



Polskie Towarzystwo Kąpiele Leśnych

Podstawowe informacje

Polskie Towarzystwo Kąpiele Leśnych to krajowe stowarzyszenie, zrzeszające przewodników i przewodniczki kąpiele leśnych (shinrin-yoku) mieszkających i działających w Polsce. Powstało w 2022 roku z potrzeby integracji środowiska przewodniczek i przewodników kąpiele leśnych różnych szkół i regionów, specjalności i zainteresowań, by móc poznawać się, dzielić doświadczeniami, kształtować standardy zawodowe oraz podejmować wspólne inicjatywy wspierające zdrowie ludzi, innych gatunków i Planety.

Nasze Stowarzyszenie jest organizacją inkluzywną, stawiającą na wspólne inicjatywy, wzajemne wspieranie się w rozwoju zawodowym i szacunek. Zrzeszamy przewodniczki i przewodników kąpiele leśnych posiadających certyfikaty i dyplomy różnych szkół i organizacji szkolących, a także tych, którzy kształcili się indywidualnie. Różnorodność w przyrodzie sprawia, że ekosystemy stają się stabilne, ciekawe i bogate w dobrodziejstwa.

Cele Statutowe

1. Propagowanie idei bliskości z naturą i jej wpływu na dobrostan ludzi.
2. Popularyzacja kąpiele leśnych i wiedzy z nimi związanej opartej na aktualnych, międzynarodowo uznanych badaniach naukowych.
3. Propagowanie włączania kąpiele leśnych do praktyki psychoterapeutycznej i medycznej oraz promocji zdrowia.
4. Dbanie o jakość i standardy pracy przewodników kąpiele leśnych w Polsce, ochronę profesji i etosu zawodu przewodnika kąpiele leśnych wiążącą się z troską o poziom etyczny i merytoryczny oraz dbałością o interesy osób korzystających z usług przewodników kąpiele leśnych.
5. Inicjowanie i prowadzenie działalności edukacyjnej, w tym edukacji dotyczącej wpływu kąpiele leśnych na zdrowie i jakość życia, relacji człowiek- natura, możliwości społecznych w zakresie działań i decyzyjności na rzecz lokalnej przyrody i inicjatyw społecznych.
6. Działanie na rzecz ekologii, ochrony klimatu, ochrony dziedzictwa przyrodniczego oraz praw zwierząt.
7. Działania na rzecz zrównoważonego rozwoju.
8. Działania na rzecz wspomagania rozwoju społeczności lokalnych.
9. Prowadzenie działań badawczych z zakresu wpływu środowiska leśnego na zdrowie i dobrostan ludzi.
10. Działalność na rzecz turystyki i rekreacji.



Misja i wizja

Nadrzędnym celem Stowarzyszenia jest propagowanie idei bliskości z naturą i jej wpływu na dobrostan ludzi, poprzez popularyzację kąpiele leśnych/terapii lasem i wiedzy z nimi związanej opartej na aktualnych, międzynarodowo uznanych badaniach naukowych.

W swojej pracy kierujemy się dbałością o jakość standardów pracy przewodnik/czki kąpiele leśnych. Wierzymy, że każde działanie pogłębiające więź z naturą, pozwala lepiej ją zrozumieć i o nią dbać.

Zarząd i Organy

Zarząd

Prezeska: Katarzyna Simonienko
Wiceprezes: d Adam Markuszewski
Skarbniczka: Marzena Żachowska
Sekretarz: Przemysław Węglowski
Członek Zarządu: Jacek Adamus

Komisja Rewizyjna

Antonina Iwaszkiewicz
Natalia Adamczyk
Joanna Dziopa

Rada Naukowa

Przewodnicząca: Magdalena Kidoń
Katarzyna Rosińska

Sąd Koleżeński

Daria Dec
Agnieszka Boruta
Patrycja Stukator



Czym są kąpiele leśne?

Kąpiel leśna (jap. 森林浴; Shinrin-yoku) – to praktyka kontaktu ze środowiskiem leśnym, korzystnie oddziałująca na zdrowie i dobrostan na poziomie profilaktyki, wspomagania leczenia oraz rehabilitacji. Po raz pierwszy opisana została w Japonii w latach 90-tych ubiegłego wieku, gdzie też przeprowadzono pierwsze badania naukowe potwierdzające jej skuteczność. Słowo “kąpiel” nawiązuje do metafory zanurzenia się w atmosferze lasu przy pomocy wszystkich zmysłów podczas powolnego, uważnego, zwykle milczącego spaceru. Istnieje wiele badań i publikacji naukowych potwierdzających korzystny wpływ kąpiele leśnych na normalizację ciśnienia krwi, tętna, poziomu cukru we krwi, pracy kory mózgowej równowagi współczulno-przywspółczulnej układu nerwowego, poprawę odporności na poziomie komórkowym, koncentrację uwagi, obniżenie depresyjności, poziomu złości i lęku. Kąpiel leśna poparta dowodami naukowymi została przez japońskich naukowców (Miyazaki) określona mianem terapii lasem.

Obecnie istnieje wiele nurtów i struktur kąpiele leśnych. Mogą one odbywać się samodzielnie lub z przewodnikiem, skupiać na zmysłach i uważności w naturze lub mieć szerszy wymiar, któremu towarzyszą dodatkowe ćwiczenia zwane “zaproszeniami”, jak zaproponował amerykański przewodnik Amos Clifford, a za nim wiele innych szkół działających w Europie, Ameryce oraz na świecie.

Kąpiele leśne są skuteczne w każdej grupie wiekowej, bez względu na płeć, pochodzenie, o każdej porze roku, o ile warunki środowiskowe nie są zagrażające ani nie powodują dyskomfortu.

Kąpiele leśne nie są:

- spacerem przyrodniczym dla rozpoznawania gatunków
- praktyką ezoteryczną (drzewolecznictwem, silvoterapią)
- psychoterapią
- nie są alternatywą (czyms ZAMIAST) dla leczenia farmakologicznego
- praktyką duchową
- filozofią
- sportem