



Természet alapú
Jóllét program

Erdőfürdőzés a mindennapokban
Györffy Évi ajánlásával



Modern életmódunk

A testünk és az elménk elválaszthatatlan egymástól, és ma már mindkettő a vezetékek világában él. A mai modern világban elképesztő mennyiségű változást, információt kezelünk pillanatról–pillanatra, rengeteg és sokféle feladatban, az élet különböző területein kell helytállnunk, többféle szerepben.

A mai világ nagyon összetett...

Ennek következménye, hogy egyszerre szedünk a stimuláló szereket és a nyugtatókat, miközben egyre inkább elmagányosodunk, amelynek egészségügyi hatása a kutatások szerint felér napi 20 szál cigarettáéval.

A környezeti terhelést is figyelembe véve, nem csoda, hogy az olyan stressz eredetű megbetegedések, mint a kiégés, a depresszió, a magas vérnyomás, a hormonális és anyagcsere betegségek, vagy a rák népbetegségnek számítanak.

Összefoglaló néven ezeket civilizációs megbetegedéseknek is nevezhetjük.





Természet- orvosság

Az 1980-as évek óta számos kutatás foglalkozik a természetben töltött időnek az egészségünkre gyakorolt jótékony hatásaival, és úgy tűnik, hogy a civilizációs betegségek jelentős részére választ jelenthet a visszatérés, a természetben töltött idő.

Az erdőfürdőzés ennek az egyik olyan jótékony formája, amely egyszerre megelőzi és gyógyítja a modern életmód okozta betegségeinket, és a természethez fűződő kapcsolatunkat.

Az erdőfürdőzés során

- csökken a stresszhormonok szintje a szervezetben;
- csökken a vérnyomás és a vércukor szintje;
- megnövekszik az immunaktivitás és a természetes ölüsejtek száma, és ez akár 30 napon át is megmaradhat;
- enyhül a rágódás és a szorongás;
- javul a hangulat és a közérzet;
- közösségi élmény, amely enyhíti az elmagányosodás érzését.

**"A természetben töltött idő
mélyen érinthet, akár
meg is változtathat
bennünket"**
(Amos Clifford)





Természet hétköznapi

A természetkapcsolat azonban nem csak ideális körülmények között, valamely érintetlen erdőség mélyén képzelhető el. Az érintetlen természetben rendszeresen eltöltött idő mellett érdemes lehet természetet csempészni a mindennapjainkba is. Az erdőfürdőzés gyakorlata erre is kínál ajánlásokat, megoldásokat.

**Csak a kreativitásod szab határt
annak, hogy hogyan van jelen a
természet az életedben...**

Kapcsolódhatsz a természethez

- illóolajok használatával (stresszoldó és immunerősítő hatás);
- a természet, élőlények behozatalával az otthonodba, munkahelyi környezetedbe;
- a természet hangjainak (madárdal, vízcsobogás, lombsuhogás stb.) hallgatásával;
- természeti képek megjelenítésével a falon vagy akár a digitális eszközeiden;
- természetfilmek megtekintésével;
- természetes motívumok, díszítések használatával a hétköznapi tárgyaidon
- az étkezésen keresztül, vagy teák fogyasztásával, kertműveléssel stb.

hétköznapi dolgokon keresztül.





Szokások kialakítása

Amellett, hogy megpróbálsz otthonodba és munkakörnyezetbe is érzékelhető módon odavarázsolni a természetet, van arra is lehetőséged, hogy a hétköznapi életed részévé teszel olyan szokásokat, amelyek erősítik a természetkapcsolatodat.

Ennek egyik formája lehet például az, hogy az utcán járva nem csak az embereket figyeled meg magad körül, hanem észreveszed az ott élő más élőlények megnyilvánulásait: színét, formáját, hangját, szépségét, illatát stb. Néha az is elég, ha csak meglátod, hogy ott van...

Egy másik ilyen szokás lehet a csendesülés gyakorlata.

A csendesülés során eldöntöd, hogy minden nap, vagy hetente legalább 2–3 alkalommal eltöltesz 30 percet a természetben, egy adott élőhelyen. Ugyanarra a helyre jársz tehát vissza, valódi kapcsolatot, kötődést építhetsz az ott élőkkal. hogy igazán megismerhesd őket.

Az ülőhelyed nem kell, hogy az erdő mélyén legyen, sokkal fontosabb, hogy közel legyen hozzád.

A csendesülés gyakorlatába vezet be ez az online kurzus





Jóllét kölcsonösen

Az erdőfürdőzés, a természetben töltött idő során, ahogyan a természethez fűződő kapcsolatunk elmélyül, mélyebb kötődést alakíthatunk ki más élőlényekkel, és megjelenhet bennünk az igény, hogy megőrizzük, védelmezzük a természetvilágot.

Felismerhetjük, hogy valójában még ma is a természet részei vagyunk, otthon vagyunk benne, és azt is, hogy a természeti környezet egészsége elengedhetetlen feltétele a mi saját jóllétünknek és egészségünknek...

Minden jó kapcsolat alapja a kölcsönösség.

A természethez való újra–kapcsolódásnak elkerülhetetlen velejárója valamiféle hála és felelősségérzet megjelenése az erdő, a természetvilág felé.

A hálánk kifejezésének egy szép módja lehet, ha műalkotást, afféle ajándékot készítünk azokból a dolgokból, amit a természetben találunk, de megjelenhet a hálánk gondoskodás, vagy öko–tudatos viselkedés formájában is, vagy akár úgy is, hogy továbbadod ezt a kiskönyvet.

**Tarts velem minden nap
a természet útján!**



A természet alapú jóllét program elemei

Kertészkedés

Túrázás,
kirándulás

**Vezetett
erdőfürdőséta**
(havi 1x)

Irodalom

Csendesülés
(heti 3x)

Élőhelyek
védelme,
öko-
tudatosság

Természet-
filmek

Természeti
műalkotás



Természeti képek,
hangok otthon

Illóolajok



**Önálló
erdőfürdőzés**
(meghívás
kártyák)

Szobanövények

Ételek,
gyógynövények,





Ki vagyok?

A nevem Györfly Éva, erdőfürdő–vezető és erdőterápiás szakember vagyok, az írországi Nádúr Integratív Erdőteárpiás Központ első hazai kiképző erdőfürdő–vezetője. Szívügyem az erdőfürdő meghonosítása

Magyarországon, életcélomnak és feladatomnak pedig a folyamatos életminőség javulást tekintem, amely túlmutat az egyéni egészségen, az igények és vágyak öncélú kielégítésén, és egy globális, valamennyi élőlény kölcsönös függőségét is figyelembe vevő szemléletmódot feltételez.



erdofurdo.life