

LESNÝ KÚPEĽ CESTA K HARMÓNII S PRÍRODOU

Ing. Berta Stašková
SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA LESNÉHO KÚPEĽA



LESNÝ KÚPEĽ

... je pobyt v lesnom prostredí, keď sa opäť učíme les vnímať ako prirodzené miesto.

... je forma nemasového ekologického turizmu.

... je cesta k prevencii a zlepšovaniu fyzického a duševného zdravia človeka.

... je nástroj pozitívnej komunikácie s verejnosťou

... je



LESNÝ KÚPEĽ

- pochádza z Japonska
- 森林浴 shinrin yoku = kúpeľ v lesnej atmosfére
- ustálil sa pojem „lesný kúpeľ“

pojem shinrin yoku zaviedol v Japonsku v roku 1982 vtedajší minister poľnohospodárstva, lesníctva a rybárstva Tomohide Akijama s cieľom nabádať tvrdo pracujúcich Japoncov, aby trávili viac času v lese a cieľom propagovať lesníctvo a ochranu lesov





VZNIK A VÝVOJ LESNÉHO KÚPEĽA

1990

ZAČIATKY

Prvý výskum pôsobenia
lesného prostredia
na ľudské zdravie

2004

VÝSKUM

Rozsiahle štúdie preukazujú
liečivé účinky na fyzické i
psychické zdravie

2012

UNIVERZITA TOKIO

Nipponská lekárska
univerzita - samostatný
výskumný odbor Lesná medicína

2020

SHINRIN YOKU DNES

Japonsko 65 základní
bežný nástroj zvládania stresu
a starostlivosti o zdravie

KAŽDÝ ČLOVEK CÍTI HLBOKO V SEBE TÚŽBU PO BLÍZKOSTI PRÍRODY.
MÁME KORENE, A TIE ROZHODNE NEVYRASTAJÚ Z BETÓNU.

A.Danzer



LESNÝ KÚPEĽ

a jeho benefity pre človeka



IMUNITNÝ SYSTÉM

Nabudenie NK buniek nášho imunitného systému vďaka fytoncídum, ktoré produkujú stromy.



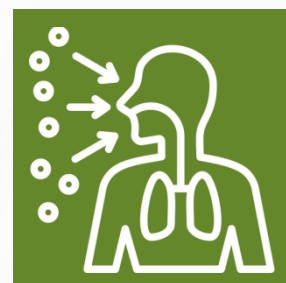
STRES

Zníženie produkcie stresových hormónov a zvýšenie produkcie hormónov šťastia. Harmonizácia nervového systému.



KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM

Pokles krvného tlaku a zníženie srdcovej frekvencie. Prevencia civilizačných ochodrení.



DÝCHACIE PROBLÉMY

Priaznivé pôsobenie pri dýchacích problémoch a pľúcnych ochoreniach



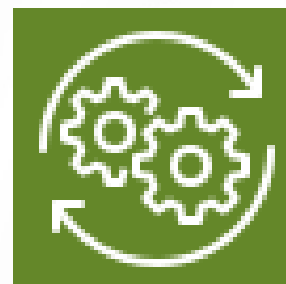
LESNÝ KÚPEĽ

a jeho benefity pre človeka



DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Zmiernenie depresí. Prevencia vyhorenia a syndrómu chronickej únavy. Eliminácia panických a úzkostných stavov.



SPÁNOK A METABOLIZMUS

Zlepšenie kvality spánku. Pokles hladiny cukru v krvi. Zmenšenie pocitov napätia. Boj s obezitou.



CELKOVÉ OSOBNÉ NASTAVENIE

Osobnostné, vzťahové a profesionálne krízy. Hodnoty života. Láskavosť, vdčnosť a úcta.



VZŤAH K PRÍRODE

Porozumenie životu lesa, uvedomenie si významu lesa a prírody celkovo.



AKO TO FUNGUJE?

Fytoncídny = rastlinné chemické zlúčeniny, rastlinné oleje, ktoré produkujú stromy pre svoju ochranu pred baktériami, vírusmi, hubami, hmyzom

Ich hlavnou zložkou sú terpény (limonén, pinén, betulín...)
majú pozitívne účinky na mnohé štruktúry ľudského tela
Prostredníctvom fytoncídov stromy medzi sebou komunikujú!

LESNÝ KÚPEĽ JE KÚPEĽ V TERPÉNOCH,
VO „VOŇAVOM KOKTAILE STROMOV“



BIOFÍLIA

(z gréčtiny) = láska k životu a ku všetkému živému
Prvý krát použil tento výraz nemecko-americký psychoanalytik
Erich Fromm (1900-1980)

Americký biológ Edward Osborne Wilson 1984 rozvinul túto
teóriu, v ktorej je človek neoddeliteľnou súčasťou prírody,
vyvíja sa v nej a žije s ňou milióny rokov rovnako, ako všetky
ostatné formy života

PRÍRODA JE NÁŠ EVOLUČNÝ DOMOV
TU NA NÁS NIE SÚ KLADENÉ NÁROKY A OČAKÁVANIA
TU PRIJÍMAME ŽIVOTNÚ SILU
TU MÔŽEME BYŤ SAMI SEBOU



BIOFÍLIA

MILIÓNY ROKOV SME ŽILI V TESNEJ BLÍZKOSTI S PRÍRODOU.

Poznali sme, že keď niekde spievajú vtáky, nečíha tam nebezpečenstvo. Vedeli sme, že blízko zurčiaceho potoka bude zver a teda nebudeme hladovať. Naučili sme sa, že tam, kde sú kvitnúce kvety, bude potrava.

NAŠA DNA SI TO STÁLE PAMÄTÁ.

Aj preto sa v lese cítime dobre, preto našim ušiam lahodí spev vtákov a žblnkajúci potôčik. Preto milujeme rozkvitnuté lúky.

A radi pozeráme do pokojne plápolajúceho ohňa.

Stále sme súčasťou prírodného sveta a stále milujeme veci, ktoré nám po dlhé veky pomáhali prežiť.



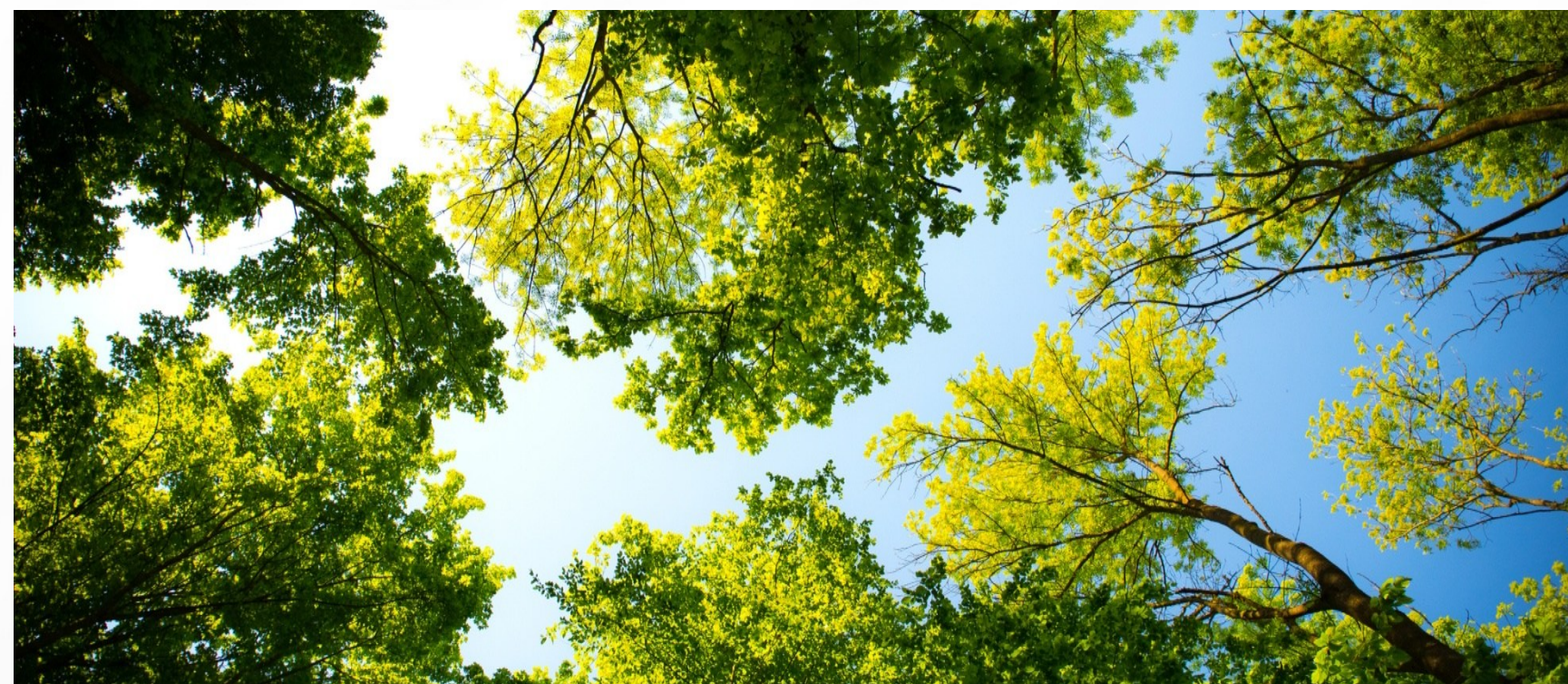
AKO TO PREBIEHA

LESNÝ KÚPEĽ JE POBYT V LESNOM PROSTREDÍ, KEĎ SA
OPÄŤ UČÍME LES VNÍMAŤ AKO PRIRODZENÉ MIESTO

Vedome, veľmi pomaly a cielene s podporou lesného terapeuta

Pomocou príjemných terapeutických techník lesného kúpeľa
užívame pozitívne pôsobenie lesa na svoje zdravie

CITLIVO, NENÁSILNE, BEZ AKÉHOKOĽVEK ZÁSAHU DO
ŽIVOTA LESA SAMÉHO





AKO TO PREBIEHA

CESTA JE CIEĽ

hlavne pomaly - veľmi pomalá chôdza
spojenie s prírodou všetkými zmyslami

pozerať sa a pozorovať
dýchať a ovoniavať
počúvať
dotýkať sa
môžeš aj ochutnať

BUĎ SÁM SEBOU



AKO TO PREBIEHA

Lesný kúpeľ nie je turistický pochod za jasným cieľom

Lesný kúpeľ nie je horolezecký výstup

Lesný kúpeľ nie je ani piknik s kamarátmi

Na lesný kúpeľ nepotrebujeme spíňať žiadne mimoriadne predpoklady ani mať žiadnu osobitú výbavu

Stačí sa nechať viesť sprievodcom lesného kúpeľa a prírodou a...

...NAZRIEŤ DO DUŠE LESA.
A TAK TROCHU AJ DO TEJ SVOJEJ.





AKO TO PREBIEHA

LESNÝ KÚPEĽ S TERAPEUTOM

malé skupiny (max 20 účastníkov)

trvanie 2 -3 hodiny

lesnoterapeutická trasa v dĺžke približne 2 km

vhodné aj pre seniorov,

prípadne ľudí s rôznymi znevýhodneniami

pomalá chôdza

zmyslové vnímanie

relaxačné a dýchacie techniky

ODDYCH - ZDRAVIE - HLBOKÝ RELAX - ODBÚRANIE STRESU





SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA LESNÉHO KÚPEĽA



Národná organizácia, ktorá chráni, podporuje a presadzuje spoločné záujmy, koordinuje a reguluje činnosti a ochranu práv svojich členov. Bola založená v roku 2024, aby uspokojila potrebu integrácie v rámci komunity lesného kúpeľa na Slovensku.

Členstvo:

International Society of Nature and Forest Medicine INFOM

International Society of Forest Therapy ISFT





LESNÁ PEDAGOGIKA, OBČIANSKE ZDRUŽENIE



Od roku 2011 sa venujeme zážitkovému envirovzdelávaniu
2019 certifikácia Vedúci kurzov lesného kúpeľa
2020 1.lesnoterapeutická trasa na Slovensku
2020 programy lesného kúpeľa
2022 pobyty lesného kúpeľa
2023 akreditácia MŠVVaM SR Lesný kúpeľ
2024 akreditované vzdelávanie Lesný kúpeľ





74 ABSOLVENTOV
Z CELÉHO
SLOVENSKA

LESNÝ KÚPEL'

VZDELÁVACÍ PROGRAM

AKREDITOVANÝ MŠVVaM SR

2023 udelenie akreditácie MŠVVaM SR

2024 TANAP (12)

2025

- POLONINY (6)
- NAPANT (4)
- MALÁ FATRA (1)
- SLOVENSKÝ RAJ (1)
- MURÁNSKA PLANINA (2)

AKTIVITY



EKOTURISTICKÉ SPREVÁDZANIE

Lesný kúpeľ ako forma
nemasového ekoturizmu



VIACDENNÉ POBYTY

Lesný kúpeľ s maximom benefitov
pre duševné i fyzické zdravie



LIEČEBNÉ TERAPIE

Lesný kúpeľ ako liečebná terapia
v kúpeľných zariadeniach

PODUJATIA



PODUJATIA



PODUJATIA



PODUJATIA



PODUJATIA



PODUJATIA

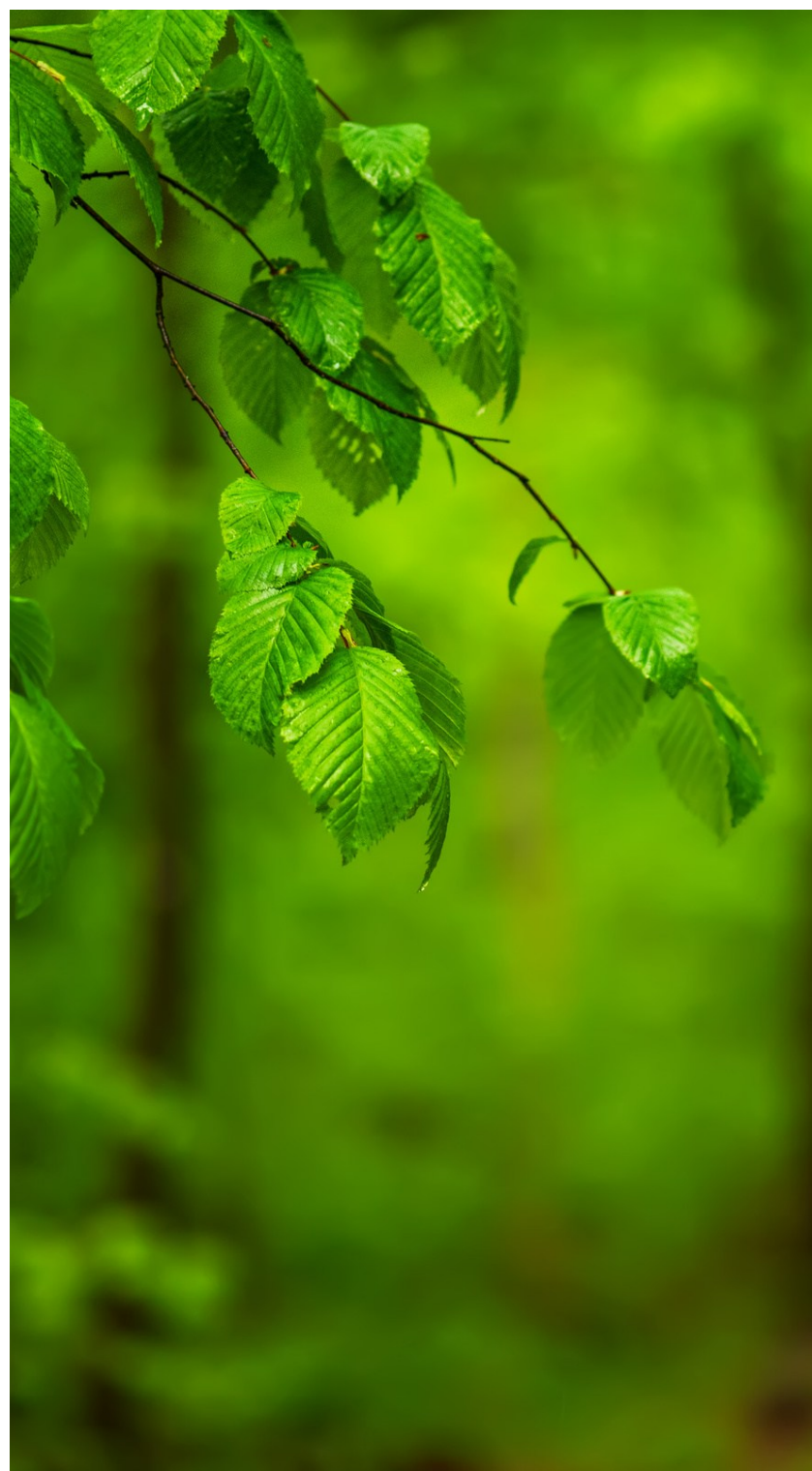


PODUJATIA



PODUJATIA





*Slovenská asociácia
lesného kúpeľa*

ZAŽI LIEČIVÚ SILU LESA

TEŠÍME SA NA VÁS

Ing. Berta Stašková
SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA LESNÉHO KÚPEĽA

www.lesnykupel.sk
lesnykupel@lesnykupel.sk

+421 918 444 146

