



Ви не можете жити без свіжого повітря. Відчуваєте, що на вас тисне гамірний і задушливий центр міста? Знайдіть неподалік парк чи іншу зелену зону та насолодіться принадами *шінрін-йоку* — хай навіть недовгочасно. Дозвольте своїм відчуттям огорнути ваш розум і тіло, виховуйте в собі незмінне природне бажання плекати власне ество та обережно зцілювати болісні рани.

Я щиро сподіваюся, що ця книжка стане для вас справжнім провідником, даруватиме натхнення й заохочуватиме переглянути власне життя, щоб отримувати ще більше задоволення від усіх переваг здоров'я та щастя. Мені було напрочуд приємно розвивати, підтримувати й відроджувати цю неймовірно творчу японську практику, щоб і ви відчули її цілющу ейфорію. Головне — йти обраним шляхом, хоч куди він вас веде. Час поглянути на прогулянки в лісі по-новому!

Олівер Люк Делорі



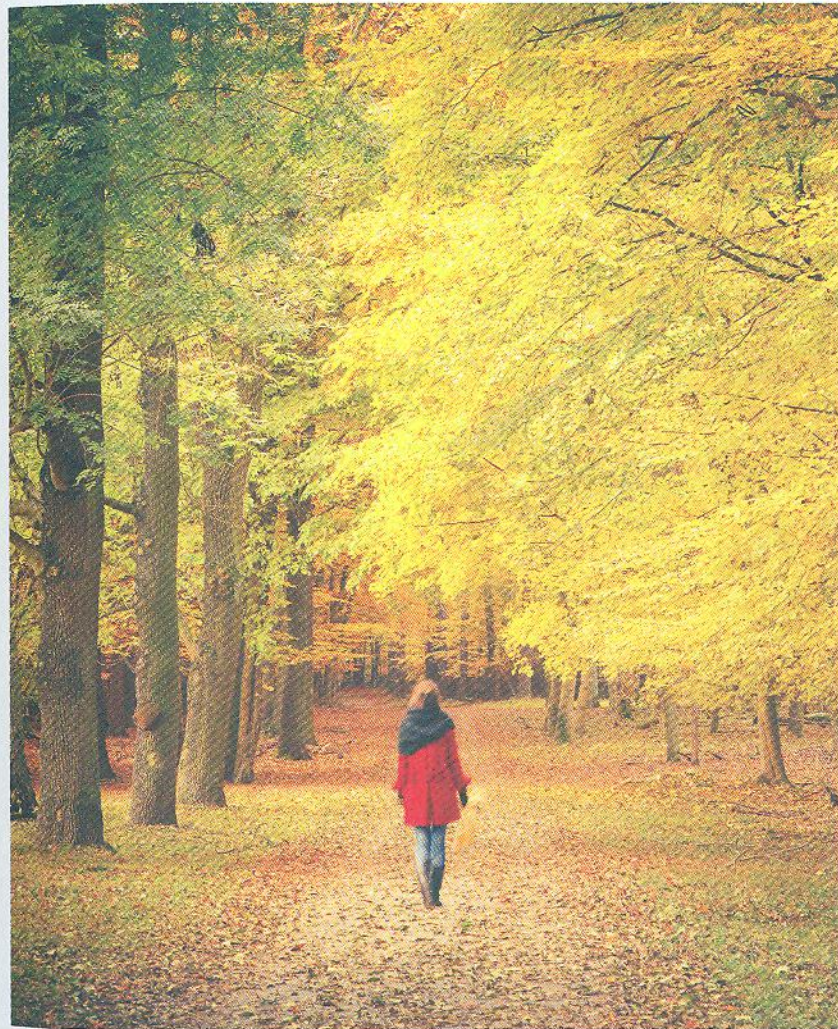
1

ВІЧ-НА-ВІЧ ЗІ СТИХІЄЮ

Щоб отримати максимум користі від шінрін-йоку, слід знайти в собі дешицю сміливості, адже світ природи живе за власними законами. Насправді байдуже, рухаєтеся ви за дороговказами чи покидаєте вимощену бруківкою стежину, адже місцина, в якій ви перебуваєте, понад усе прагне скупати вас у своїй красі.

“ Прогулянки відпускають мозок у вільне плавання, допомагають упорядкувати думки й навести в них лад. Життя не мусить рухатися з шаленою швидкістю, від якої паморочиться в голові. ”

Катрін Аальто, дизайнерка,
історикиня, викладачка



НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ СОНЦЕМ

Можливо, вам подобається засмагати голим, гордовито походити в чому мати народила або ж навпаки — ви повсякчас ретельно прикриваєте кожний сантиметр свого тіла... В будь-якому разі промені, що їх щедро дарує нам сонце, здатні не тільки розтопити залякле від холоду серце, але й наповнити душу теплом, якого вона так потребує. Тож нанесіть сонцезахисний крем та «підсмажуйтеся» до золотавої скоринки чи бажаного ступеня просмаження (жаргую), регулярно перевертаючись, аби часом не підгоріти. А ще можна просто вийти з дому й досхочу насолодитися сонцем під час прогулянки — аж доки ваш шлунок не натякне, що вже час вечеряти.

