

Cestou přírody zpátky k sobě...

# JARO



TEXT a FOTO:  
Barbora Hernychová



*Od začátku března vždy očekávám pocit jarního závanu. Poznám to na první nadechnutí. Ráno otevřu okna a už je to ve vzduchu. Příroda voní jinak, ptáci začínají zpívat a mně se vrací energie do celého těla.*





Obecně ty uplynulé tři roky mě naučily, jak si právě prostřednictvím přírody nacházet životní povzbuzení, podporu a ukotvení. Denně si ordinuji procházky venku, takové ty vědomé se spoustou zastavení a úžasu. Příroda mi pomáhá napojit se na rytmus jistot, které se v ní odehrávají, a držet se jich. To je moje terapie k zachování sebe samotné, mé každodenní rituály k udržitelnosti vlastního těla i duše.

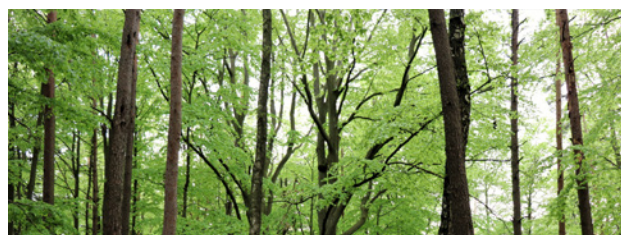
Péče o naše zdraví a pohodu pomocí přírody už má svůj název – green care, nature care či green wellbeing. A podle moderní medicíny je vědomý pobyt venku nedílnou součástí zdravotní prevence. Lékaři i vědci potvrzují pozitivní účinky přírody na náš psychický i fyzický stav, její důležitou roli při psychohygieně a při snižování rizik civilizačních onemocnění. Cítíme to všichni, jen je dobré si to připomínat a opravdu denně ve svém životě aplikovat.

V každém letošním čísle vás proto čekají krátké tipy, jak se pomocí přírody a pobytu v ní nechat opečovat, spustit si proud hormonů štěstí a dostat se zpátky do rovnováhy. Jedná se o úplně obyčejné drobnosti, které ale mají velký efekt. Budete-li se chtít podělit, co funguje vám, jaké máte v přírodě svoje zdroje, budu moc ráda.

## 1. POZVÁNKA NA „PŘÍRODNÍ KONCERT“

Kdy jste se naposledy zaposlouchali do zvuků krajiny? Tahle „hudba“ navozuje ztišení a uvolnění, učí nás „bytí v přítomnosti“ a zaplavuje nás novou energií. V jarním období jsou zvuky v přírodě nejintenzivnější. Obzvláště ptačí zpěv přináší vyloženě hudební zážitek. Mám svá oblíbená místa v lese i zahradě, kde se pravidelně zastavím a poslouchám. Občas zavřu oči a vnímám naplno ten koncert kolem sebe.

*Podle vědců stačí i 10minutový poslech ptačího zpěvu k významnému zvýšení psychické pohody. Studie zadaná britskou organizací National Trust zjistila, že poslech ptačího zpěvu spolu s dalšími lesními zvuky, jako je bublající potok či šustění listů, je až o 30% efektivnější pro pocit uvolnění a relaxace než moderní aplikace s namluvenými meditacemi. Výzkumy dokazují, že zvuky lesa snižují lidem stres, smutek a úzkost o celou čtvrtinu.*







*Při pozorování vody se v ní i ráda smočím.*

## 2. POZOROVÁNÍ VODY

Živel vody přináší do našeho života proud, změnu, aktivitu. Pozorování vody je léčivé a očišťující. Dopřávám si ho proto pravidelně a často. Pamatuji se, když jste byli malými dětmi a házeli jste do vody lístky a klacíky a pozorovali, jak je proud unáší? Děti to umí perfektně. Dnes se to znova učíme jako mindfulness techniku.

*Vyrazte k potoku, řece, studánce, zastavte se a jen chvíli pozorujte, jak proudí, jak se mění její pohyb i zvuky. Vnímejte své prožitky a uvědomte si, že voda je nedílnou součástí všeho živého, včetně nás samotných. Americké výzkumy z roku 2010 (Barton, Prey)*

*zkoumající účinky krajiny na sebevědomí a pozitivní náladu dokazují, že nejsilnější vliv má na nás právě ta část přírody, kde můžeme pozorovat vodu.*

## 3. KAŽDÝ DEN NOVÝ KONEC I ZAČÁTEK

Pohled na východy a západy slunce nás učí životu v cykličnosti, vnímání rytmu a pravidelnosti. Učí nás konečnosti jako součásti našich životů, aby se mohlo zrodit něco nového. Díky východům a západům slunce můžeme každý den pozorovat nekonečný zázrak vítání a loučení. Co toto uvědomění dělá s vámi?



*Každý den nový začátek, jedno květnové ráno v 5.20 h.*



## 4. POMAZLENÍ S PŮDOU A KOMPOSTEM

*Mycobacterium vaccae*, bakterie kraví nebo také bakterie štěstí, slyšeli jste o ní? Žije v půdě, hnoji, kompostu, záhonech i na ekologických polích. Když pracujeme s půdou, přirozeně se kůží a dechem dostává do našeho těla, ve kterém vyvolává pocit radosti a štěstí a pomáhá proti depresím a úzkostem. Tuto informaci jsem se dozvěděla teprve nedávno, ale že je mi při setí semínek, péči o záhony a přehazování kompostu neskutečně dobře, to vím od mala. Kontakt se zemí, živou voňavou půdou ve mně vyvolává pocit uzemnění, spokojenosti a vnitřní stability. Obzvláště v době pandemie byl mým nejčastějším terapeutickým prostorem kompost, kdy jsem si při jeho přehazování třídila myšlenky a zažívala vnitřní naplnění.

*Profesor Christopher Lowry z Coloradské univerzity potvrzuje, že bakterie Mycobacterium vaccae v našem mozku spouští produkci serotoninu (hormonu štěstí) a působí antidepresivně. Dokonce se svým týmem pracují na vývoji vakcíny proti stresu a úzkosti, založené na těchto mykobakteriích. Říkám si ale, že přímý kontakt s půdou je určitě přirozenější, snadnější, ekoničtější a ekologičtější než očkování.*



Vysadit si vlastnoručně kus lesa nabíjí pocitem velké radosti a štěstí. Doporučuji pro celou rodinu.



## 5. BOSONOHÁ PROCHÁZKA

Jarní čerstvá tráva k vyběhnutí ven bez bot vyloženě láká. Když jsme u nás na chalupě, začínám tak každý den. Ráno se ještě v pyžamu projdu ranní chladnou rosou a probudím tak nejen svoje chodidla, ale celé tělo. Je to vážně balzám. Vnímám zemi pod bosýma nohama, nerovnosti terénu, pestrost rostlin, mokro, současně si uvědomuji ten pocit stability a jistoty, který mi země dává.

*Účinky chůze na boso jsou označovány jako earthing nebo grounding, tedy uzemnění. Více než 20 vědeckých studií potvrzuje, že bosonohá chůze a tělesný kontakt s přirozeným elektrickým nábojem země stabilizují naši fyziologii na nejhlubších úrovních, snižují záněty, bolest a stres, zlepšují krevní oběh, dodávají energii a podporují zdravý spánek.*

### TIPY NA KNIHY A ZDROJE:

**LESNÍ MYSL** – Martina Holcová, Eminent

**SISU: ODOLNOST, SÍLA A ŠTĚSTÍ**

**PO FINSKU** – Katja Pantzar, Mladá Fronta

**PŘÍRODA A LIDSKÁ DUŠE** – Bill

Plotkin, Maitrea

**DO PŘÍRODY** – Alexandra Freyová, Autumn

Tottonová, Alferia

„Přírodní scenérie a chůze v ní nám umožňují hlouběji a lépe porozumět vlastní duši, protože si skrze obraznost světa pojmenováváme sami sebe.“

Bill Plotkin

(americký psychoterapeut a spisovatel)