



Obsah



<i>Předmluva:</i> Vítej v lese!	6
<i>Úvod</i>	7
Co je lesní lázeň?	7
Jak působí les?	9
Pro koho je vhodná lesní lázeň?	11
V Asii stejně jako v našich končinách	11
<i>Lesní lázeň: prostě jen tak, nebo s cílenými cviky?....</i>	12
<i>Lesní wellness:</i> Tvůj den v lese	14
Perfektní místo	15
Brašničku, nebo batůžek?	17
Seznam věcí	18
Jde se na to!	22
Příjemná relaxace	22
Lesu s láskou	23

Cviky 24

Zelená nit 26

Ještě jeden tip, než začneš 27

Tělo:

Dýchání & meditace 28

Setřepej ze sebe listí 29

Dýchání „svistot větru“ 31

Zapust' kořeny 33

Mírné houpání 35

Léčivé dýchání 39

Změna perspektivy 41

Pobývání v lese 44

Les u psacího stolu 46

Mysl a duch:

Bdělost & smyslové vjemy 50

Hlemýždí tempo 51

Zavři oči! 52

Objevná cesta 55

Proměna smyslů: *zažívat les všemi pěti smysly* 58

Sluch: *naslouchat šumění* 59

Hmat: *pocitové vjemy* 60

Chuť: *záleží na chuti* 62

Čich: *vůně lesa se vznáší ve vzduchu* 63

Zrak: *láska k detailu* 64

Duše:	
Přírodní & posilující rituály	68
Místo, kde čerpáš sílu	69
Lesní mandala	71
V koloběhu přírody	72
Neber si servítky	74
Příběhy stromů	77
Stromy radí	78
Silné rámě	81
Strom přání	84
<i>Závěrečné slovo</i>	86
<i>Literatura</i>	88
<i>O autorce</i>	89
<i>Seznam vyobrazení</i>	90

