



Polskie Towarzystwo Kąpiel Leśnych i Terapii Leśnej (PTKLiTL)

Podstawowe informacje

Polskie Towarzystwo Kąpiel Leśnych i Terapii Leśnej to krajowe stowarzyszenie, zrzeszające przewodników i przewodniczki kąpiel leśnych (shinrin-yoku) mieszkających i działających w Polsce. Powstało w 2022 roku z potrzeby integracji środowiska przewodniczek i przewodników kąpiel 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 przewodniczek i przewodników kąpiel 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 kąpiel leśnych i wiedzy z nimi związanej opartej na aktualnych, międzynarodowo uznanych badaniach naukowych.
3. Propagowanie włączania kąpiel leśnych do praktyki psychoterapeutycznej i medycznej oraz promocji zdrowia.
4. Dbanie o jakość i standardy pracy przewodników kąpiel leśnych w Polsce, ochronę profesji i etosu zawodu przewodnika kąpiel leśnych wiążącą się z troską o poziom etyczny i merytoryczny oraz dbałością o interesy osób korzystających z usług przewodników kąpiel leśnych.
5. Inicjowanie i prowadzenie działalności edukacyjnej, w tym edukacji dotyczącej wpływu kąpiel 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 kąpeli 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 kąpeli 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: Adam Markuszewski
Skarbniczka: Marzena Żachowska
Sekretarz: Przemysław Węglowski
Członek Zarządu: Jacek Adamus

Komisja Rewizyjna

Antonina Iwaszkiewicz
Natalia Adamczyk
Joanna Dziopa

Rada Programowa

Przewodnicząca: Magdalena Kidoń
Katarzyna Rosińska

Sąd Koleżeński

Daria Dec
Agnieszka Boruta
Patrycja Stukator



Definicje

Terminy “kąpiel leśna” i “terapia leśna” (“lasoterapia”) kiedyś często traktowane jako synonimy, w wielu środowiskach np. uniwersyteckich czy medycznych postrzegane są odrębnie. Ich historia oraz pochodzenie są także różne i bardzo ciekawe. W Polskim Towarzystwie Kąpielei Leśnych i Terapii Leśnej stawiamy na aktualną wiedzę i wysokie standardy, zatem po skonsultowaniu tematu z przedstawicielami różnych krajów, wysłuchaniu wykładów i stanowisk ekspertów z Japonii, Korei Południowej, Tajwanu, Chin, Finlandii, Niemiec oraz przeczytaniu europejskiego, amerykańskiego i azjatyckiego piśmiennictwa naukowego i popularnonaukowego przygotowaliśmy polskie definicje, które po starannej analizie zostały zaakceptowane przez naszą Radę Programową oraz Zarząd.

Kąpiel leśna (ang. forest bathing) oznacza praktykę zanurzenia się w atmosferze lasu przy pomocy wszystkich zmysłów wyprowadzoną z intuicyjnego poczucia, że przebywanie w lesie i chłonięcie jego atmosfery bogatej w fitoncydy oraz zmysłowy kontakt z lasem wspierają zdrowie. Może praktykować ją każdy, nie musi (choć może) mieć ustalonej odgórnie struktury ani przewodników. Sugeruje bardziej swobodne przebywanie wśród drzew, pozbawione konkretnych oczekiwań i nastawione na czystą przyjemność i proces zanurzenia w lesie.

Terapia leśna (lasoterapia, ang. forest therapy) oznacza metodę umocowaną w licznych badaniach naukowych, opierającą się na tym, że wielopłaszczyznowy kontakt człowieka ze środowiskiem leśnym działa jako udowodniona naukowo profilaktyka medyczna, wspomaganie leczenia oraz rehabilitacja. Może składać się z różnych praktyk i aktywności podejmowanych w środowisku leśnym, budując całe programy terapeutyczne. Najczęstsze składowe to uważny spacer z zanurzeniem wszystkich zmysłów, aromaterapia, praktyki oddechowe, mindfulness, praca z wyobraźnią czy arteterapia. Prowadzona jest przez wykwalifikowanych przewodników (praktyków) terapii leśnej o zweryfikowanych kompetencjach. Nastawiona na poprawę zdrowia i/lub profilaktykę zdrowotną.

Medycyna leśna (ang. forest medicine) oznacza specjalność medyczną badającą wpływ lasu na zdrowie ludzi, odnosi się do środowiska lekarskiego.

Definicje na podstawie zebranych materiałów opracowała Katarzyna Simonienko, zaakceptowano przez Zarząd w składzie: Adam Markuszewski, Przemysław Węglowski, Marzena Żachowska, Jacek Adamus oraz Radę Programową: Magdalena Kidoń oraz Katarzyna Rosińska.

Jednocześnie, rozeznając kontrowersje wokół słowa “terapeuta” obecne zarówno w środowisku polskim, jak i międzynarodowym, w przypadku prowadzenia lasoterapii/ terapii leśnej zalecamy stosowanie terminologii “przewodnik/przewodniczka terapii leśnej” lub “praktyk/praktyczka terapii leśnej” (jeśli ktoś ma tak na certyfikacie) lub “przewodnik/przewodniczka lasoterapii”. Temat



niewątpliwie wymaga dalszej dyskusji, z uwagi jednak, że słowo “terapeuta” (psychoterapeuta, kynoterapeuta, fizjoterapeuta itd.) wymaga ściśle określonych warunków definiujących proces kształcenia i osadzenia w środowisku medycznym, rekomendujemy nieużywanie słowa “lasoterapeuta” – na chwilę obecną, w realiach, jakie dopiero budujemy. Termin “lasoterapeuta” wiąże się dodatkowo z ujęciem przesuniętym w kierunku antropocentrycznym, ukazującym człowieka, jako terapeutę używającego lasu w metodzie terapeutycznej. Zgodnie z wyznawanymi przez nas wartościami ujęcie ekocentryczne pokazuje, że człowiek jest partnerem Przyrody w procesie wspierania zdrowia, zatem termin przewodnik/ przewodniczka nadaje naszym zawodom bardziej wspierający niż autorytarny charakter. Uprzejmie prosimy o wzięcie powyższego pod uwagę przy wszelkich afiliacjach, publikacjach oraz proponowanych działaniach.

Historia terminów “kąpiel leśna” i “lasoterapia”

Kąpiel leśna (jap. shinrin-yoku)-koncepcja zdrowotna wywodząca się z Japonii, którą po raz pierwszy zaproponował Tomohide Akiyama, dyrektor generalny Agencji Leśnictwa, zewnętrznej agencji Ministerstwa Rolnictwa, Leśnictwa i Rybołówstwa, w 1982 roku.

W 2003 roku profesor Yoshifumi Miyazaki rozwinął tę koncepcję, mając dostatecznie dużo danych naukowych, które potwierdzałyby skuteczność praktyki kąpeli leśnych i z praktyki prozdrowotnej, w dużej mierze intuicyjnej, choć opartej na wstępnych badaniach, uczynił oficjalną, medyczną metodę profilaktyczną, wprowadzając termin terapia leśna -do podkreślenia naukowego aspektu praktyki opieranej wcześniej głównie na intuicji. Japończycy używają dwóch terminów: shinrin-serapi /therapi 森林セラピー (“Forest Therapy®”, któremu często towarzyszy znak “r” – rejestracji, podobnie pojawia się on przy pojęciu “forest therapist” na japońskich stronach internetowych) oraz shinrin-ryoho 森林療法. Shinrin-ryoho, jak podaje dr Iwao Uehara, został zdefiniowany w 1999 roku przez Japońskie Towarzystwo Leśne i ma na celu promowanie zdrowia zarówno lasów, jak i ludzi. Praktyka odbywa się zwykle w miejscach dzikich. Shinrin-serapi powstało w 2005 roku. Jego celem było utworzenie uzdrowisk, posługuje się nim Forest Therapy Society.

Obecnie większość stowarzyszeń, organizacji naukowych oraz badaczy posługuje się terminem forest therapy w kontekście działań udokumentowanych naukowo, prowadzonych przez wykwalifikowany personel. Nazwa forest bathing zwyczajowo wiąże się bardziej z sektorem turystycznym, indywidualnym dbaniem o dobrostan oraz praktyką wdrażaną nie tylko przez profesjonalistów, ale każdego, komu bliska jest idea dbania o zdrowie poprzez zanurzenie się w atmosferze lasu w uważności, z wykorzystaniem zmysłów.