

Luonto kuntouttaa ja elvyttää

Tämä äänite ei sinällään sisällä erityistä harjoitusta. Sen tarkoitus on opastaa olemaan luonnossa ja hyödyntää vaikkapa lähimetsää oman hyvinvoinnin edistäjänä.

Hyödynnä levon ja virkistykseen lähde lähelläsi. Jo lyhyt hetki metsässä edistää hyvinvointia ja tekee hyvää, mutta kahden tunnin metsäkylpy auttaa jo hyvin irtautumaan teknologiasta ja hidastamaan tahtia. Metsäkylvyt eroavat tavallisista vaelluksista, sillä metsäkylpyjen aikana on tarkoitus keskittyä luonnon terapeuttisiin vaikutuksiin.

Asiantuntija harjoituksen takana: Virva Pisano, fysioterapeutti

PODCAST

Luonto tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia hyvinvoinnin vahvistamiseen. Viime vuosikymmeninä luontoympäristöjä on yhä enemmän käytetty myös kuntoutumisen tukena ja luontointerventioiden vaikuttavuudesta on kertynyt paljon tutkimustietoa.

Kaupunkilaisten luontokosketus on vähentynyt. Esimerkiksi eurooppalainen työssäkäyvä ihminen viettää peräti 90 prosenttia päivästänsä sisätiloissa ja enimmäkseen ruutujen ääressä. Yhdysvalloissa vastaava luku on vielä suurempi.

Metsäkylvyssä ei ole kyse vain luonnosta tai liikunnasta, vaan sen ideana on rauhoittaa mieli ja ruumis vastaanottamaan nykyhetki stimuloiden kaikkia viittä aistia.

Metsässä samoilu parantaa kuntoa ja psyykkistä terveyttä: ihminen elpyy stressistä, rauhoittuu ja rentoutuu. Verenpaine ja pulssi tasoittuvat, ja stressihormonin eritysvähennee. Metsäretken jälkeen kyky selviytyä keskittymistä vaativista tehtävistä paranee.

Metsän *myönteiset terveysvaikutukset* alkavat tuntua, kun kaupunkilainen viettää lähiviheralueilla vähintään viisi tuntia kuukaudessa. Yhtenäisen, pääasiassa luonnon ääniä sisältävän metsän ”lääkepitoisuus” on suurempi kuin rakennettujen viheralueiden: jo kaksi tai kolme oleskelukertaa viikossa lisää hyvinvointia.

Metsässä ei tarvitse viettää koko päivää: jo puoli tuntia kerrallaan riittää. Metsäannoksen parantava vaikutus heikkenee, jos metsäretkestä tulee suoritus, joka tehdään kiireellä. Metsässä voidaan nähdä, haistaa, koskettaa, maistaa ja kuulla ympärillä oleva kauneus. Metsäkylpy on aistien kehittämistä niin, että metsässä oleskelu auttaa elimistöä parantamaan itsensä.

Metsäkylvyillä eli terapeuttisilla kävelyretkillä luonnossa olevan monenlaisia positiivisia terveysvaikutuksia.

Metsäkylvyt muun muassa:

- alentavat verenpainetta

- tehostavat aineenvaihduntaa
- lievittävät masennusta
- parantavat immuunijärjestelmää
- alentavat verensokeria
- parantavat keskittymiskykyä ja muistia
- nostavat kipukynnystä
- auttavat painonhallinnassa

Jo lyhyt hetki metsässä edistää hyvinvointia ja tekee hyvää, mutta kahden tunnin metsäkylpy auttaa jo hyvin irtautumaan teknologiasta ja hidastamaan tahtia. Metsähetki palauttaa ihmisen nykyhetkeen.

Japanissa lääkärit voivat jopa määrätä potilaita metsään lukuisten terveysvaikutusten vuoksi. Ottakaamme siis kylvyt käyttöön myös Suomessa. Metsähän on suomalaisen sielun tyyssija!

Metsäkylpy on aistien kehittämistä niin, että metsässä oleskelu auttaa elimistöä parantamaan itsensä. Mistään ihmeeparantumisesta tai kaikkien vaivojen avusta tässä ei ole kyse, joten pelkällä metsässä oleskelulla et voi jäädä lääkäristä pois tai lopettaa lääkitystäsi, mutta kokeile toki, mitä kaikkea muuta metsäkylpy voi sinulle tehdä!

OHJEITA METSÄSSÄ ELPYMISEEN

1. Pysähdy usein katsomaan ympärilläsi olevaa maisemaa.
2. Kuuntele luonnon ääniä
3. Tutki metsää ja luontoa mielenkiinnolla ja uteliaasti, tai ole vain paikallasi ja havainnoi ympäristöä
4. Älä suorita tai mittaa oleskeluasi luonnossa
5. Halaa puuta, tunnustele sammalta, pysähdy katselemaan virtaava vettä
6. Muista, että pienetkin hetket luonnossa elvyttävät, ja voit kokea elpymistä vaikkapa lähipuistossa.

Mitä useammin metsässä käy ja mitä kauemmin siellä viihtyy, sitä paremmin ihminen voi.