**Autori:** [LSM.lv Dzīvesstila redakcija](https://www.lsm.lv/autors/lsmlv-dzivesstila-redakcija/), [Kristiāna Lapiņa](https://www.lsm.lv/autors/kristiana-lapina/) *(Latvijas Radio raidījumu "Kā labāk dzīvot" un "Vai tas ir normāli" vadītāja)*

**Jau izsenis zināms, ka dabai, it sevišķi mežam, ir nomierinošs un enerģiju atjaunojošs efekts. Mūsdienu zinātne atgriezusies pie šīm zināšanām, pielietojot tās meža terapijā. Tas ir terapijas veids, kurā cilvēks ar speciālista palīdzību pilnībā ļaujas meža videi un ietekmei, tā palīdzot sev pārvarēt kādas grūtības un stresu, Latvijas Radio raidījumā "Vai tas ir normāli?" pauda klīniskā psiholoģe, meža terapijas praktiķe Inga Dreimane.**

**Sen aizmirstas zināšanas**

"Pēc būtības meža dziedinošais efekts, veselību atjaunojošais, veselību stiprinošais efekts mums ir zināms gadu tūkstošiem, un kultūrās, īpaši Ziemeļamerikas un Eiropas ziemeļu, tajā skaitā baltu kultūrās, tas ir bijis plaši zināms un plaši izmantots. Ne velti tajā laikā mežā nereti bija svētvietas, uz kurām doties īpašos mirkļos," stāstīja Dreimane.

Savulaik mežam un atsevišķiem kokiem piedēvētas pat maģiskas īpašības, katram kokam izšķirot savu garu un savu ietekmi uz cilvēku dzīvi un veselību.

**"Latviešu dzīvesziņā tieši tas pats ir zināms – kadiķim ir sava loma, liepai sava, ozolam sava, ābelei sava.**

Vakar pārlasīju tautasdziesmas, un viena no tām tautasdziesmām bija – caur sidraba birzi gāju, ne zariņa nenolauzu, ja es būtu nolauzusi, tad sidrabā vizuļotu. Tātad tā prakse, kā to darīt, ir zināma cilvēkiem ārkārtīgi sen," norādīja Dreimane.

Diemžēl, ņemot vērā cilvēces straujo attīstību, šīs zināšanas tika atstātas novārtā, līdz 1980. gados Japānas valdība, veicot dažādus pētījumus, nolēma palīdzēt mazināt savu iedzīvotāju stresa līmeni, kas urbānajā vidē bija ļoti augsts, un nonāca atpakaļ pie secinājuma, ka ir nepieciešams ikdienas steigai un intensitātei likt pretī meža mieru.

"Ņemot vērā Japānas seno kultūru un tradīcijas, diezgan loģiski, ka viņi bija viena no pirmajām modernajām sabiedrībām, kas atgriezās pie tā atpakaļ. Tad jau ar 90. gadiem arī Eiropā un Amerikā, Austrālijā pamazām tas atsākās. Protams, modernai sabiedrībai ir svarīgi, lai viss ir strukturēti un zinātnē pamatoti,

**tāpēc tiek izdalīti divi jēdzieni – viens ir *forest bathing* [meža pelde/meža veldze], kas nozīmē ļaut ietekmēt sevi meža videi. Tēlaini tiek lietots termins "iegremdēties, ļauties tādai kā peldei"," stāstīja Dreimane.**

Lai piekoptu meža veldzi, nav nepieciešams otrs cilvēks, tā ir apzināta došanās un atrašanās dabā, lai uzlabotu labsajūtu ikdienā.

**Meža terapija**

Otrs jēdziens ir meža terapija. Tas jau ir nākamais līmenis, kurā tiek runāts par cilvēka atveseļošanos un atjaunošanos no konkrētām grūtībām, saslimšanām, traumām. Tajā ļoti svarīgs ir otrs cilvēks, kurš šo meža terapiju vada.

Dreimane to salīdzināja ar citām terapijas metodēm. Piemēram, ar deju un kustību terapiju. Protams, mēs varam ikdienā dejot un kustēties, un tas mums nāks tikai par labu, bet atsevišķi tiek izdalīta deju un kustību terapija, kur kustība ir galvenais instruments terapeitiskajā procesā.

Līdzīgi arī ar mākslas terapiju – ar mākslu varam nodarboties ik dienas, taču to var pārnest arī nākamajā līmenī un pielietot terapijā.

**"Tāpat mūsdienu zinātne ir nonākusi līdz tam, ka mežs var būt vide, kurā mēs jūtamies labi un ikdienā savu dzīves kvalitāti uzlabojam, bet mežs var būt arī vide un telpa, kurā mēs atveseļojamies," norādīja Dreimane.**

Abi šie jēdzieni – gan meža veldze, gan meža terapija – runā par ļaušanos dabai, kuru cilvēks ir ietekmējis pēc iespējas mazāk, kur ir ne tikai liela sugu, bet arī dzīves cikla daudzveidība.

"Tātad, kad mēs varam tajā vidē novērot gan dzimšanu, augšanu, kaut kā jauna rašanos, gan nobriešanu, novecošanu, gan nomiršanu, satrunēšanu – visus šos dzīves ciklus un dzīves aspektus var novērot," skaidroja Dreimane.

**Svarīgi nesteigties**

Cilvēku ļoti ietekmē arī meža dabiskums, savā ziņā tā nedaudz mežonīgā vide, kurā viss nav perfekti simetrisks un līdzens. Pilsētās iekoptie, skaistie, rūpīgi izplānotie, simetriskie un koptie parki nerada tādu pašu efektu.

"Cilvēks ilgojas pēc kaut kā nepieradināta, pēc kaut kā dažāda, kas mūs, izrādās, vairāk nomierina. Pirmajā brīdī to nākas pārvarēt, bet tiklīdz tam ļaujas, iestājas lielāks miers. Tā būtība ir tāda – ļaut sevi ietekmēt tai videi tādai, kāda tā ir. Ar visām sajūtām, ar smaržu, redzi, dzirdi, tausti, garšu, līdzsvara sajūtu un visu pārējo. Tātad tai videi, tādai, kāda tā ir, ļaut mūs ietekmēt, nevis ka mēs to pārveidojam. Tas ir galvenais uzdevums un izaicinājums," stāstīja Dreimane.

To pašu var attiecināt arī uz ikdienas pastaigām mežā. Daudzi cilvēki, dodoties pie dabas, izvēlas paralēli klausīties raidierakstus vai mūziku – tajā brīdī viņi varbūt uztver mežu vizuāli, bet nedzird tā skaņas, līdz ar to neļaujas pilnvērtīgi tā valdzinājumam.

"Teiksim, ir atšķirība, vai es dodos mežā skrienot un orientējoties, vai dodos mežā ārkārtīgi tiešām lēnā tempā, lai ļautu sev pamanīt to, kas ir apkārt.

**Viens no lielākajiem izaicinājumiem gan pieaugušajiem, gan pusaudžiem ir patiešām ļaut sev samazināt tempu," norādīja Dreimane.**

Meža veldzes temps ir no viena līdz trim kilometriem stundā, meža terapijas temps – 500 metri līdz 1,5 kilometrs stundā.

"Ja nav pieredzes, lai tā lēnā iešana nepārvērstos par sevis spīdzināšanu, sevis mocīšanu, ir jāsaprot, ko darīt, kamēr es tik lēni eju, jo lēnajai iešanai ir sava funkcija un nozīme. Tā notiek faktiski automātiski tajā brīdī, kad es aicinu uzmanību vērst kaut vai uz tām krāsām vai ēnām, ko redzam apkārt, vai uz līnijām un rakstiem. Tas temps jau tad samazinās, jo ir grūti vienlaikus aptvert visu, kas ir, un izdarīt to ātrā tempā. Šādā pastaigā tev ir jāļaujas visam, kas ir apkārt, iekļaušanās tajā vidē notiek ar visu, ko tā vide piedāvā," skaidroja Dreimane.