

Shinrin-yoku

Shinrin-yoku

Jaapani tervistav ja lõõgastav
metsakümblus

Yoshifumi Miyazaki



Originaali tiitel:
Yoshifumi Miyazaki
Shinrin-yoku
Aster, 2018

Design & layout copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2018
Text copyright © Yoshifumi Miyazaki 2018
Tõlge eesti keelde © Helen Urbanik ja Tänapäev, 2018

Kõik õigused kaitstud. Ühtki osa sellest teosest ei tohi ilma kirjastaja kirjaliku loata reprodutseerida, talletada avalikult kättesaadavale andmekandjale ega mingil viisil edastada (sealhulgas elektrooniliselt, mehaaniliselt, salvestamiseks, fotokoopiate tegemiseks).

ISBN 978-9949-85-318-2

Trükitud Itaalias

Kirjastuskonsultant Kate Adams
Juhtivtoimetaja Leanne Bryan
Kujundaja Jack Storey
Tõlge jaapani keelest WeDoJapan (www.wedojapan.com)
Toimetaja Jo Smith
Abikujundaja Megan van Staden
Illustraator Grace Helmer
Pilditoimetaja Giulia Hetherington
Pildihaldaja Jennifer Veall
Tootmisjuht Caroline Alberti
Tõlge eesti keelde Helen Urbanik
Eestikeelne teostus Siiri Timmerman



Sisukord

SISSEJUHATUS 9

1. Loodusteraapia põhimõtte 21
2. Jaapani suhe loodusega 43
3. Shinrin-yoku rakendamine praktikas 63
4. Kuidas tuua mets endale lähemale 97
5. Teadus loodusteraapia taga 127
6. Metsateraapia uuringute tulevik 171

METSATERAAPIA ORGANISATSIOONID 184

VIITED 185

INDEKS 188

TÄNUSÕNAD 192

— | | —
“Teadmata
puu nime,
seisin selle imelise
lõhna tulvas”

— MATSUO BASHŌ
— | | —

Kujutlege, et jalutate just praegu metsas.
Tunnete oma jalge all maapinda ja lehti,
oksade pröksumist. Kuulate linnulaulu ja
vaatate läbi okstevõlvis olevate avade
taevasse ning märkate, kuidas
valgus tungib läbi ja valgustab
kaugemal ees olevat punkti.

Hingate sisse, sügavalt.

Tunnete erilisi metsalõhnu: sambla,
taimemahla, maapinna ja puude lõhna.

Haarate selle kõik endasse..

Sissejuhatus

Jaapanis harrastab üha suurem hulk inimesi ühte preventiivse ravi liiki. Kuigi see tekkis intuitsivselt, toetab selle raviviisi põhilisi eeliseid nüüd järjest suurem arv teadusuuringuid.

Mõiste *shinrin-yoku* võttis 1982. aastal kasutusele Tomohide Akiyama¹, Jaapani metsandusagentuuri direktor. Sõna-sõnalt tähendab see “metsakümblust” ning seda kasutatakse sarnases tähenduses “päikesevannide võtmisele” ja “suplemisele”. Tegemist ei ole sõna otseses mõttes kümblemisega, ometi kümmeldakse kõiki oma meeli kasutades metsa keskkonnas, et kogeda loodust vahetult.

MIS ON SHINRIN-YOKU?

Lihtsustatult öeldes tähendab shinrin-yoku aeglast jalutamist läbi metsa, ilma kiirustamata, terve hommiku, õhtupooliku või päeva. Kui mõiste algselt loodi, oli selle mõte pigem turunduslik, kuna sooviti meelitada inimesi Jaapani paljudesse kaunitesse metsadesse. Hiljem olen nii mina kui ka mitmed teised Jaapani ja teiste maailma riikide teadlased hakanud uurima looduse, eriti metsade füsioloogilist ja psühholoogilist mõju inimese tervisele ja heaolule. Nende uuringute ajendiks on arvamus, et me tunneme ennast looduse keskel mingil moel paremini.

森
林
浴

Jaapani märgid shinrin-yoku tähistamiseks. Esimene märk on mets (kolm puud), teine metsasalu (kaks puud) ja kolmas "kümblesma" (vasakul voolav vesi ja paremal org).

1990. aasta märtsis viisin Jaapanis Yakushima saarel läbi esimesed eksperimendid, et uurida shinrin-yoku psühholoogilist mõju.²⁻⁴ Koostöös NHK-ga (Jaapani ringhäälingukorporatsioon) alustasime eksperimente, kus mõõtsime läbi metsa jalutavate katsealuste süljes stressihormooni kortisooli taset. Kuid ligi kümme aastat hiljem ei olnud teadusliku ja psühholoogilise tõendusmaterjali kogumisel tehtud erilisi edusamme. Pärast 2000. aastat on teadus siiski edasi arenenud ning praegu on meil uued vahendid ajutegevuse ja autonoomse närvitegevuse mõõtmiseks, mis mõlemad on inimkeha stressitaseme head indikaatorid. Viimase 10–15 aastaga on andmed kiiresti kogunenud.

Leiud on äärmiselt julgustavad; on ilmne, et meie keha tunnetab loodust endiselt kui oma kodu, mida on oluline meeles pidada arvestades, et aasta-aastalt elab üha enam inimesi linnades ja linnakeskkonnas.

MILLEKS MEILE SHINRIN-YOKU?

Viimasel ajal on stressist tingitud haigused muutunud globaalse taseme sotsioloogiliseks probleemiks. Me oleme sellest isegi aru saamata kaasaegsest inimese loodud maailmast ülestimuleeritud ja pingesse viidud ning see muudab meie kehad haigustele vastuvõtlikumaks. Ei ole üllatav, et shinrin-yoku tõmbab tähelepanu kui võimalus loomulikult ja kuluefektiivsel moel seda probleemi leevendada.

Meie eellased hakkasid tänapäevasteks inimesteks arenema umbes seitsme miljoni aasta eest.⁵ Selle protsessi ajal veetsime üle 99,99 protsendi ajast looduskeskkonnas elades. Meie kehad on loodusega kohandunud.^{6,7} Shinrin-yoku abil ei saa haigusi ravida, kuid sellel võib olla ennetav ravimõju, mis muudab haigestumise vähem tõenäoliseks ning võib kogu maailmas vähendada koormust tervishoiuteenustele, mida igal aastal põhjustavad stressist tingitud haigused.

Vaid viimase 10–15 aasta jooksul on kogunenud piisavalt andmeid, mis võimaldavad meil shinrin-yoku praktiseerimist teaduslikult kujundada.^{8–30} Aastal 2003 pakkusin välja mõiste “metsateraapia”, mis tähistab teadusandmetega põhjendatud shinrin-yoku’d. Intuitsiooni ajal tekkinud teraapiast on saanud tõendus põhine teraapia ning seda võib nüüd pidada ennetavaks ravimeetodiks.

Jaapanis on täna üle 60 ametliku metsateraapia raja, mis on Metsateraapiaühingu poolt määratud shinrin-yoku praktiseerimiseks. Lisaks kasvab nende arstide hulk, kes on metsaraviks litsentsitud.

MINU TAUST

Soovin selgitada, kuidas minust sai metsateraapia uurija, alustades varasest noorusest. Sündisin aastal 1954 ning mäletan, et armastasin loodust juba väga väikesena. Kui ma olin 9-aastane, kolisime majja, millel oli aed ning see oli minu esimene kokkupuude maapinnaga. Mu isa armastas taimi ja ma mäletan, et aitasin tal aias töid teha, näiteks puid ümber istutada. Lisaks mäletan, et mind pani imestama, miks mu keha tundis end nii pingevabalt, kui ma mulla, lillede või puudega kokku puutusin. Kui ma ülikooli sisseastumiseksameid tegin, otsustasin õppida põllumajandust – ma pole päris kindel, miks, kuid võib-olla oli see lapsepõlve küsimus endiselt vastamata.

Lapsena ei olnud ma väljapaistev õpilane. Algkooli esimeses klassis olin oma klassi alumises otsas ega saanud töödes kunagi paremat tulemust kui 20 protsenti. Tagasi mõeldes ei saanud ma ilmselt aru, mida testiküsimuste ja vastuste kontseptsioon tähendab ega osanud vastuste tulpa midagi kirjutada. Olin seda tüüpi laps.

Täna olen Chiba Ülikooli professor. Ent kui ma palju aastaid tagasi samasse ülikooli sisse astusin, kukkusin eksamitel kaks korda läbi. Ma ei saanud Chiba Ülikooli tudengina sisse, ometi sai minust siin lõpuks professor. Asjad on leidnud kummalise lahenduse.

Kuigi ma ei saanud Chiba Ülikooli sisse, õnnestus mul viimaks saada õppekoht Tōkyō Põllumajandus- ja Tehnoloogiaülikoolis. Jätsin aga õpingud hooletusse ning veetsin kogu aja spordiga tegeledes ja oma troopiliste kalade eest hoolitsedes. Seetõttu sain eksamitel läbi minimaalsete võimalike tulemustega. Ma ei teinud töökoha leidmiseks mingeid pingutusi, seega ei olnud mul muud valikut, kui haridusteed jätkata ja minna edasi magistriõppesse.

Kuni selle hetkeni võeti ülikooli magistriprogrammi vastu ainult kümme tudengit aastas, kuid sel aastal tõusis see arv kaheteistkümneni. Mina olin see kaheteistkümnnes õpilane, kes taas vaevu läbi sai. Tegin magistriprogrammi läbi ning seegi kord ei olnud ma töö otsimise peale mõelnud. Ometi tekkis ootamatult abiprofessori koht Tōkyō Meditsiini- ja Hambaraviülikooli meditsiiniteaduskonnas. Minu toonane professor ütles mulle, et ta ei tea, kas ma sellega toime tuleksin, kuid oleks kahju, kui ma ei prooviks.

Sain selle töö ja alustasin oma teaduskarjääri käännulist teed. Kuna mul puudus meditsiiniharidus, tekkis mul meditsiiniteaduskonnas töötamisel mitmeid raskusi, kuid samal ajal avanes mul võimalus saada teadmisi uurimistehnoloogiate kohta. Tōkyō Meditsiini- ja Hambaraviülikooli meditsiiniteaduskond on üks paremaid Jaapanis ning minu juhendaja andis mulle põhiteadmised teadustööst. Mõistsin, et kui ma soovin teadlasena jätkata, pean omandama doktorikraadi, niisiis surusin hambad risti, sain meditsiinidoktori kraadi ja töötasin teaduskonnas kokku üheksa aastat.

Aastal 1988 võeti mind tööle Jaapani Metsandus- ja Metsandustoodete Uurimisinstituuti (FFPRI). Siin algasid minu shinrin-yoku uuringud. Instituudis saime oma teadustöö teema ise valida, nii keskendusin mina metsadele, puidule ja lõõgastumisele. Soovisin leida vastust küsimusele, mis oli mind lapsepõlvest peale vaevanud: “Miks me tunneme end loodusesse sattudes lõõgastunult?” Olin aga veel väga noor ja mul ei õnnestunud leida vajalikku rahastust.

Õnneks tegi NHK, Jaapani ringhäälingu- korporatsioon mulle pakkumise, nad soovisid minu koostööd saatesse, mis rääkis Yakushimast – oma seedrimetsade poolest tuntud Jaapani saarest. See õnnelik juhus viis esimeste shinrin-yoku füsioloogiliste eksperimentideni maailmas: uuriti Yakushima seedripuude mõju inimese stressihormoonidele.

Nimetatud töö tõi 2004. aastal Jaapani valitsuselt suure uurimiseelarve ning metsateraapia uuringud said sisse tõelise hoo. Olles veetnud 19 aastat teadlasena FFPRI-s, suundusin edasi Chiba Ülikooli keskkonna-, tervise- ja pinnaseuuringute keskusesse.

Olin töötanud põllumajandusteaduskonnas, abiprofessorina meditsiiniteaduskonnas, uurimisrühma juhina FFPRI-s ning viimaks sai minust ülikooliprofessor. Minu teadlasekarjäär on hõlmanud keskkonnakaitset, meditsiini, metsandust ja tervishoidu ning selles on olnud palju käänakuid. Ometi on kõik erinevad uurimisvaldkonnad andnud palju kasulikku metsauuringutele, millega ma praegu tegelen, ning kujundanud minu töömeetodeid.

— | | —
“Puu, mis paneb mõned
rõõmust nutma,
on teiste silmis
ainult üks roheline asi
tee peal ees.

Mõned näevad Looduses vaid
naeruväärset ja väärastust,
— | | —

ja mõned ei märka Loodust
peaaegu üldse. Kuid
kujutlusvõimega inimese
silmadele
on Loodus
Kujutlusvõime ise.”

– WILLIAM BLAKE

