داریم. شاید این حس ما برای شادی باشد.

این چیزی است که ما در طبیعت احساس می‌کنیم که توصیف آن بسیار دشوار است - احساسی از شگفتی و هیجان، تعالی و حتی وجد. و هرچه درختان بیشتری وجود داشته باشد، احتمال بیشتری دارد که آن را احساس کنیم. در واقع، مطالعات نشان داده‌اند که هر چه زیبایی منظره بیشتر باشد، شادی بیشتری احساس می‌کنیم.

وقتی با تمام حواس خود به طبیعت متصل می‌شویم، جادو اتفاق می‌افتد و زندگی ما می‌تواند متحول شود. غرق در دنیای طبیعی، می‌توانیم معجزه زندگی را تجربه کنیم و به چیزی بزرگتر از خودمان متصل شویم.

طبیعت نفس ما را بند می‌آورد و زندگی تازه‌ای در ما می‌دمد.

در واقع، حس ارتباط با طبیعت نه تنها ما را در لحظه غرق در شادی می‌کند، بلکه می‌تواند به ما بیاموزد که در آینده نیز شاد باشیم! محققان در کانادا نشان داده‌اند که حس ارتباط ما با طبیعت می‌تواند ظرفیت ما را برای شادی افزایش دهد. ارتباط با طبیعت حتی می‌تواند پیش‌بینی کند که چقدر می‌توانیم احساس شادی کنیم. به عبارت دیگر، اگر امروز در جنگل شاد بوده‌اید، در آینده نیز شادی را خواهید یافت.

چیزی در طبیعت وجود دارد که می‌تواند ما را خوشحال کند، چیزی جدا از شادی که از چیزهای دیگر، مانند دوستان، خانواده یا موسیقی، به دست می‌آوریم. رابطه ما با طبیعت بی‌نظیر است و می‌تواند ما را به طور منحصر به فردی خوشحال کند. وقتی می‌توانید آن شادی را در طبیعت احساس کنید، واقعاً در حال حمام کردن در جنگل هستید!

تمرین:

یافتن احساسات خود در جنگل

وقتی در جنگل هستید، به واکنش عاطفی خود به بودن در آنجا توجه کنید.

با بستن چشمان خود شروع کنید. ببینید آیا می‌توانید احساس کنید که می‌خواهید به کدام سمت قدم بزنید. از شهود خود استفاده کنید.

به تمام لذت‌های نفسانی جنگل توجه کنید.

وقتی نسیم را در درختان و آواز پرندگان می‌شنوید چه احساسی دارید؟

وقتی به درختان اطراف خود نگاه می‌کنید چه احساسی دارید؟

وقتی عطر جنگل را استشمام می‌کنید چه احساسی دارید؟

وقتی خورشید صورت شما را گرم می‌کند یا روی زمین دراز می‌کشید چه احساسی دارید؟

وقتی هوای تازه را می‌چشید چه احساسی دارید؟ بگذارید زمان بگذرد و با آن، تمام نگرانی‌های دنیوی‌تان نیز از بین بروند.

الان چه احساسی دارید؟

نکات برتر من برای حمام جنگل

• زمان بهینه برای گذراندن در جنگل حدود چهار ساعت است، که در این مدت باید حدود ۵ کیلومتر پیاده‌روی کنید. اما زمان‌های کوتاه‌تر نیز جواب می‌دهند. اگر فقط صبح وقت دارید، چرا یک پیاده‌روی دو ساعته حدود ۲.۵ کیلومتر را امتحان نمی‌کنید؟

• اگر احساس خستگی می‌کنید، می‌توانید هر جا و هر زمانی که دوست دارید استراحت کنید.

• اگر احساس تشنگی می‌کنید، می‌توانید آب یا چای بنوشید، هر جا و هر زمانی که دوست دارید.

• جایی را در جنگل که دوست دارید پیدا کنید. سپس، می‌توانید مدتی بنشینید و مطالعه کنید، یا فقط از مناظر زیبا لذت ببرید.

• مسیر حمام جنگل را که مناسب نیازهای شماست انتخاب کنید.

• اگر می‌خواهید سیستم ایمنی بدن خود را به شدت تقویت کنید، به یک سفر حمام جنگل سه روزه/دو شبه بروید.

• حمام جنگل یک اقدام پیشگیرانه در برابر بیماری است. اگر به بیماری مبتلا شدید، توصیه می‌کنم به پزشک مراجعه کنید.