

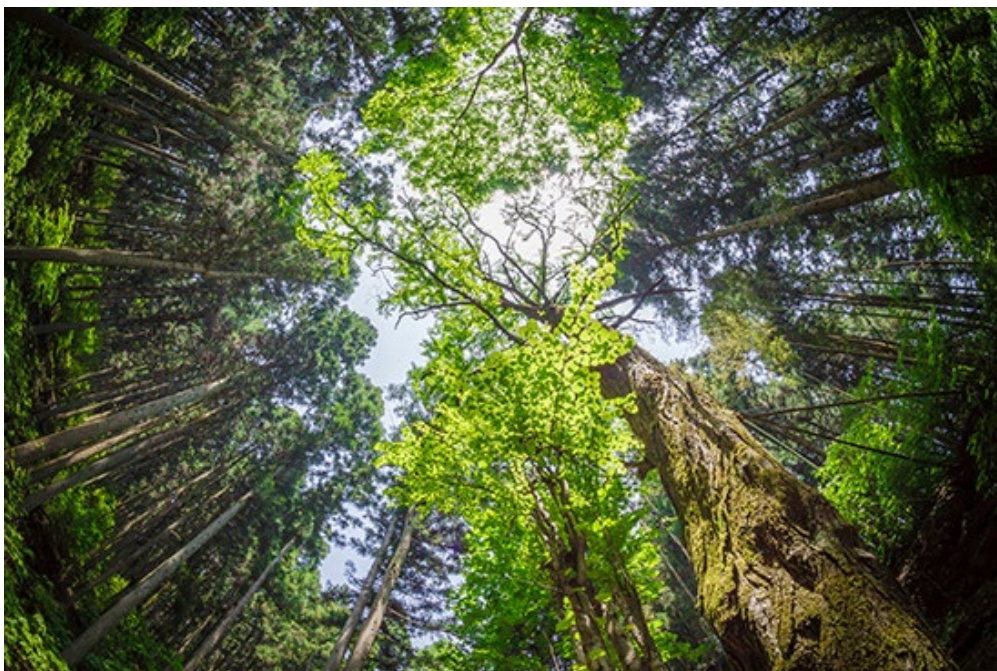
# Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

## Terapija gozdne kopeli

V prihajajočih prazničnih spomladanskih dneh si morda lahko omislite tudi tako imenovano terapijo gozdne kopeli in poskrbite za sprostitev in polnjenje svojih baterij ...

Terapija gozdne kopeli se je uveljavila na Japonskem in pomeni **tehniko sprostitve, umiritve uma in prenove telesa in duha, ki ima blagodejne učinke na naše počutje**. Prvič se je pojavila že v osemdesetih letih prejšnjega stoletja **kot odgovor na sodoben način življenja**, ki je sam po sebi dejavnik tveganja za slabše duševno zdravje. Izbruh stresa, anksioznih motenj, depresije, debelosti, sladkorne bolezni, povišanega krvnega tlaka in tako dalje so posledica hitrega življenja, bivanja in dela v zaprtih prostorih (kjer se izvajajo tudi dejavnosti za preprečevanje stresa, kot so denimo šport, joga, ...).



Tehnika gozdne kopeli pomeni **»okopati se v zelenem«** oziroma **»kopenje v gozdu«**, pri tem pa čim bolj **izkoristiti blagodejne vplive gozda na naše počutje**. Prispeva k **umiritvi uma, zmanjšuje stres, znižuje krvni tlak in raven kortizola - stresnega hormona, krepi imunski sistem, sprošča in ima vsesplošni blagodejni učinek na naše psihofizično počutje**. Vključuje sprehod po gozdu, pri čemer je treba usmerjati pozornost na zvoke, vonje, svetlobo v gozdu, tipanje dreves in podobno. Tako se povežemo z gozdom preko vseh čutil. Gozdna kopel **ni zgolj klasični sprehod**, temveč pomeni popolno **predanost gozdu, doživljanje v njem tukaj in zdaj ter povezanost z**

njim.

Gozdni kopeli lahko **dodajamo tudi gibalne in raztezne vaje ali lažje položaje iz joge, dihalne vaje, refleksoterapijo** - tako da hodimo ali valjamo stopala po smrekovih storžih in podobno. Gozdna kopel je **svojevrstna oblika meditacije**, pri čemer pozornost usmerjamo na zvoke – ptičje petje, šelestenje listov ali žuborenje potočka, na sončne žarke, ki spreminjajo svetlobo v gozdu, na hojo po mahu, smrekovih iglicah, na tipanje dreves, vdihavanje svežega zraka. Pomembno je, da ko smo v gozdu, z njim sobivamo **vsaj dve uri in se ne pustimo zmotiti, mobilne naprave izključimo, ne govorimo, temveč se popolnoma prepustimo naravi, da nas vodi.**

Dodatna vira:

- Abookire, S., [\*Can forest therapy enhance health and well-being?\*](#)
- Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K. et al. (2019). [\*A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing \(Shinrin-yoku\) on working age people with and without depressive tendencies.\*](#)

## Napovedujemo: »Festival duševnega zdravja«

V letu 2023 je duševno zdravje visoko na prednostni lestvici na področju javnega zdravja v Sloveniji. Zato bo **18. maja na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani** potekal [Festival duševnega zdravja](#).



Na festivalu bo na voljo:

- štirideseti stojnic, kjer se boste lahko spoznali z raznolikimi programi in aktivnostmi na področju duševnega zdravja v Sloveniji,
- možnost pogovorov z osebami z lastnimi izkušnjami okrevanja po duševni stiski,
- aktivnosti za zmanjšanje stigme na področju duševnega zdravja in duševnih stisk,

- deset vsebinsko različnih predavanj o skrbi za duševno zdravje,
- trinajst delavnic, na katerih boste pridobili nekatere praktične veščine, ki vam bodo pomagale pri ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja,
- pogovori na temo duševnega zdravja.

Na dogodku bo **sodeloval tudi program OMRA s stojnico in izvedbo delavnice KAKO ZAČETI POGOVOR, KOMU ZAUPATI IN KDAJ SPREGOVORITI O TEŽAVAH V DUŠEVNEM ZDRAVJU?** (OB 16.45 URI). Na delavnico se je potrebno predhodno prijaviti na [tej povezavi](#).

**Vstop na festival je prost. Vljudno vabljeni!**

**Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!**

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte **@ProgramOmra** na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

## Partnerji programa



ZRC SAZU



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.