



Když životním průvodcem, koučem i lékařem je les

V přírodě mi bylo vždy dobře už od mala. A čím jsem starší, tím mám potřebu kontaktu s ní větší. Během uplynulých náročných dvou let jsem si uvědomila, jak moc je pro mě bytí venku, mezi stromy, s pevnou půdou pod nohama a s pohledem do zeleně životně důležité a nenahraditelné. Prostě esenciální složka života jako kyslík, voda nebo jídlo... Proto, když mi loni kamarádka barvitě vyprávěla o jakési Lesní myslí, kterou už ve Finsku mnoho let využívají při péči o zdraví, k aktivní relaxaci a coby psychohygienu, hodně mě to zaujalo a začala jsem zjišťovat víc.



Text a foto:
Barbora Hernychová

Lesní poznání

Bylo to přímo objevené, že konečně někdo pojmenoval, co já sama v přírodě zažívám. Tady to bylo vše podrobně popsané, dané do jasné formy, podložené vědeckými výzkumy a prakticky odzkoušené na tisících klientů. Dověděla jsem se, že Lesní mysl má jasně daný koncept, který je založený na pobytu v přírodě s krátkými jednoduchými cvičeními. Je takovým průnikem prvků pozitivní psychologie, koučinku a mindfulness. Funguje jako prevence psychických onemocnění, pomáhá s vlastní psychohygienou a osobním rozvojem. A mě to všechno tak nadchlo, že jsem se na cestu Lesní myslí sama vydala a rovnou jsem se přihlásila na kurz pro instruktory.

První setkání s Lesní myslí

Za celým konceptem Lesní myslí (finsky Metsämieli či anglicky Forestmind) stojí Finka Sirpa Arvonen, která ucelený komplex cvičení tvořila více než dvacet let. Je autorkou pěti knih a také kompletního výcviku pro průvodce a instruktory. Lesní mysl se postupně rozšířila do dalších oblastí a díky Martině Holcové v roce 2015 i do České republiky. Martina mi byla průvodkyní na mé cestě Lesní myslí, zavedla mě do skrytých tajemství, která les nabízí, když se člověk umí dívat a naslouchat, a i pro tento rozhovor mi byla tím největším zdrojem informací. Shodujeme se, že nebude snadné vložit do textu tu hloubku, kterou v sobě Lesní mysl nese, že je lepší ji prožít doopravdy, ale jdeme do toho.

Účinky lesa potvrzeny vědou

Naše západní společnost má ráda, když jsou fakta podložena vědou, potřebujeme statistiky a čísla, abychom něčemu uvěřili, často vlastní pocity nestačí. Jsme na to prostě tak navyklí. Proto mě těší, že Lesní mysl je záležitost racionální, založená na nejnovějších vědeckých výzkumech přírody a na jejím vlivu na fyzické i duševní zdraví. Ale zároveň se mi stává, a Martina to potvrzuje, že lidé mají občas pocit, že je to něco spirituálního. „Kdo si co do lesa přináší, to tam má. Kdo cítí

energii, vnímá les takto. Kdo vidí strom a představuje si, na co by mohlo být dobré jeho dřevo, má zase jiné vjemy, a všechno tam patří. Lesní mysl svojí podstatou nepatří mezi koncepty, kde se lidé učí objímat stromy. Ale když někdo tu chuť při cvičeních má, klidně strom obejmě. Koncept je tak jednoduchý, že nad ním člověk mávne rukou jako nad něčím, co zná a není nic světoborného. Ale čím víc cvičení na sobě zkusíš a opakuješ a také vidíš, jak na to lidé reagují, uvědomuješ si, že je to přesně to, co potřebujeme – tu jednoduchost a pochopitelnost,“ vysvětluje Martina. Současně přiznává, že jí přijde čím dál tím legračnější vědecké výzkumy prezentovat. „My jako lidé podvědomě víme, že nám pobývání v přírodě dělá dobře, ale výzkumy jsou asi důležité pro uvědomění si a potvrzení. A to hlavně pro ty, kdo do přírody tak často nechodí. A víš, co mě těší? Jeden student psychologie na Palackého univerzitě v Olomouci se dokonce rozhodl pojmenovat Lesní mysl jako téma své diplomové práce. Název zní: Účinek cvičení Lesní myslí (Metsämieli) na všímavost a prožívanou životní smysluplnost. Z toho mám opravdu radost.“

Jak to v praxi funguje?

Cesty Lesní myslí mohou probíhat různou formou. Nejčastěji vás instruktor vezme v rámci skupinky na kratší či delší cestu lesem, parkem či zahradou, kde načerpáte novou energii, vyčistíte si hlavu. Naučíte se, jak i v hektickém dni zpomalit, zastavit, jak si udržet vnitřní stabilitu, odbourat stres a pocit vyčerpanosti. Pracuje se s dechem, se smysly, s různými přírodními materiály, barvami, vůněmi, tvary stromů, květin, listů, kamenů, se zvuky přírody... Postupně se můžete dostat přes smyslová a prožitková cvičení i k vážnějším tématům, jako jsou vděčnost, strach, starosti, úspěch, vlastní hodnoty. Lesní mysl využívá nástroje pozitivní psychologie. Učí, jak i v náročných životních situacích vidět v životě krásu a „to dobré“. Cesty Lesní myslí mohou být individuální či skupinové, párové, pro dospělé i pro děti. Procházka s instruktorem nabízí bezpečný prostor, možnost darovat si chvíli jen pro sebe, bez hlídání času, organizování a povinností. Někteří průvodci se zaměřují i na seniory upoutané na lůžku – jednotlivé

přírodniny donesou přímo do pokoje a následně s kamínky, květinami, listy, šiškami, klaciky a dalšími předměty z přírody pracují. Pro staré lidi je to velké obohacení, trénují jemnou motoriku, využívají hmatu, čichu, zraku. A Martina dodává, že je důležité vědět, že Lesní mysl není jednorázová záležitost. K dosažení nějakých dovedností je důležité opakování a pravidelný trénink. Spousta lidí chodí do lesa a noří se do něho, ale tohle nabízí ještě něco navíc, trénovat, navazovat na to a vidět vlastní proměnu a posun.

Komu je Lesní mysl určena?

Osobně v celém konceptu vnímám velký potenciál a přijde mi, že ta cvičení Lesní mysli se hodí úplně pro každého, že jsou obohacením a péčí pro kohokoliv. Martina vypráví, že mezi jejími klienty byli například novomanželé, kteří poukaz na Lesní mysl dostali jako svatební dar. Zažila i třídy studentů, které je využívaly v době covidu místo pobytového adaptačního výjezdu. Nebo rodiny s dětmi, které v ní nacházejí inspiraci a propojení jednotlivých členů. Zaměstnanci firem, kteří se v rámci Lesní mysli poznávají, či jeden hasič, který prostě potřeboval chvíli nic neřešit, neorganizovat, projít se přírodou a nechat někoho jiného, aby se o vše postaral.

Z vlastní zkušenosti vím, že Lesní mysl může být stmelující aktivitou i pro lidi znevýhodněné a jejich pečovatele. Či pro osamělé babičky a dědečky, kteří se tak ve společnosti vrstevníků a pod bezpečným vedením průvodce dostanou ven, dopřejí si smysluplnou aktivitu a popovídají si. Michaela Kubínová, fyzioterapeutka z Hradce Králové, použila Lesní mysl pro pacienty po cévní mozkové příhodě a jejich doprovod a pro lidi s pohybovým hendikepem. Lesní mysl pomáhá rovněž s prevencí environmentálního žalu (úzkostná psychologická reakce na ztráty způsobené změnou klimatu nebo ničením životního prostředí). Moc hezké využití prvků Lesní mysli představuje i nově otevřená stezka Lesní mysli v arboretu MENDELU Křtiny, jež nabízí několik zastavení s cvičeními v krásném prostředí, které si člověk může sám projít.

Inspirace z Finska

Martina potvrzuje, že potenciál Lesní mysli je nevyužitý a že je možné jít ještě o hodně dál. Přeci jen je to obor, který

je zatím u nás ještě v kolébce. Oproti Finsku jsme stále na začátku. Ve Finsku Lesní mysl uplatňují například při práci se studenty, ale i učiteli, pro podnikatele, v různých pečovatelských oborech, pro lékaře, sestry, ošetřovatele, pro zaměstnance firem v rámci tzv. dnů zdraví či wellbeing dnů, pro přepracované manažery, pro unavené rodiče či sportovce, seniory i celé rodiny... A co je zajímavé, v některých zemích je takovýto typ pobývání v lese hrazený zdravotní pojišťovnou. Což vidím i u nás do budoucna jako velkou výzvu.

Relaxace pro unavené maminky

Ze svých průvodcovských zkušeností Lesní mysli mám nejsilnější dojem ze setkávání s maminkami v mateřském centru. Vidím, jak maminky často ve shonu při péči o malé děti a domácnost nemají vůbec čas na sebe. Osobně neznám náročnější práci než 24/7 péče o malé děti, bez dovolené a víkendů... Když je provázím cvičeními, vidím, jak jsou vděčné, že si mohou odpočinout na chvíli bez dětí a vypnout hlavu, naladit se na své tělo a jen tak být. Pro mě je to vždy ta nejkrásnější zpětná vazba, když ženy po dvou hodinách odcházejí s úsměvem, odpočaté a s novou energií se vrací ke svým dětem.

Zakořenění pro cizince

Zaujala mě zkušenost Martiny z Lesní mysli pro cizince žijící a pracující v Brně. Lidi z nejrůznějších velkých nadnárodních korporací, často z úplně odlišných kultur, například z Mexika, Indie, Jižní Ameriky, Řecka. „Bylo to neuvěřitelné obohacující, moc si to užili. Nasmáli jsme se, seznámili se vzájemně, dozvěděli se něco o sobě i o ostatních, poznali něco nového, odpočinuli si. Byli otevření, oceňovali, jak se u nás cítí bezpečně, jak je jim v tom obklopení přírodou příjemně. Mezi účastníky byl i mladý pár Indů. Žena přišla na podpatcích a v červených šatičkách. A zvládla to i tak, protože pro indické ženy je úkolem být ženské a krásné a je jedno, zda jsou doma nebo v lese. Když jsem při zadávání cvičení říkala, představte si, jako byste byli poprvé v lese, oni říkali: „Ano, my jsme ale doopravdy úplně poprvé v lese.“ Myslím, že by Lesní mysl mohla být prostředkem, jak lidem z cizích zemí pomoci seznámit se s novým místem, zakořenit a ukotvit se. Obzvláště ve velkých městech, kam za prací na dlouhou dobu přijíždí spousta lidí z celého světa,“ vysvětluje Martina.

Uvolnění a spojení se sebou

Mně osobně Lesní mysl velmi pomáhá i k vnitřnímu propojení sama se sebou. A to jak po psychické, tak i fyzické stránce. Když se mi hlavou honí myšlenky na povinnosti, plánuju, organizuju, je těžké se z tohoto napětí přepnout, být v klidu a vnímat sebe. Na zastavení roztékané mysli, odpojení se od každodenních starostí a prožití přítomného okamžiku funguje Lesní mysl velmi dobře a rychle. Ukazuje, jak se uvolnit, jak tělo vnímat, učí ho poznávat, pracuje s dechem, emocemi, které v běžném životě často potlačujeme a nevyjadřujeme. Díky tomu se lépe poznáváme, učíme se číst v pocitech vlastního těla, kam nás směřují, co nám ukazují, a dostáváme se více sami k sobě. Tohle vyvážení a vybalancování ke zrychlené přetechnizované době, kdy se na nás valí neustále nové informace a podněty, považuji za nesmírně důležité.

Jít si do lesa pro odpověď

Martina vypráví, že když si začala poprvé Lesní mysl na sobě zkoušet, rozhodla se jít do lesa jen s otázkou a vyzkoušet, co se bude dít. Ta otázka zněla – Jak dál v životě? „Jen jsem se tak





1. Cvičení „Mechová jiskra“ trénink umění být v přítomnosti, „tady a teď“ 2. První setkání Instruktorského výcviku Lesní mysli 2020 3. Lesní mysl využívá práci se smysly a prvky mindfulness. Přináší do života krásu, úžas a inspiraci. 4. Cvičení Lesní mysli ukazují, jak vidět v životě to dobré, jak objevit vlastní zdroje a potenciál. 5. Závěrečné setkání Instruktorského výcviku Lesní mysli 2021

ztišila, šla a pozorovala. Najednou upoutaly mou pozornost tři vedle sebe rostoucí mešiky, ty zelené malé mechové bochánky. A já v tom viděla takovou symboliku. A uvědomila jsem si: Aha, tak jo, mám dvě děti a to třetí mi chybí. Ono to někde bylo, že bych chtěla děti tři, ale tohle najednou bylo viditelné připomenutí. Viděla jsem v tom odpověď na téma, se kterým jsem do lesa vkročila. To se mi na Lesní myslí líbí, ta vizualita. Bylo to v nádherném hlubokém lese v Jeseníkách, vedle potoka, kam jsem se pak ještě několikrát ve vzpomínkách vracela – jeden z prvních silných zážitků s Lesní myslí," vzpomíná Martina.

Rodinná lesní mysl

Úplně prvotní důvod, proč Sirpa Lesní mysl začala tvořit, byla motivace, jak přimět rodiny, aby trávil více času venku dohromady. Takový nástroj k rodinné komunikaci, aby si jednotliví členové byli blíže. Lesní mysl nabízí možnost se zastavit a být spolu, na což často v běžné dny není čas. Pro rodinné cesty Lesní myslí jsou skvělá cvičení zaměřená na práci s hodnotami. Běžně si to neuvědomujeme, ale když se své hodnoty naučíme poznat a pojmenovat, snadněji se nám pak dělají různá rozhodnutí. Martina to popisuje jako možnost jednoduchým způsobem (technikou) si urovnat myšlenky. „Příležitost zamyslet se nad tím, o co se uvnitř sebe můžu opřít. A na základě čeho se rozhoduju. A to nejsou věci, které hned víme. Často musíme jít hodně hluboko a je to někdy práce. Lesní mysl k tomu procesu objevování poskytuje vhodné podmínky, prostor pro to rozmyslet si, kam se vydat a jak tam jít, dojít a obhájit si to. A slyšet, jak to mají ostatní, a vzájemně se tím obohatit.“

Kladení otázek a hledání odpovědí

Další dovednost, kterou Lesní mysl nabízí, je sebedotazování. Často jsme zavaleni informacemi, názory a myšlenkami, které ale nejsou naše. O to více je důležité kladení si otázek a hledání odpovědí, jak to mám já, já osobně. Odpovědi nemusí být jasné, neexistují univerzální odpovědi. Důležité je se nebát a otázky si klást. Jak říká Sirpa: „Otázky provětrávají myšlení,“ a v tu chvíli může člověk na něco přijít, o čem ani netuší, že v něm dřímá. Takové to vlastní „aha“. A Martina dodává: „Jedná se o praxi z koučovací praxe a v Lesní myslí je při hledání odpovědí nápomocné samotné lesní prostředí.“



Očekávání a vlastní prožitek

Zajímá mě, zda je Lesní mysl opravdu pro každého, zda se nestalo, že byl někdo z kurzu zklamaný či že očekával něco úplně jiného. Martina vzpomíná, že jednou přišel na průvodcovský kurz muž, který byl velmi skeptický a na začátku se svěřil: „Abych byl upřímný, prolistoval jsem knihu Lesní mysl, ale moc mne nezaujala a ty cvičení jsou taky o ničem. Ale protože jsem předtím kurz zaplatil, jsem tady.“ A taky dodal: „Můžu se ale mýlit, možná je rozdíl cvičení udělat a neudělat.“ Na závěr dne si knihu nechal podepsat, a když pak vypracovával úkol, popsal velmi dobře, že si vlastně uvědomil, jak je důležité si cvičení prožít a vyzkoušet. Že nejde o to jenom číst. A jak ho Lesní mysl učí jinak a hlouběji prožívat. A já to proto vždy připomínám. „Je potřeba si to vyzkoušet a teprve pak si udělat názor. Cvičení jsou tak prostá a jednoduchá, že bez vlastní zkušenosti je těžko uvěřitelné, jak dobře a efektivně působí,“ popisuje Martina.

Lesní mysl v době pandemie

„Příroda dokáže utěšit a nabídnout širší perspektivu i v těžkých časech,“ říká Sirpa Arvonen. „Během pandemie lidé více pociťovali osamocení a úzkosti. Byla to taková zkouška trpělivosti, zkouška, zda jsme schopni zvládnout životní nejistotu, náročné změny v práci, stres z rodinné karantény.“ Metody Lesní myslí lze využít jako prevenci závažných dopadů těchto obtížných období. Působí jako ujasnění vlastních myšlenek a vyvážení každodenního života.

Co si přejeme na závěr?

„Mám přání, aby se Lesní mysl dostala všude tam, kde může lidem přinést něco dobrého. Už se to trochu děje díky instruktorům a síti instruktorů Lesní myslí a také průvodcům, kteří začínají používat Lesní mysl ve svých oborech – psychoterapie, lesní pedagogika, aromaterapie, jógová praxe, ve škole s dětmi, jako doplněk nordic walking, při doprovázených poutích, v ekocentrech v kombinaci se zahradní terapií, ve firmách a při lektorování, jako součást podpory rodičů dlouhodobě nemocných dětí v nemocnici, jako prevence a podpora duševního zdraví, při cestách s krajany v zahraničí...“ prozrazuje Martina. A já si přeji, aby lidé začali nahlížet na přírodu jako na toho nejlepšího životního průvodce a přítele. Aby si uměli z přírody odnést pro sebe přesně to, co potřebují, a domů se vraceli odpočatí, zregenerovaní, zářící a neskutečně vděční... A taky si přeju, aby o Lesní myslí vědělo a využívalo ji co nejvíce lidí, aby byla doporučována jako zdravotní prevence a lékaři ji předepisovali jako podpůrnou medicínu k uzdravení. A současně si myslím, že Lesní mysl může být cestou, jak získat zdravý harmonický vztah k celému přírodnímu společenstvu. Vztah oboustranně obohacující, vyvážený a s velkým respektem a úctou.

Strom vděčnosti

Prožitky v přírodě se velmi kostrbatě popisují slovy na papíře, ale jedno cvičení bych tu zmínila, a to je strom vděčnosti:

Najděte si při cestě do lesa strom, který vám padne do oka. Postavte se před něj tak, abyste ho viděli celý. Zamyslete se nad tím, za co jste ve svém životě vděční – v tento okamžik, tento den, toto období vašeho života. Věnujte pozornost drobnostem a malým věcem, i těm velkým. Co větev, na kterou pohlédnete, to jedna imaginární ozdoba – vděčnost – kterou strom ozdobíte. Pokud jste vyrazili s rodinou, přáteli, můžete

se v případě chuti podělit o to, čím jste váš strom ozdobili, anebo rovnou zdobit jeden strom společně.

Podle Martiny je strom vděčnosti obyčejné jednoduché cvičení, a přitom je vždy překvapená, co vše na kurzu zaznívá:

- vděčná sama za sebe a svoji povahu
- vděčná za všechny konflikty, rozepře, které vedou k novému pochopení a posunu v životě dál...
- vděčný za svůj pokojíček
- vděčná za to, že se dají v náročném manželství najít i pěkné chvíle
- vděčná za svoje smysly a možnost s nimi prožívat život

Když dělala toto cvičení pro studenty UP Olomouc, jeden z nich ve zpětné vazbě zmínil, že by si chtěl právě tohle cvičení udělat znovu, protože zjistil, že není mnoho toho, za co by vděčný byl...

Když ho trénovala v rámci projektu Pečujeme doma, byl přítomný muž, který měl za sebou opravdu náročné životní období a mohl by si stěžovat na nepřízeň osudu, nespravedlnost... Všechny ale překvapil, když cvičení dokončil se slovy: „Můj strom má příliš málo větví na to, čím vším bych ho ještě chtěl ozdobit, za co jsem ve svém životě vděčný.“

VLIV POBYTU V PŘÍRODĚ NA ZDRAVOTNÍ STAV

- **10 minut:** pokles krevního tlaku
- **20 minut:** zlepšení nálady
- **60 minut:** zbystrnění pozornosti
- **2 hodiny:** zotavení imunitního systému
- **5 hodin:** nárůst pozitivních emocí
- **3denní výlet:** posílení imunitního systému organismu, zvýšení množství proteinu, který předchází rakovině, snížení množství stresových hormonů, ustálení hladiny krevního cukru, snížení pocitu únavy a deprese, posílení pocitu vitality

Zdroj: J. Lee a kol., *Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults*, 2014

Zkušenosti účastníků kurzu:

- „Je pro mne velmi překvapující, jakých výsledků člověk dokáže cvičením dosáhnout. Nejráději mám krajinu v sobě. Jakmile udělám pohyb rukama, klidně i někde v kanceláři atd., vybaví se mi okamžitě ty stejné pocity, jaké jsem měla v lese, a je to bomba. Takže moc díky za tento dárek.“
- „Všechna tato cvičení mají společné to, že mě nutí se zastavit. Užívat si přítomný okamžik. Snažím se o to i v normálním životě, při cestě do práce, někdy i v práci. Je to moc dobré, ale málokdy si na to vzpomenu.“
- „U vědomé chůze mě zase fascinovalo, kolik malinkých věcí je na cestě, která je pokrytá listím. Strom vděčnosti je moc dobré cvičení. Spoustu věcí beru jako samozřejmost, ale ony samozřejmě nejsou. Je dobré si to uvědomit a být za to vděčný.“
- „Uvědomila jsem si, že tato cvičení, ač vypadají jednoduše, úplně jednoduchá nejsou, a že se kýžený výsledek dostavuje jen tehdy, pokud je člověk opravdu „připraven“ a „nastaven“ cvičení přijmout a plně se na ně koncentrovat. Když se to ovšem podaří, je až s podivem, co vše dokážou za vlastně velmi krátký okamžik.“
- „Překvapilo mne, že je to také velmi intimní záležitost a není úplně jednoduché se před těmi nejbližšími uvolnit a cvičeními je provést. Cvičení je pro mě mnohem jednodušší provádět na stále stejných místech. Člověk se tak nějak rychleji stává součástí daného místa. Dokonce po jednom velmi hektickém dni se mi už po prvním cvičení (zvukomalba) podařilo zklidnit hlavu a uvolnit napětí z přemíry informací toho dne. Ten pocit znovunabití (znovubytí) bych přála zažít každému.“

Podívejte se na:

www.lesnimysl.cz
bit.ly/FBlesnimysl
bit.ly/lmysl



Sirpa Arvonien

Finka žijící v Helsinkách, původem paní učitelka z mateřské školy, máma dvou dětí a babička tří vnoučat, stojí u zrodu nordic walking a konceptu Lesní mysl. V současnosti pracuje v projektu Helsinské univerzitní nemocnice Health Village Helsinki. Lesní mysl je jejím koníčkem. První kniha Metsämieli (ve volném překladu Lesní mysl) vyšla v roce 2014. V současnosti vychází pátá kniha s 52 cvičeními Lesní mysl na celý rok.

Martina Holcová

Přinesla Lesní mysl do ČR v roce 2015, autorka knihy Lesní mysl (2021) a knihy Uklidím, až děti vyrostou. Organizuje workshopy, průvodcovské a instruktorské kurzy Lesní mysl. Máma tří dětí, ilustrátorka, vzděláním humanitní environmentalistka MU Brno, pracující v malé rodinné firmě Nordicsports s.r.o.

