

ВСТУП

Якщо ви справді бажаєте душевного спокою й гарного самопочуття, то хоч який шлях єднання з природою ви оберете — чи то раз у раз обіймати дерево, чи спрагло шукати самоцілення душі у спілкуванні з довкіллям, — ви швидко помітите, як простий і водночас священний зв'язок зі світом природи сприяє вашому відновленню і змінює життя на краще.

Облиште гамір та метушню бодай на мить, щоб увібрати красиві пейзажі, звуки й тишу всіма органами чуття. Це не тільки плекатиме вашу повагу до довкілля, але й допоможе вирватися з «глобальної мережі» й відкрити для себе те, що японці називають «лісовою терапією».

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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 зілювати 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



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

“ 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*

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ СОНЦЕМ

Можливо, вам подобається засмагати голим, гордовито походжати 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 (жартую), 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.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Наважтеся змокнути

Ви дійсно прагнете поєднатися з природою й глибоко пізнати її в усій суворій величі, але водночас потребуєте бодай елементарного відчуття комфорту? Час виймати парасольку, дощовик та гумові чоботи, бо без них — ніяк! Уявіть себе крихітним пуголовком, золотою рибкою чи гупі — або ж, якщо заманеться, піраньєю чи велетенською білою акулою. А тепер танцюйте під водоспадом сліз, що їх щедро проливає небо, змокніть до нитки — нехай з вас скрапує вода! Це може бути невеличка мжичка або потужна злива, та, якщо шаленство під сонячним дощем заспокоює й просочує кожнісінький куточок вашої ніжної душі, негайно відкладіть цю книжку, щоби продовжити енергійне поєднання зі світом незайманого лісу.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>