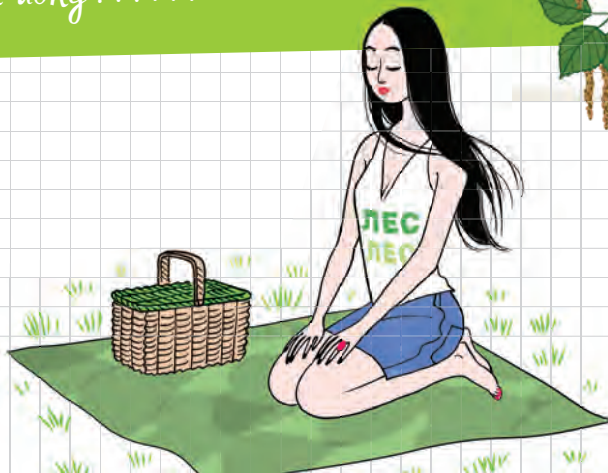
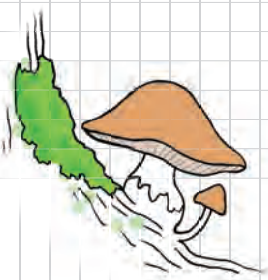
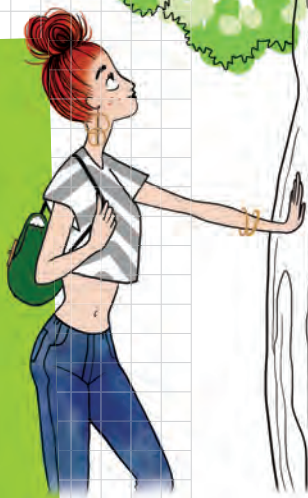
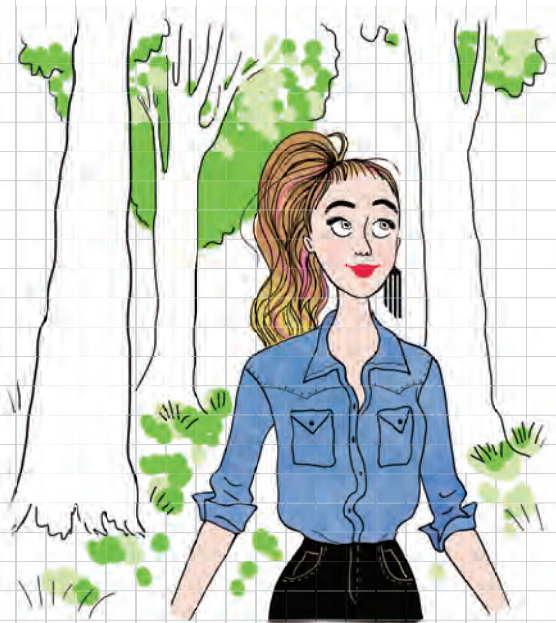


Содержание

Введение	3
Тест «Насколько вы нуждаетесь в природе?»	4
Глава 1. Что такое сирин-йоку?	7
Глава 2. Психология сирин-йоку	19
Глава 3. Я улучшаю свое самочувствие ..	35
Глава 4. Сирин-йоку дома	50
Глава 5. Моя программа личностного развития сирин-йоку	64
Глава 6. Моя сезонная программа сирин-йоку	76



Введение



В деревьях таится волшебство! Проглотить кофе латте по дороге на работу, ответить на полсотни электронных писем во время обеда, выпрыгнуть из метро и заскочить в автобус, чтобы не пропустить йогу, — и все это не отрывая взгляд от экрана смартфона... Жизнь в городе очень насыщенная, и вы наверняка ее любите, но признайтесь: иногда это утомляет! К счастью, расслабление и благополучие совсем рядом... Например, в парке, находящемся в двух шагах от офиса! Обладающие такой же силой, как бар для медитации, и более интеллигентные, чем комната ярости, лесные ванны помогают снять стресс, зарядиться энергией и впитать положительные флюиды.

Прогуляйтесь по лесу, позволяя ветру трепать ваши волосы, прислушиваясь к шелесту листьев и полностью осознавая происходящее в данный момент. Это все изменит! Ваше тело, разум и сердце инстинктивно воссоединятся, а мозг немедленно перепрограммируется.

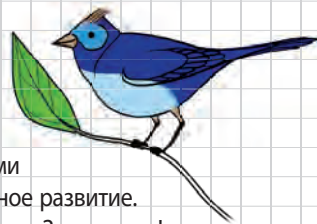
Легко? И да и нет. Это гораздо больше, чем просто прогулка по лесу. Это целый ритуал, созданный японцами. В Японии такой метод расслабления и достижения благополучия называется синрин-йоку, что дословно переводится как «лесные ванны» или «лесное купание». Настоящий коктейль положительных эмоций (научно доказано)!

Предложенные в этом блокноте техники, основанные на медитации и полной осознанности, а также методы фитотерапии и заряжающие энергией упражнения откроют вам все секреты «лесного купания», чтобы вы почувствовали себя одним целым с большими деревьями и ощутили их пользу для тела и разума. Деревья обладают такой волшебной силой, что благодаря им вы можете пройти настоящую программу личного роста, улучшить свое самочувствие и развить имеющийся потенциал. В любое время года и в любую погоду вы можете наслаждаться лесными ваннами. Одним словом, японское искусство синрин-йоку способно преобразить жизнь каждого!



Тест «Насколько вы нуждаетесь в природе?»

Когда вы в последний раз были на природе? Те случаи, когда вы спешите через парк, чтобы дойти до автобусной остановки, не в счет! Мало того что в городе зелень встречается не так часто, мы еще и не обращаем на нее внимание. Тем не менее научно доказано, что небольшая остановка — всего на несколько минут, — чтобы полюбоваться листьями, цветами и деревьями, оказывает положительное влияние на здоровье и личностное развитие. Итак, проверьте с помощью этого теста, насколько вы нуждаетесь в витамине З — зелени!



Во время прогулки в городе со своим возлюбленным вы:

- Идете на всей скорости между людьми, рискуя их ударить.
- ▲ Просто идете в толпе прохожих.
- ♥ Наслаждаетесь прогулкой и свежим воздухом.



Как только появляется первый луч солнца, вы:

- Спешите заняться шопингом.
- ▲ Садитесь на террасе и наслаждаетесь ничегонеделанием.
- ♥ Отправляетесь на прогулку в лес.

Чтобы по утрам быть в форме, вы:

- ▲ Выпиваете 2—3 чашки кофе, размышляя о приоритетах предстоящего дня.
- ♥ Начинаете с 10-минутной медитации, необходимой для очищения разума и концентрации.
- Принимаете душ и спешите на работу, так как вам необходимо срочно закончить отчет.

Каковы ваши жизненные правила?

- ▲ Вы доверяете гомеопатии и витамину С.
- ♥ Никакого фастфуда. Вы предпочитаете свежие продукты и здоровое питание.
- Не можете обойтись без своего смартфона! В супермаркете, по вечерам дома, в транспорте. Вы все снимаете на камеру и комментируете это в прямом эфире в социальных сетях.

Что вы делаете, когда нервничаете?

- Грызете ногти.
- ▲ Идете в спортзал, чтобы выпустить пар.
- ♥ Идете на свежий воздух или вдыхаете аромат эфирных масел.



Во время своего следующего отпуска вы хотели бы:

- Увидеть Нью-Йорк и его небоскребы.
- ▲ Отправиться в путешествие в Полинезию и насладиться райскими пляжами.
- ♥ Провести время в хижине, спрятанной в деревьях.

Ваше отношение к общественному транспорту:

- Он вам необходим, потому что у вас забрали водительские права за превышение скорости.
- ♥ Вы экоактивист и выступаете за совместное использование автомобилей.
- ▲ Сложное. Вы теряетесь, когда нужно делать пересадки.

Поездка на выходные для вас:

- ♥ Необходимость, глоток свежего воздуха.
- ▲ Удовольствие, которое вы получаете 2—3 раза в год.
- Невозможна, слишком сложно организовать.

Что значит для вас жить в городе?

- ♥ Жить полной жизнью.
- ▲ Жить в тесной студии.
- Жить в постоянном стрессе.

Вы застряли в пробке. Ваша реакция?

- ♥ Вы испытываете дискомфорт и слушаете свою любимую музыку.
- ▲ Вы пытаетесь ускорить движение, сигналивая как сумасшедшая.
- Вы измучены и готовы на все, даже нарушить закон. Автобусная полоса ваша!

Во время послеобеденного шопинга вы замечаете красивый свитерок:

- Вы сразу же покупаете его, он как будто сделан именно для вас!
- ▲ Вы всегда проверяете состав (хлопок, лен, шелк) и место производства, а затем направляетесь к кассе.
- ♥ Никакой кожи, шерсти, никакого материала животного происхождения, только переработанные ткани. Вы веган.

Как вы сохраняете летом прохладу в доме?

- Разумеется, устанавливаете кондиционер!
- ▲ Используете вентилятор и емкость со льдом, чтобы рассеивать прохладу.
- ♥ Закрываете жалюзи и окна в течение дня: будет немного темно, но не жарко.



Подсчитайте баллы!

●	▲	♥



У вас большинство ответов ●: *Вы нуждаетесь в природе на 100 процентов!*

Вы настоящий кипящий торнадо! Вы под завязку заполняете свой ежедневник и пытаетесь угнаться за временем. Берегитесь истощения сил! Ваша повседневная жизнь насыщенная, захватывающая, волнующая, а дни пролетают со скоростью света? Вы чувствуете, что иногда переусердствуете? Небольшая лесная ванна для восстановления сил и энергии творит чудеса! Отдохните на свежем воздухе в окружении деревьев — и увидите, насколько легче вам стало. Испытываете стресс? Мозг буквально закипает? Страдаете от бессонницы? Регулярные сеансы синрин-йоку позволят вам нажать кнопку «выключить» и перезарядить батарейки. Вы почувствуете себя гораздо лучше!

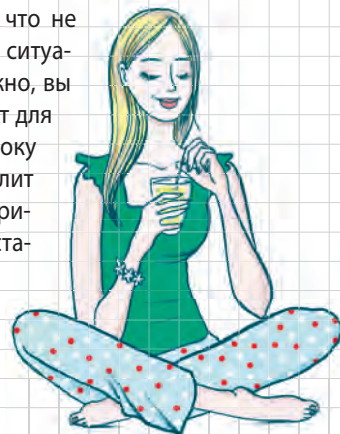


У вас большинство ответов ▲: *Вы нуждаетесь в природе на 60 процентов.*

Вы уважаете главные принципы экологии, употребляете органические продукты и уже освоили такие навыки, как сортировка и переработка. Bravo! Вы экологически ответственны, но ваше отношение к природе лишено эмоциональной составляющей. Почему бы не пойти еще дальше? Практикуя синрин-йоку, вы восстановите связь с природой... Лесотерапия позволит вам не только открыть для себя зеленые методы, но и насладиться дарами леса, в том числе лекарственными травами, а также освоить техники улучшения физического и ментального здоровья. Вскоре вы станете зависимы от этого образа жизни. Спорим?

У вас большинство ответов ♥: *Вы нуждаетесь в природе на 30 процентов.*

Кажется, вы легко освоили практику дзен. Терпеливая, спокойная, вы сформировали экологически правильные привычки и поняли, что не стоит тратить понапрасну энергию, если невозможно изменить ситуацию. Bravo, вы настоящий образец для подражания! Но, возможно, вы захотите пойти еще дальше? Познание японской мудрости станет для вас шагом вперед в своем личном развитии. Метод синрин-йоку очень эффективен для релаксации, а регулярная практика позволит вам лучше узнать себя и сконцентрироваться на собственной природе. В конце концов, прогулка по лесу — это прежде всего восстановление гармонии с самим собой! Вы узнаете о своих глубинных потребностях и постигнете свой икигай (япон. смысл жизни) — обретете жизненную цель, помогающую каждый день находить удовлетворение, радость и осознанность во всех делах.

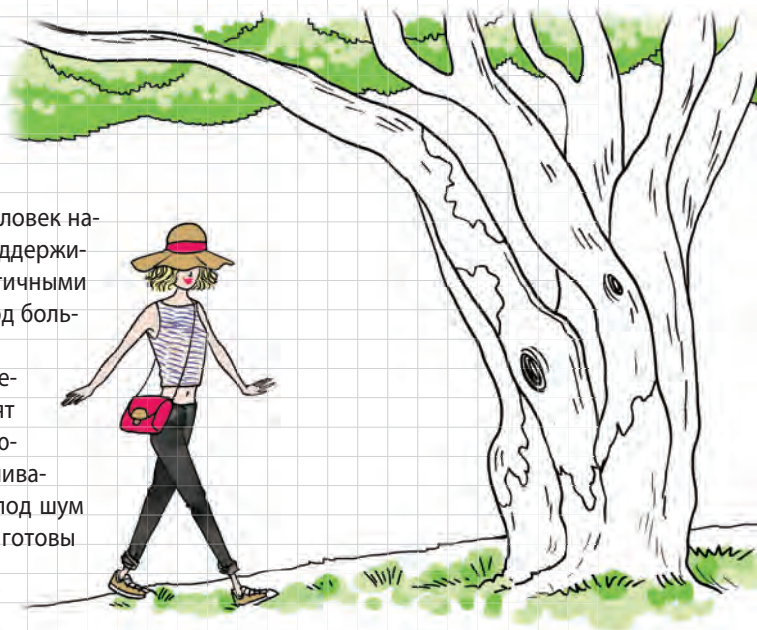


Глава 1

Что такое синрин-йоку?

Интуитивно вы знаете, как хорошо успокаивает прогулка по лесу. В конце концов, в течение 6—7 миллионов лет древние люди жили в самом сердце леса, который их кормил и укрывал. Почти 10 тысяч лет назад человек начинает заботиться о лесе, очищая и поддерживая его. Но наши гены остаются идентичными генам наших предков, которые жили под большими деревьями!

Эти деревья, которые мы едва замечаем в спешке городской жизни, просят у вас всего лишь раскрыть их успокаивающие, заряжающие энергией и оздоравливающие свойства. Прогуляйтесь по лесу под шум ветра в листьях и щебет птиц... Итак, вы готовы раскрыть тайную жизнь деревьев?



Прогуляемся по лесу!

Шогушественные деревья

Большинство из нас мало знает о деревьях. А ведь они, от корней до листьев, играют очень важную роль. На самом деле без них на Земле не было бы жизни. Они настоящие супергерои!

Подвиг № 1. Благодаря деревьям мы лучше дышим!

Деревья очищают атмосферу, поглощая углекислый газ и выделяя кислород, который так необходим для всех форм жизни.

Деревья нейтрализуют загрязняющие вещества, ослабляя воздействие парниковых газов.

В течение своей жизни дерево накапливает около 20 тонн



углекислого газа, а лес выделяет от 10 до 15 тонн кислорода на один гектар. Да, это много!

Подвиг № 2. Деревья заботятся о почве

Земля без деревьев высыхает, вымывается при малейшем дожде и становится непоправимо истощенной. Защищая почву навесом из листьев, деревья предотвращают эрозию почвы. Скажите спасибо их маленьким зонтикам!

Подвиг № 3. Деревья являются хранителями биологического разнообразия

У подножия деревьев вибрирует мир микроорганизмов — настоящий завод по переработке, превращающий скопление отмерших листьев и отходов животного происхождения в плодородный гумус. Деревья являются домом для растений, млекопитающих, птиц, насекомых — феноменального количества живых существ, которые формируют экосистему, где каждое сообщество отвечает потребностям другого. Между выживанием планеты и здоровьем лесов существует тесная связь. К тому же деревья называют легкими Земли.

Маленькие секреты деревьев

Если вы считаете, что деревья ничего не чувствуют и остаются неподвижными и безразличными, то глубоко ошибаетесь! Мы мало знаем о жизни деревьев, но последние открытия демонстрируют их невероятные способности. Что же происходит под их листьями?

Деревья все чувствуют

Они не слышат, не видят, не разговаривают, но, несмотря на это, воспринимают, анализируют, приспосабливаются и обмениваются информацией. Деревья могут вращать листья, ветки и даже ствол, чтобы приспособиться к окружающей среде. У них также есть память. Например, с наступлением лета они знают, как изменить управление водными ресурсами, чтобы улучшить их хранение, если предыдущим летом было особенно жарко и сухо.



Деревья перемещаются!

На уровне человеческой жизни это трудно понять, но если окружающая среда деревьям больше не подходит, то они будут стараться «высадить» дочерние особи как можно дальше от материнского дерева. Благодаря ветру и полевым мышам их семена попадут в почву на значительном расстоянии от него. Еще одно их невероятное умение: они осознают свои «тела», ощущают свое положение в пространстве и постоянно корректируют его!

Деревья заботятся о своих детях

Деревья живут в сообществе и следят друг за другом! Они функционируют более человечно, чем кажется на первый взгляд. Например, благодаря «нервным окончаниям» корней материнские деревья узнают своих детей среди остальных и обеспечивают их питательными веществами. В семействе деревьев ветви родителей распределяются таким образом, чтобы позволять своим детям расти прямо и долго, — в данном случае можно говорить почти о воспитании!

У них тоже есть маленькое бьющееся сердце

Иногда можно заметить пары: два дерева, которые растут бок о бок и развиваются в гармонии. Когда один из пары заболевает и погибает, второй, как правило, тоже исчезает в течение года. Ученые более осторожны и предпочитают говорить о взаимовлиянии. Но в любом случае в лесу не действует закон джунглей!



Деревья обладают командным духом

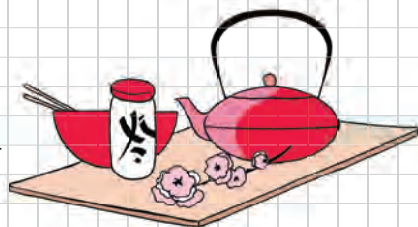
Приведем пример с грибами. Они могут сотни лет жить у подножия своего дерева. А дерево будет производить растительные гормоны, которые регулируют рост грибов. Грибы же выводят тяжелые металлы, вредные для корней дерева, и через свои подземные нити обмениваются с деревом питательными веществами, информацией о качестве почвы и наличии вредных организмов. Когда хищник начинает грызть листья дерева, оно немедленно посылает своим сородичам сигнал — электрический импульс, который быстро распространяется благодаря грибам. Деревья, получая сообщение, организуют защиту и вырабатывают горький танин, который делает их листья несъедобными. Умно! Тонкие нити грибов, которые соединяют под землей все деревья леса, ученые называют *Wood Wide Web* (англ. широкая лесная сеть).



Что же такое синрин-йоку?

Синрин-йоку в Японии

Официально практика синрин-йоку зародилась в Японии в 1982 году. Название было придумано директором Национального лесного агентства. «Синрин» означает «лес», а «йоку» — «ванна». Принимать лесные ванны — это то же самое, что принимать морские или солнечные ванны, то есть полностью погрузиться в лес и позволить природе успокоить себя. Поэтому первый принцип лесных ванн — медитация в лесу и восстановление связи с природой при помощи своих пяти чувств.



Зов леса

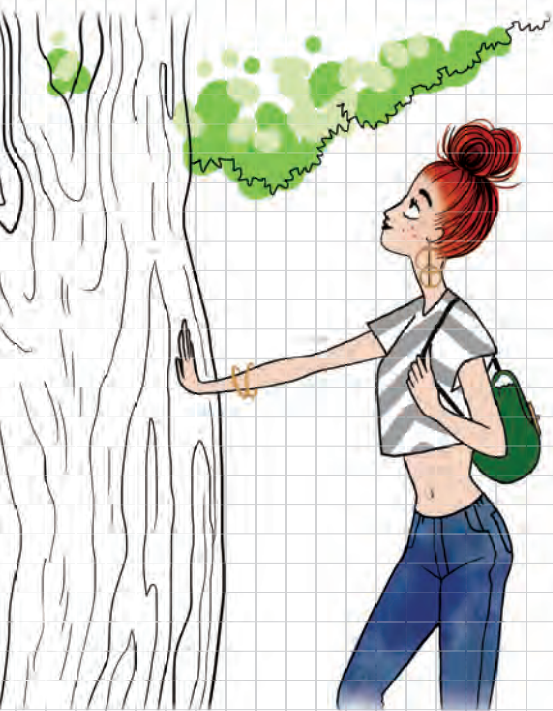
Какова цель этой концепции? Мотивировать японских горожан, подверженных стрессу мегаполисов, открыть для себя спокойствие лесных троп. В настоящее время все больше и больше людей входят во вкус побегов на природу и наслаждаются лесотерапией, в одиночку или небольшими группами, на несколько часов или даже дней — тем более что, как и Франция, Япония насчитывает множество лесов: они составляют 64 процента архипелага.



Впечатляющие результаты

Результаты первых научных исследований были настолько невероятными, что государство приняло решение сделать синрин-йоку одним из методов программы профилактической медицины. Сегодня, 35 лет спустя, в Японии насчитывается 48 терапевтических лесов с красивыми маршрутами, специально разработанными экспертами для пробуждения основных пяти чувств. Люди прогуливаются по тропинкам, обрамленным кедрами и кипарисами, любуются превосходными цветами и лекарственными растениями, гуляют вдоль озера и наслаждаются захватывающими видами.

Сегодня это явление распространяется за пределы Японии и начинает пользоваться все большей популярностью во всем мире.



Пять веских причин для практики синрин-йоку

Многочисленные научные исследования подтверждают, что синрин-йоку — мощный метод снятия стресса! Чтобы в этом убедиться, исследователи сравнили результаты прогулки в лесу и прогулки в городе. И что оказалось? Лес победил! Его благоприятное воздействие ощущается уже в первые минуты: всего двадцати минут достаточно, чтобы почувствовать себя спокойнее, а регулярная практика усиливает эффект!

Причина № 1. Лесные ванны снимают стресс!

Прогулка по лесу снижает уровень кортизола (гормона стресса), адреналина и норадреналина (гормонов, повышающих давление). В результате

погружения в лесную атмосферу вы научитесь очищать свой разум, лучше наблюдать, дышать, концентрировать внимание...

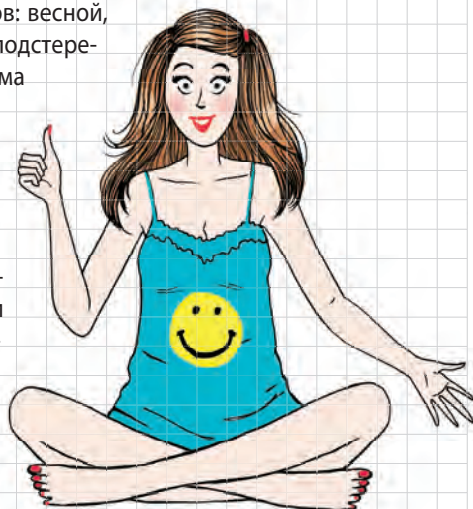
Причина № 2. Прогулки по лесу полезны для здоровья!

Особенно для сердца: артериальное давление снижается, пульс замедляется. Деревья укрепляют иммунную систему: активность NK-клеток (естественных киллеров), которые помогают бороться против вирусов и опухолей, значительно повышается.

Поэтому рецепт лесных ванн на каждый сезон таков: весной, летом, осенью и особенно зимой, когда вирусы подстерегают на каждом шагу, а защитные силы организма ослаблены.

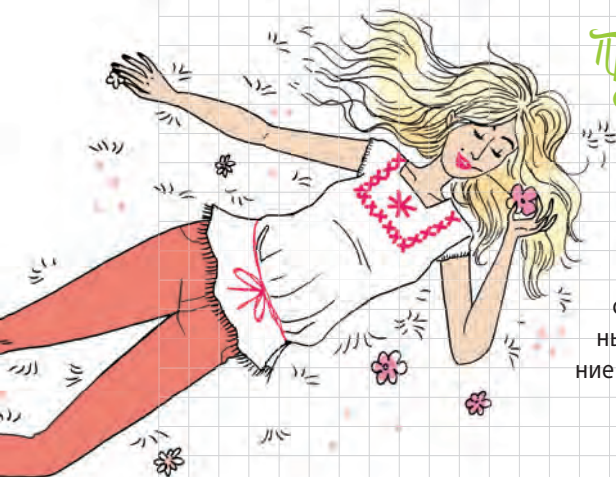
Причина № 3. Лесные ванны восстанавливают силы!

Деревья повышают активность парасимпатической нервной системы, что способствует релаксации и восстановлению. Когда чувствуете, что ваши мысли путаются, используйте ближайшие выходные для прогулки в лесу!



Причина № 4. Прогулки по лесу улучшают настроение!

Область мозга, связанная с размышлением, деактивируется, уменьшая беспокойство, гнев и агрессию. Доверьтесь природе, чтобы перефокусироваться и отдалиться от повседневных забот. Это настоящий маленький психотерапевт!



Причина № 5. Лесные ванны сделают вас счастливее!

Лес — идеальное место для обретения душевного спокойствия и гармонии. Исследователи доказали, что медленная ходьба по лесу проясняет мысли, углубляет восприятие, повышает концентрацию, креативность и жизненную энергию. В итоге ваша способность ощущать себя счастливыми естественным образом повышается! Стопроцентное достижение счастья!

В чем заключается магия синрин-йоку?

Привет, фитонциды!

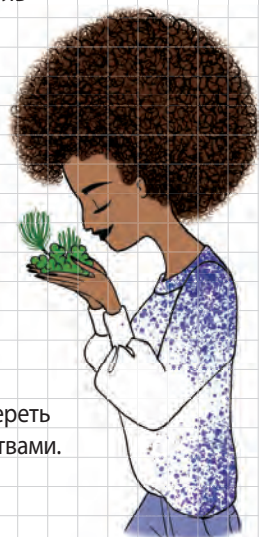
Лес еще не закончил раскрывать свои секреты, но мы уже знаем, что один из факторов хорошего самочувствия связан с ароматическими соединениями, выделяемыми листьями деревьев, — фитонцидами. Это эфирные масла, главная роль которых заключается в защите деревьев от насекомых и дезинфекции воздуха.

Больше нет необходимости в лекарствах (или почти нет)

Благотворное воздействие фитонцидов на этом не заканчивается: вам они тоже приносят пользу! Витая в воздухе, фитонциды проникают через дыхательные пути и кожу в организм и укрепляют иммунную и нервную системы. В лесу эти воздушные витамины, насыщающие атмосферу, дарят внутренний покой и расслабленное состояние разума.

Оздоровительный аромат

Чтобы почувствовать эффективное влияние фитонцидов, можете потереть в ладонях хвою или листья эвкалипта, которые изобилуют этими веществами. Закройте глаза и вдыхайте восхитительный аромат!

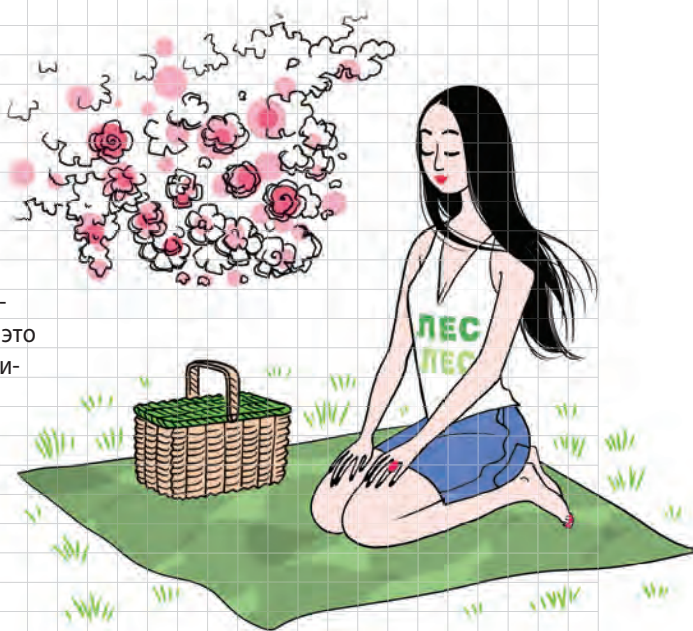


Полезные ионы

Отрицательные ионы оказывают позитивное влияние на настроение и заряжают энергией. Фотосинтез растений приводит к разрыву молекул, которые высвобождают эти невидимые микрочастицы, вдыхая которые вы пробуждаете и оживляете клетки своего организма!

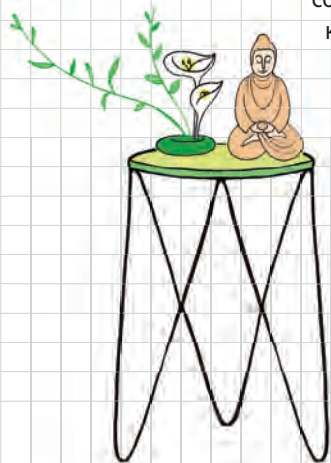
Дух синрин-йоку

Итак, вы ближе познакомились с деревьями. Теперь, когда у вас сложилось о них представление, можете еще больше погрузиться в состояние синрин-йоку. В действительности практика лесных ванн — это целая философия, основанная на традиционных ценностях жителей Японии. Кстати, знали ли вы, что многие деревья в этой стране почитают как священные?



Вдохновитесь мудростью японцев

Японцы рассматривают природу как дом для многочисленных божеств синтоизма — древней анимистической религии, в которой природные силы обожествлены и сосуществуют с целым пантеоном духов и демонов. В мифических рассказах божества прячутся в каждом элементе лесов, гор, водопадов... Японцы почитают деревья-долгожители, растущие во дворах и на улицах, украшая их бумажными полосками и веревками из рисовой соломы в соответствии с возрастом. Практика синрин-йоку — это в некотором смысле красивый способ воспевать природу и почитать священные деревья!



Найти гармонию разума в уважении к природе

Согласно дзен-буддизму, который сформировал состояние японской души, природа способна соединить нас с нашей священной и глубинной сущностью. Чайная церемония, икебана, каллиграфия, хайку — в Японии множество обычаев и обрядов, которые ищут гармонию разума в уважении к природе.

Медитировать на природе

Являясь основой традиции дзен-буддизма, медитация позволяет достичь мудрости и духовного пробуждения. Практика синрин-йоку близка к медитативной: наблюдать, чувствовать, прикасаться ко всему, что окружает нас в лесу. Она обостряет разум, приносит гармонию и погружает в медитативное состояние — даже во время ходьбы! Японцы называют медитацию на ходу кинхин. Она оживляет разум. Сам Будда практиковал ее в лесу.



Разбивать минимализм

Синрин-йоку — это лес, вы и ничего больше. Ничего лишнего, даже ваш разум не должен быть перегруженным, так как цель состоит в том, чтобы его очистить. Перейти к главному, радоваться простым вещам — это основы минимализма.

Данный стиль очень популярен в декоре, красоте и личностном развитии. Минимализм — это искусство жить по традиции дзен. Вы концентрируетесь на том, что действительно необходимо и важно. Более рьяные последователи данного направления не имеют ничего или почти ничего, их шкафы практически пусты, а интерьер очень скромный, так как они сводят к минимуму предметы, необходимые для жизни. Неудивительно, что хозяйка порядка Мари Кондо является японкой! Она за две минуты преобразует вашу переполненную квартиру в монашескую келью. Избавление от всего бесполезного и громоздкого имеет два очень интересных преимущества: квартира очищается одновременно с вашим разумом!

Заинтересовались? Минимализм означает сохранение только того, что действительно необходимо для еды, сна и работы. Невозможно применить в реальной жизни? Но если ваша гардеробная ломится от вещей, а вам, несмотря на это, все равно нечего надеть или ваши шкафы переполнены вещами, которые вы держите на всякий случай, задайте себе один-единственный вопрос: «Доставляет ли этот предмет мне радость?» — и узнаете, стоит ли его хранить!

Ноль отходов — экологически дружественная тенденция синрин-йоку

Владение меньшим — это тоже состояние духа, дружественного по отношению к окружающей среде. Концепция «ноль отходов» тесно связана с минимализмом, который является важной составляющей экологического подхода. Помощь планете означает также сокращение своего экологического следа, то есть ежедневных отходов.



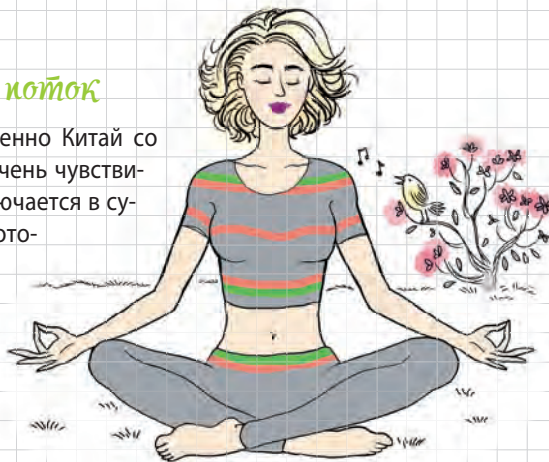
Основы концепции нулевых отходов. Золотое правило
Отказаться от всего, что вам не нужно, например от пробников кремов, рекламы в почтовом ящике, чеков из магазинов.
Сократить, сортируя шкафы и отдавая или продавая ненужные вещи.
Повторно использовать те продукты, которые мы обычно выбрасываем. Отдавайте предпочтение тканевым платкам, моющим салфеткам, менструальной чаше... и стеклянным бутылкам! Покупайте продукты на развес, чтобы сократить загрязнение окружающей среды: рис, макароны, орехи, масло, вино, мед. Практика покупок без упаковки в настоящее время стремительно развивается. Воспользуйтесь этим!
Перерабатывать макулатуру и класть свои очистки в червекомпостер (да, с маленькими червями внутри!).

Созерцать

Для Японии характерна культура чистой и совершенной красоты. Ее художественные традиции уходят корнями глубоко в древность (каллиграфия, гравюра и др.). Поэтому созерцание красоты природы широко распространено в японской традиции. Это именно то, что происходит во время практики синрин-йоку: вы любуетесь растениями, полетом птиц, заходом солнца... Погружение в природу дарит вам ощущение единения с красотой окружающего мира и радости жизни! Вы учитесь осознавать собственную красоту, находить свои положительные стороны и повышать самооценку. Красота окружающего мира делает нас прекрасными!

Направлять энергетический поток

Как и другие азиатские культуры, особенно Китай со своей традиционной медициной, Япония очень чувствительна к принципам энергетики. Идея заключается в существовании универсальной энергии ци, которая лежит в основе мира и всего живого на планете. Именно на этом принципе базируется метод синрин-йоку, повышающий уровень энергии, мотивирующий практиковать техники дыхания и воссоединиться с жизненной силой деревьев.



Моя первая лесная ванна: пошаговая инструкция

Не требуется никаких особых навыков, условий и аксессуаров, нет необходимости быть гибкой или иметь мускулистый пресс и ноги для практики синрин-йоку: мы все знаем, как ходить! Более того, у всех сразу все получается. Нужно всего лишь сделать шаг вперед. Что может быть проще? Итак, начнем!

Как это работает?

Практиковать синрин-йоку очень легко! У лесных ванн нет ничего общего с нагрузкой при трейлраннинге в лесу или скандинавской ходьбе: здесь замедленность даже рекомендуется. Практикуемые без обязательного маршрута и специальной подготовки, расслабляющие лесные ванны заключаются в воссоединении своих чувств с природой. Постепенно приходит спокойствие, и мы достигаем медитативного состояния.

