Iława. Buduj odporność... w stylu shinrin-yoku. Leśny Przewodnik Krzysztof Kurpiecki zabiera spacerowiczów na kąpiele w naturze

data aktualizacji: 2020.10.20

Czy wiecie, co to jest shinrin-yoku? W tajniki tej wywodzącej się z Japonii, a obecnie zyskującej miłośników na całym świecie prozdrowotnej praktyki kontaktu z naturą w Iławie wprowadza mieszkaniec naszego miasta Krzysztof Kurpiecki.

Sam czerpie z leśnego bogactwa pełnymi garściami i chce zachęcać do tego innych. Krzysztof Kurpiecki zaprasza do "zielonej strefy w Iławie", czyli po prostu - do lasu, ale... trochę inaczej, w konwencji leśnej kąpieli.

Taki spacer w stylu shinrin-yoku odbył się już w minioną sobotę, 17 października. Kolejny - już w nadchodzącą sobotę, 24 października. Tego dnia między godziną 12:00 a 14:00 uczestnicy pokonają z Krzysztofem Kurpieckim 3,7 km, po drodze eksplorując leśne bogactwo za osiedlem Podleśnym w Iławie. Wycieczka jest bezpłatna.

- To propozycja dla wszystkich tych, którzy lubią spacery, ale sami w lesie czują się niepewnie. Dla chcących poprawić zdrowie, kondycję i szukających relaksu - komentuje pomysłodawca i organizator. **- Zapraszam na spacer trochę mniej uczęszczaną trasą, niż droga na Wikielec czy Jamielnik. Przejdziemy przez las, odwiedzając starszą część cegielni/piaskowni i nieogrodzone strzelnice.**

Spacer będzie utrzymany w japońskiej konwencji shinrin-yoku.

Prozdrowotna praktyka kontaktu z naturą (głównie środowiskiem leśnym) powstała w Japonii, początkowo popularna na Dalekim Wschodzie, obecnie na całym świecie. Polega na wolnych, relaksacyjnych spacerach i odbiorze naturalnego otoczenia wszystkimi zmysłami. Może być wykorzystywana jako technika profilaktyczna, rehabilitacyjna lub wspomagająca leczenie. Zanurzenie się w leśną atmosferę przywodzi na myśl zanurzenie się w wodzie – do czego właśnie nawiązuje nazwa - tak definiuje to zagadnienie Wikipedia.

- W kąpieli leśnej chodzi o to, żeby zanurzyć się w atmosferze lasu, w jego zapachu i naturalnych odgłosach. A dzięki poznaniu lasu, nauczyć się z niego korzystać samemu lub ze znajomymi. W związku w tym nie będę wiele opowiadał, tak by uczestnicy posłuchali śpiewu ptaków i innych odgłosów natury - dodaje od siebie Krzysztof Kurpiecki.

Iławian chce przypomnieć, przez wielu już zapomniane, korzyści wynikające z kontaktu z leśnym środowiskiem.

- Spędzanie czasu w lesie poprawia wiele funkcji organizmu: dobroczynnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, immunologiczny, oddechowy. Tego rodzaju aktywność pomaga żyć lepiej i zdrowiej. Zapewnia równowagę emocjonalną, obniża ciśnienie krwi i poziom kortyzolu, zmniejsza stres oraz agresję. Kąpiel leśna może również pomóc w rekonwalescencji, zmniejszeniu bólu, złagodzeniu objawów ADHD, demencji, otyłości i innych zaburzeń, takich jak np. niedobór witaminy D. Swobodny spacer zmniejsza depresję - wymienia "Leśny Przewodnik".

Zainteresowani szczegóły znajdą na stronie Krzysztofa Kurpieckiego - są tam m.in. dalsze informacje organizacyjne oraz dotyczące obowiązkowej rejestracji uczestników spaceru. Jest też fanpage na Facebooku, gdzie "Leśny Przewodnik" dzieli się zdjęciami ilustrującymi piękno lasów położonych w okolicach Iławy, ale też praktycznymi wskazówkami dotyczącymi rosnących tam grzybów (niekoniecznie tych najbardziej oczywistych) i roślin, które dzięki swoim właściwościom przychodzą z pomocą człowiekowi w różnych jego dolegliwościach.

Red. kontakt@infoilawa.pl.
Fot. "Leśny Przewodnik".

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/62527-ilawa-buduj-odpornosc-w-stylu-shinrin-yoku-lesny-przewodnik-krzysztof-kurpiecki-zabiera-spacerowiczow-na-kapiele-w-naturze