

HLAVNÍ TIPY A PRINCIPY ALEŠE MIKLÍKA PRO LESNÍ TERAPII:

1. Zpomalení a přítomnost:

- **Vypněte autopilota:** Jděte do lesa s úmyslem zpomalit a vnímat. Není to o sportovním výkonu, rychlosti nebo ušlých kilometrech.
- **Odložte technologie:** Ideálně vypněte mobilní telefon, nebo ho alespoň přepněte do tichého režimu a nechte v kapse/batochu, abyste nebyli rušeni notifikacemi a pokusy.
- **Budte tady a teď:** Soustředte se na přítomný okamžik, na to, co se děje kolem vás a ve vás. Nechte myšlenky na starosti a plány stranou.

2. Zapojení všech smyslů (otevření smyslových bran):

- **Zrak:** Všímejte si detailů – různých odstínů zelené, barev květů, tvarů listů, hry světla a stínu, struktur kůry stromů, pohybu mraků, života hmyzu. Dívejte se do dálky i na detaily u nohou.
- **Sluch:** Naslouchejte zvukům lesa – šumění větru v korunách stromů, zpěvu ptáků, praskání větvíček pod nohama, bzučení hmyzu, klidu a tichu mezi zvuky. Zkuste identifikovat jednotlivé zvuky.
- **Čich:** Vnímejte vůně – vlhké země po dešti, pryskyřice, tlejícího listí, kvetoucích rostlin, hub. Můžete si rozemnout jehličí nebo list mezi prsty a přivonět.
- **Hmat:** Dotýkejte se povrchů – drsné kůry stromů, měkkého mechu, hladkých kamenů, chladivé vody potůčku. Můžete si i zout boty (pokud je to bezpečné a příjemné) a cítit zemi pod bosýma nohama.
- **Chuť:** Pokud bezpečně poznáte jedlé lesní plody (např. maliny, borůvky, lesní jahody), můžete je opatrně ochutnat a plně vnímat jejich chuť. (Aleš zdůrazňuje opatrnost u neznámých rostlin – co neznám, to nejím).

3. Pohyb a spočinutí:

- **Pomalá chůze:** Chodte velmi pomalu, vnímejte každý krok, kontakt chodidel se zemí.
- **Zastavování:** Často se zastavujte, rozhlížejte se, naslouchejte, nadechněte se. Není kam spěchat.
- **Najděte si své místo:** Místo, které vás nějakým způsobem přitahuje nebo oslovuje. Můžete si tam sednout, opřít se o strom, nebo si i lehnout (pokud je sucho, teplo a bezpečno). Strávit tam nějaký čas v tichém pozorování.

4. Žádný cíl, jen cesta (prožitek):

- Nemějte konkrétní cíl (ujít určitou vzdálenost, dojít na konkrétní vrchol). Cílem je samotný prožitek a bytí v lese.
- Dovolte si jen tak být, bez snahy něčeho dosáhnout nebo splnit.

5. Vědomé dýchání:

- Několikrát se zhluboka nadechněte čerstvého lesního vzduchu a pomalu vydechněte. Vnímejte, jak vzduch proudí do těla a ven. Lesní vzduch je často čistší a plný prospěšných látek (fytoncidy).

6. Interakce a zvědavost (dětská hravost):

- Budte zvědaví jako dítě. Zkoumejte, pozorujte, nechte se překvapit tím, co les nabízí.
- Můžete sledovat mravence na jejich stezce, poslouchat datla, obdivovat pavučinu s kapkami rosy.

7. Pravidelnost:

- I krátká, ale pravidelná návštěva lesa (nebo parku) má pozitivní účinky. Aleš zmiňuje, že ideální délka pro plný efekt shinrin-yoku je kolem 2 hodin, ale i 20-30 minut vědomého pobytu v přírodě může být velmi přínosných.

8. Nehodnotit a přijímat:

- Přijímejte své prožitky takové, jaké jsou, bez hodnocení nebo očekávání. Každá lesní terapie a každý pobyt v lese je jedinečný.
- Není správný nebo špatný způsob, jak lesní terapii prožívat.

Cílem těchto praktik je podle Aleše Miklíka obnovit naše vrozené spojení s přírodou, snížit stres, zlepšit náladu, podpořit imunitní systém a celkově přispět k psychické i fyzické pohodě. Les vnímá jako léčitelskou a terapeutickou.

