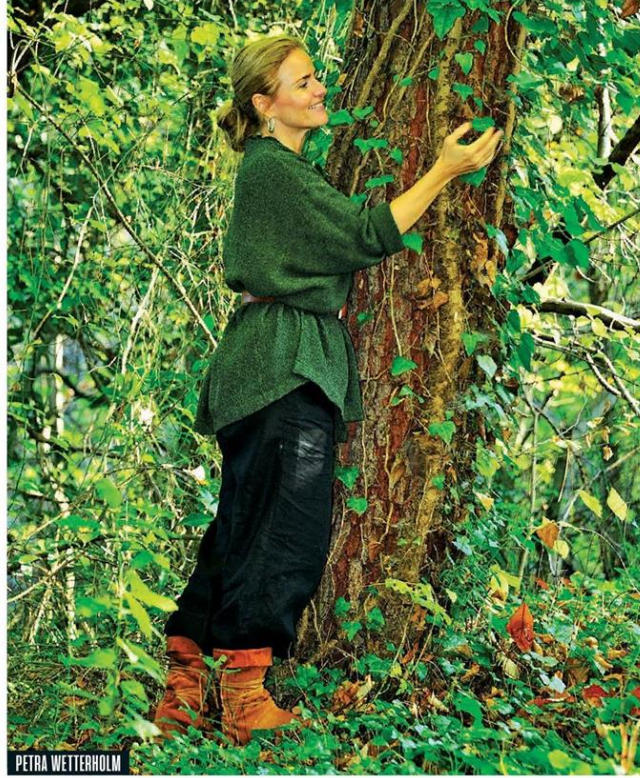


## İÇİNDEKİLER

Sıra	Yayın Tarihi	Yayın Adı	Başlık	Sayfa
73270391	03.01.2018	Alem	<a href="#">ORMAN TERAPİSİ</a>	2

## Portre



Yeni trend

# Orman terapisi

Yükselen trend orman terapisini konunun uzmanı Petra Wetterholm ile masaya yatırdık. Doğa ile kurulan bağ kan basıncınızdan uykunuza kadar pek çok alana etki ediyor.

Petek KIRBOĞA - petek.kirboga@alem.com.tr

**W**orld Luxury Awards'ın "En Lüks Doğa Otel" ödülünü 2016 ve 2017'de üst üste alan **NG Sapanca**, dünya wellness sektörünün yükselen trendi "Forest Bathing - Orman Terapisi" konseptini 2018'de konuklarıyla buluşturuyor. **NG Hotels** Başkanı ve **Kütahya Porselen** Yönetim Kurulu Üyesi **Hediye Gürat Gür**, "Orman Terapisi'ni Türkiye ile tanıştırmaktan büyük mutluluk duyduklarını, şehir insanının doğayla yeniden bağlantı kurmasının, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için gerekliliğinin araştırmaları kanıtlandığı" söyledi. **Sapanca**'da uygulamaya başlanacak olan "Forest Bathing - Orman Terapisi" için, eğitim vermeye gelen Doğa ve Orman Terapisi Rehberi Petra Wetterholm ile Orman Terapisi ve faydaları üzerine konuştuk.

### Kendinizden bahsedebilir misiniz?

İsveç-Stockholm'de yaşıyorum ve çalışıyorum. Lisanslı psikolog ve Mindfulness (MBSR/MBCT) öğretmeniyim. Aynı zamanda Amerika'da bulunan Doğa ve Orman Terapisi Kılavuzluğu ve Programları Birliği'nden sertifikalı Shinrin-Yoku/Doğa ve Orman Terapisi Rehberliği yapıyorum. Çocukluğumda zamanımın çoğunu açık havada, doğada, ormanda, at üstünde ya da denizde geçirirdim. Aynı zamanda sıkı bale eğitimi de alarak, sahne sanatlarında bir kariyer seçtim. Bu sırada, yogayı keşfederek, ABD'de Budist bir Zen Tapınağına kadar götürecek meditasyon eğitimim başladı. Meditasyon eğitimi bana mutluluk veriyordu ama tapınağın dışında, dünyadaki insanlarla da çalışma isteği duydum ve İsveç'e geri döndüm.

Klinik Psikolog olmak için 6 yıllık eğitime başladım. Mindfulness meditasyonu ile yolum keşişti ve Mindfulness temelli Stres Azaltma öğretmeni olmak üzere eğitim aldım.

### Ormanda olmanın iyi gelmesinin farkındalığını nasıl keşfettiniz?

Yıllarca süren yoğun çalışma hayatım nedeniyle, kendimi çok stresli hissetmeme rağmen, daha sıkı çalışmaya devam ettim. Birkaç yıl sonra stresim daha da arttı ve kendimi tükenmiş hissetmeye başladım. Tam bu zamanda doğada geçirdiğim sakin ve mutlu çocukluk deneyimlerimi hatırladım. Ormanda çok fazla zaman geçirmeye başladım. Sadece dolaşarak oturuyor ve ağaçların arasında meditasyon yapıyordum. Orman, kendimi daha

## 'Rehberli Orman Terapisi'nin birincil amacı bir ormanda ya da bir park alanında rehberli deneyimler yoluyla, katılımcıların sağlık ve sıhhatini desteklemektir.'

İyi hissetmeme neden olmuştu. Bir rahatlama ve mutluluk hissi yaratan farklı bir enerji hissettim. Ormanda vakit geçirmek ve sadece rahattamak, ağaçlarla, dağlarla, kuşlarla ve hayvanlarla olmak doğal bir şeydi. Sadece yürüyerek, ormanda mindfulness meditasyonu yaparak insanlara rehberlik etmeye başladım.

### Orman Terapisi için eğitimi nerede aldınız?

Birkaç yıl önce sertifikalı bir Doğa ve Orman Terapisi rehberi olmak için (Japonya'da Shinrin-Yoku ya da Orman Terapisi olarak da adlandırılıyor) ABD'de "Association of Nature and Forest Therapy Guiding and Programmes"da bir eğitim buldum. 6 aylık eğitim aldım ve rehberlik yapmaya başladım. Ormanda yürüyerek, doğayı öğrenerek, günlük yazarak, araziyi, tarihi, bitki yapısını ve hayvan topluluğunu çalışarak farkındalığımı arttırdım. Eko Psikoloji ve Eko Terapi çalıştım. Kendi şirketim Shinrin-Yoku Sweden'ı kurdum. Böylelikle kişilere rahattamanın ve mutlu hissetmenin yolunu bulmaları ve tabiatla yeniden bağ kurmalarını sağlamak için rehberlik etmeye başladım.

### Orman Terapisi'nin felsefesi nedir?

Orman Terapisi'nin temelinde tarih ve bilim yatıyor. Tarih bize insanların yüz binlerce yıl boyunca doğanın bir parçası olarak doğayla denge halinde yaşadığını söylüyor. Bu sürenin çoğunda aslında ormanda yaşadık. Doğanın bir parçasıydık ve her ne kadar yaşam tarzımız doğadan kopmuş olsa da hala öyleyiz. Kentsel ve endüstrileşmiş yaşam tarzlarımızla yeni hastalık türlerinden muzdarip oluyoruz. Sağlığımızı destekleyecek şeylerin eksikliğini fark etmeye başlıyoruz. Bu eksiklik, insanların sağlıklı kalmak için doğayla olan bağlarını korumaları gerektiğini fark ettirdi ve büyüyen küresel bir harekete dönüştü. İklim değişikliği ve artan ekolojik çöküş karşısında doğa ile iç içe geçmiş bağımızı anlamaya ve yaşamak için sürdürülebilir yollar geliştirmeye olan ilgi de artıyor.

### Terapiyi detaylandırır mısınız?

Shinrin-yoku Japon "Orman Terapisi" uygulaması ya da kişinin rahattlamak için ve sağlık amacıyla kendisini ormanın atmosferine kapırmasıdır. Bilimsel araştırmadan temel alan orman terapisi, modern, teknoloji odaklı yaşam tarzlarımız için etkili bir panzehir oldu. Orman terapisi uygulaması 1980'lerde Japonya'da çevirisi "aşırı çalışma kaynaklı intihar" olan "karoshi" (Japonca) 'ye yanıt olarak çıktı. Bugün Japonya'da milyonlarca insanın stresten kurtulma ve öneleyici sağlık hizmeti olarak ziyaret ettiği, özel olarak tasarlanmış 60 Orman Terapisi Patikası bulunmaktadır. Tüm dünyada yapılan pek çok araştırma doğayla iç içe olmanın fiziksel ve zihinsel sağlığa fayda sağladığını göstermektedir. Günde 30 dakika bir parkta geçirilen zaman bile sizi doğanın iyileştirici gücüyle buluşturabilir. Yavaşladığımızda ve duyularımızla doğayı özümlediğimizde beynimiz



ve sinir sistemimiz sakinleşir, stres hormonu kortizol seviyesi düşer ve bağıışıklık sistemi güçlenir. Doğa ile kurulan bağın derin bir rahatlama hissi yarattığı, uyku kalitesini iyileştirdiği kan basıncını düşürdüğü saptanmıştır. Doğa gerçekten fiziksel ve zihinsel enerjini artırır, odaklanma ve yaratıcılığı geliştirir ve daha uzun süre pozitif düşünmeyi sağlar. Bizi daha nazik ve güzel yaptığı bile söylenebilir. Yüksek kan akışı ve oksijen seviyesi de cabası. Orman Terapisi yavaşlamaya, derin bir rahattlamaya, memnuniyete ve gençleşmeye bağ kurmaya odaklanır. Orman Terapisi'nde yürüyüşler, bir ağaçla buluşma, ya da nehrin sesini dinleme gibi doğayla bağ kurmak için bir dizi daveti içerir. Yürüyüşler 1 milden az bir alanı kapsar ve bir saat ile üç saat sürer ve bir çay seremonisiyle bitir.

### Orman Terapisi'nde ne yapıyorsunuz?

Rehberli Orman Terapisi'nin birincil amacı bir ormanda ya da bir park alanında rehberli deneyimler yoluyla, katılımcıların sağlık ve sıhhatini desteklemektir. Bir Orman Terapisi Rehberi, yol boyunca kişilere duyularını açacak talimatlar ve özel, yönlendirici "davetler" sunarak güvenli, kolay ve sakin bir yürüyüş gerçekleştirir. Çok uzağa yürümüyoruz, onun yerine zindeliği deneyimlemeye ve "sadece ormanda olmaya" odaklanıyoruz. Rehber eşliğindeki yürüyüşlerde katılımcılara çağrılar yapılır. Bu çağrılarda kişilere rahattladıkları, doğayı algıladıkları ve anda kalmayı başardıkları bir deneyim yaşatılır. Orman Terapisi öncelikli olarak zihni değil duyuşsal keşifleri destekler ve besler. Katılımcıların düşünen zihinden, hisseden vücuda geçmelerini isteriz; bu, düşünce ve yargılardan uzaklaşp, sadece deneyimlemeye uzanan bir geçiştir. Rehberler olarak katılımcıları çevrelerindeki doğal dünyayla açık, güvenli ve destekleyici bir ilişki kurmaya davet ediyoruz. Orman Terapisi'nin tedavi edici etkisi tüm dünyada bilim ve zindelik deneyimlerini paylaşan insanlar tarafından desteklenmektedir.

### Türkiye'de NG Sapanca'yı ziyaret ettiniz. Orada orman terapisi uyguladınız nasıl geçti?

NG Sapanca'da çok güzel ve yoğun bir Orman Terapisi eğitimi yaptık. Dört kişi bireysel ve

şekillendirilmiş bir eğitim aldı. Teorik bilginin yanı sıra ormanla bağ kurma yoluyla "Rehberlik Deneyimi"ni kapsayan zihinsel bir çalışma yapıldı. Otel, birçok ağaçla çevrili çok güzel bir parkın içinde konumlanmış durumda ve SPA'sı dağ manzaralı bir ormanın yanında bulunmakta. Kapalı alanda bulunan kış bahçesinde yeşil bitkilerin iyileştirici özelliklerini ve oksijeni içinize çekerek oturabilir ve rahattlayabilirsiniz. Orman ve dağ manzarası var. Bilimsel çalışmalar, sadece doğa resimlerine bakmanın ya da bir pencereden doğayı izlemenin bile stres hormonu seviyesini düşürdüğünü ve sağlığa iyi geldiğini gösteriyor. Hatta ameliyattan sonra daha hızlı iyileşirsiniz! Dışarıda SPA'nın önündeki çimenlerin üzerinde çıplak ayak yürüyebilirsiniz. Bilimsel çalışmalar çıplak ayak yapılan 20 dakikalık bir yürüyüşün vücudunuzda dengeleyici bir etkiye sahip olduğunu gösteriyor. Yüzünüz dahil bütün vücutta kan ve oksijen akışı hızlanıyor, böylece rahattlayıp sakinleşmenizi ve derinizin parlamasını ve daha da güzelleşmenizi sağlıyor. Ekibe, ormanda duyuların açılması gibi daha derin bir rahattlama ve enerji akışı kazandıracak rehberlik becerilerini ve daha fazla oksijen ve fitonsit almanın önemini öğrettik ve deneyimledik. Fitonsit, farklı ağaçların salgıladıkları çok küçük partiküllerdir. Bilimsel çalışmalar, fitonsitlerin fiziksel ve duyuşsal sağlığımız için çok önemli olduğunu kanıtlamıştır. Bir Orman Terapisi yürüyüşü sırasında bağıışıklık sisteminiz, bu partikülleri solumaktan destek alır ve bu destek bir haftaya kadar etkisini korur.

### Sonuçlar nasıldı?

Orman Terapisi eğitimi farklı faaliyetlerle, rehberlik şekillerinde öğretiler sunarak, ormanda kaldığı sırada doğa ile bağ kurmayı sağladı. Ve sonunda, 'doğa bazlı çay seremonisi' nasıl hazırlanır öğretirken, otele dönmeye önce katılımcılar arasında hoş bir sohbet ve paylaşım ortamı sağlandı. Neticede, NG Sapanca'da Orman Terapisi eğitimi deneyimi çok güzel ve hoş bir deneyimdi. Ve inanıyorum ki doğayla iç içe olan otel ile kombinasyon halinde, seçkin standartlar kadar çalışanların cömertliği, nezaketi ve özeni, muhteşem bir sağlık desteği deneyimlemek isteyen herkes için mükemmel şartlar sağlamaktadır.