dōTERRA™ | EUROPE

Shinrin-Yoku

Editor: Dr. Brannick Riggs

Cuprins

Capitolul 1: Semnificația și istoria conceptului Shinrin-Yoku

Capitolul 2: Cum se face o baie de pădure

Capitolul 3: Cum se folosește Amestecul pentru baia de pădure dōTERRA Shinrin-Yoku™

Bun venit

Când eram mic, părinții mei aveau grijă să petrecem mult timp în natură. De la plajele din Orientul Mijlociu, la deșerturile din sudul Statelor Unite sau munții din Europa și din vestul Statelor Unite, eram o familie de exploratori. Deși toate aceste destinații au un loc special în inima mea, întotdeauna m-am simțit în largul meu la munte. Pădurile de conifere, pășunile alpine și pâraiele repezi îmi dau o senzație de familiaritate. Ca adult, am petrecut nenumărate ore printre lanțurile muntoase din întreaga lume. Am făcut drumeții prin munți în Japonia, Germania, Elveția, Italia, Franța, România, Africa, Mexic și altele. În ciuda limbilor și culturilor foarte diferite, limba naturii era mereu aceeași. Peste tot am observat aceeași reacție a oamenilor la natură. Încetineau ritmul, deveneau mai atenți, cuprinși parcă de venerație și respirau mai adânc.

Ca medic, m-a fascinat întotdeauna munca de cercetare asupra a ceea ce se întâmplă în corpul uman la nivel fiziologic când suntem în pădure. La nivel intuitiv, știm cum ne simțim, dar acum știința dovedește că organismul nostru are nevoie să petreacă timp în natură pentru a-și restabili homeostaza, acea stare care favorizează vindecarea, odihna și echilibrul. Acum „prescriu" mereu timp în natură tuturor persoanelor al căror organism are nevoie să-și reamintească de această stare. La fel ca alimentația sănătoasă și activitatea fizică regulată, ar trebui să includem în viața noastră petrecerea consecventă de timp în natură.

Acum, că am un program mai încărcat și deseori apar impedimente, încerc totuși să-mi fac timp pe care să-l petrec în natură. Cu toate acestea, nu întotdeauna este posibil. În prezent folosesc Amestecul Shinrin-Yoku aproape în fiecare zi. Îl am cu mine la birou în timp ce lucrez la proiecte. Îl folosesc și seara, acasă. De asemenea, îl folosesc deseori în dormitor pe timpul nopții. Îmi place enorm acest amestec și felul în care mă readuce la momentele în care eram înconjurat de copaci înalți, ascultam cântecul păsărilor și priveam frunzele care se legănau în bătaia vântului de la munte. Sper ca acest amestec să vă placă și să vă insufle același sentiment de venerație pentru natură.

Cu sinceritate,

Dr. Brannick Riggs

Capitolul unu

Semnificația și rădăcinile conceptului *Shinrin-Yoku*

Conceptul de „baie de pădure” sau „shinrin-yoku” a fost creat de Ministerul Agriculturii, Pădurilor și Pescuitului din Japonia, în anul 1982. Această practică presupune cufundarea în atmosfera pădurii și conectarea cu esența sa.

Acest tip de ecoterapie a devenit în scurt timp foarte popular în Japonia. Cercetătorii au început să studieze beneficiile fiziologice ale băii de pădure în anii 1990, confirmând ceea ce majoritatea oamenilor știu în mod intuitiv: petrecerea timpului în natură este benefică pentru starea de bine.

În lumea urbanizată de astăzi, în care petrecem cea mai mare parte a timpului în spații închise, legătura omului cu natura a început să se piardă. În anul 1800, numai 3% din populație locuia în zone urbane. Până în 2050, se estimează că 66% din populația mondială va locui la oraș.

În ultimele două secole, condițiile de trai s-au schimbat semnificativ. Cu toate acestea, la nivel genetic, este nevoie de mai mult timp pentru adaptarea la aceste schimbări. Drept urmare, deși acum locuim în zone urbanizate, la nivel genetic suntem încă adaptați pentru traiul în natură. Această discrepanță între fiziologia noastră și mediul în care trăim poate determina niveluri ridicate de stres și suprastimularea frecventă a sistemului nervos simpatic. Acest sistem controlează răspunsul de luptă sau fugă, care constituie o reacție acută la un factor de stres.

În vremurile moderne, acest răspuns nu se activează numai când suntem în pericol din punct de vedere fizic, ci și când ne simțim amenințați din punct de vedere emoțional. Pe de altă parte, sistemul nervos parasimpatic este responsabil pentru readucerea organismului la starea sa naturală de calm, care îi permite să se repare. Această stare este deseori numită homeostază. Când te afli în această stare, te simți plin de energie și revigorat.

„Munții nu sunt prețuiți pentru că sunt înalți, ci pentru că sunt acoperiți de copaci.“
– proverb japonez

Capitolul doi

Cum să faci o baie de pădure

Ce este baia de pădure? Cum se trăiește această experiență? *Shinrin-yoku* este o activitate simplă. Cuprinde trei părți, din momentul în care găsești un loc plăcut în natură:

1 Deconectează-te de la rutina zilnică.

Mai întâi, găsește un loc în natură neatins de civilizație, unde să petreci puțin timp.

Poți să-ți găsești un loc preferat lângă un copac, un pârâu sau o cascadă. Important e să fie un loc unde să te poți cufunda în natură și simți o legătură cu aceasta.

2 Respiră adânc și restabilește legătura cu natura.

Apoi, concentrează-te pe mediul din jur. Începe cu câteva respirații lente și profunde, în timp ce observi, pur și simplu, minunea din jurul tău.

Sfaturi suplimentare:

- Observă natura cu ochi de copil – totul în jur îți provoacă uimire.
- Încearcă să incluzi toate simțurile în această experiență.
- Fiecare anotimp îți oferă ocazii minunate de a observa ciclul naturii.

Nu uita! Baia de pădure nu înseamnă să faci drumeții de la un loc la altul. Înseamnă, mai degrabă, să te cufunzi în frumusețea naturii. Deși drumețiile pot fi un prilej grozav pentru băile de pădure, nu uita să te oprești și să absorbi mediul din jur, în loc să te concentrezi pe sosirea la destinație. Încetinește pasul și trăiește din plin senzația de a te afla printre copaci.

3 Reia viața de zi cu zi.

La final, vei reveni încet la viața de zi cu zi. Poate îți va fi greu să lași pădurea pentru a te întoarce la viața obișnuită, dar scopul practicii *shinrin-yoku* este să permiți naturii să schimbe ceva în tine.

Poți facilita această schimbare întrebându-te:

- Ce vei aduce din această experiență în viața de zi cu zi?
- Ce ai învățat din acest timp petrecut în natură?
- Cum te vei schimba?
- Cum ai putea canaliza esența unui copac, înrădăcinat și rezistent, dar flexibil la bătaia vântului care-ți iese în cale?

Capitolul trei

Cum se folosește Amestecul pentru baie de pădure dōTERRA Shinrin-Yoku™

Uneori, programul nu-ți permite să petreci atât de mult timp în pădure pe cât ți-ai dori. Sau poate nu locuiești suficient de aproape de o pădure sau o zonă cu natură sălbatică pentru a putea merge frecvent acolo.

Pentru momentele în care nu poți practica baia de pădure atât de mult pe cât ți-ai dori, cercetătorii au găsit o soluție – adu pădurea în casa ta.

Analizând aerul din pădure, aceștia au descoperit că arborii eliberează fitoncide – substanțe chimice ca limonenul, α-pinenul, β-pinenul și linalolul. În cadrul unui studiu de cercetare, participanții au dormit peste noapte într-o cameră de hotel în care au utilizat uleiuri esențiale care conțin acești compuși. Beneficiile de care s-au bucurat au fost similare cu cele obținute de persoanele care au făcut băi de pădure tradiționale.

dōTERRA a capturat aceste beneficii în Amestecul pentru baie de pădure Shinrin-Yoku, care conține fitoncide ce invocă esența pădurilor luxuriante. Formulat cu grijă cu uleiuri esențiale de Lămâie, Magnolie (Frunză), Paciuli, Brad Siberian, Chiparos, Hinoki, Grapefruit, Lavandin, Cardamom, Mușcată și Petitgrain de Lămâie, Shinrin-Yoku creează în orice încăpere senzația de a te afla printre copaci.

Beneficii primare

- Formulat cu uleiuri esențiale bogate în terpene și fitoncide asociate cu efectele pozitive ale explorării naturii.
- Creează o atmosferă cu efect calmant și de echilibrare, datorită parfumului său proaspăt, care inspiră.
- Oferă o experiență energizantă, inspirată de beneficiile pentru starea de bine ale băii de pădure.
- Un amestec inspirat de baia de pădure ca practică pentru susținerea stării de bine.

Utilizări:

- Folosește-l pentru a crea o atmosferă de claritate și prospețime.
- Cu Shinrin-Yoku, poți crea ambianța perfectă pentru meditație, scrisul în jurnal sau momente creative.
- Aplică-l local în combinație cu un ulei cărăuș, pentru a obține un parfum personal floral, de citrice sau lemnos.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Regatul Unit

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlanda

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 SUA

Toate drepturile rezervate. Toate cuvintele care conțin simboluri de marcă în curs de înregistrare sau marcă înregistrată sunt mărci în curs de înregistrare sau mărci înregistrate ale companiei dōTERRA Holdings, LLC.

RO EU Shinrin-Yoku Europe 110524