



## Практика синрин-йоку

### *Путь к Пробуждению*

В Японии существует практика синрин-йоку (дословно «лесные ванны»), которая получила широкое распространение в 1980-х годах как средство борьбы с повседневным стрессом. Смысл ее крайне прост: выйти из дома, добраться до ближайшей лесопарковой зоны и провести там некоторое время, вдыхая полной грудью лесной воздух. Можно совмещать с медитацией или йогой.

Согласно результатам исследований, практика синрин-йоку способствует снижению уровня кортизола (гормона стресса), нормализации частоты пульса и кровяного давления.

На уровне тела «Купание в лесу» дает двойной эффект -успокаивает и одновременно тонизирует нервную систему, что позволяет человеку после прогулки чувствовать себя отдохнувшим, спокойным и одновременно наполненным силами и энергией.

Контакт с природой вызывает у человека изменения и на более высоком уровне. По словам психолога Стива Тейлора (Steve Taylor), автора книги «Walking From Sleep», «лесные купания» помогают получить «опыт духовного пробуждения» — когда человек выходит из плена эгоистического состояния сознания, он начинает ощущать свое единство с окружающим миром в сочетании с искренней любовью к людям, его жизнь становится более осознанной, наполненной смыслами, гармоничной, его восприятие окружающей действительности становится более чувственным, более острым (в хорошем смысле этого слова), позитивным, непредвзятым. Эти ощущения очень похожи на то, что психолог Абрахам Маслоу называл «пиковыми переживаниями». В такие моменты человек ощущает невероятный душевный подъем и словно перерождается внутренне. Контакт с природой дает около 20% таких переживаний.

Информацию подготовила:  
психолог 1 категории Орехво О.В.,  
УЗ «Гродненский ОЭД»