

**„Natural wellness” – prosty sposób na stres**

**Po miesiącach izolacji, wiele osób marzy o odstresowaniu się na łonie natury, w odosobnieniu. Planując urlop wypatrujemy otwartych przestrzeni, gdzie można oddychać pełną piersią i krystalicznie czystym powietrzem. Poszukujemy form detoksykacji i regeneracji sił na świeżym powietrzu, w ścisłym kontakcie z magiczną siłą przyrody. Trafionym wyborem mogą okazać się ścieżki „natural wellness” czy Shinrin Yoku, czyli kąpiele leśne – metoda relaksacyjna opracowana w 1980 r. w Japonii, jednak dostępna znacznie bliżej – we włoskim regionie Trentino.**

Spacery, joga na świeżym powietrzu, chodzenie boso, brodzenie w strumieniach, leśne kąpiele i tulenie drzew… Natura to idealne miejsce, aby „oczyścić głowę”, nabrać dystansu i po prostu odetchnąć od codziennych trosk. To także najlepszy trener personalny – poprawia kondycję oraz zapewnia relaks, dobre samopoczucie i wewnętrzną równowagę. Dodatkowo widok zielonej przyrody dodaje nam energii i poprawia pracę umysłu. Szczególnie w dobie pandemii, warto odkryć najlepszy dla nas, naturalny sposób na stres. Gotowych pomysłów jest kilka…

**Leśna kąpiel na zdrowie**

Forest bathing (kąpiel leśna) to jeden z najnowszych trendów w branży wellness. W rozległym lesie bukowym w Fai della Paganella w regionie Trentino stworzono pierwszy we Włoszech park dedykowany praktyce leśnych kąpieli, przystosowany do terapii lasem. „Bosco del Respiro” posiada cztery specjalnie zaprojektowane trasy. Przestępując jego bramę, wkraczamy na „ścieżkę wody i buków”, gdzie park rozpościera się przed nami w całej okazałości. Las zajmuje powierzchnię około 36 hektarów. Praktyka „kąpieli w lesie”, znana w Japonii pod nazwą Shinrin Yoku, polega na uzdrawiających leśnych spacerach i wdychaniu substancji lotnych (monoterpenów) wytwarzanych przez drzewa. Są to olejki eteryczne, które działają pobudzająco lub relaksacyjnie, wzmacniają układ odpornościowy, regulują ciśnienie tętnicze i łagodzą stany depresyjne. Podczas trzydniowego pobytu, idealnym rozwiązaniem jest spędzenie w lesie co najmniej 10-12 godzin. Dziennie na jeden spacer powinno się poświęcić co najmniej 2,5 godziny.

**Drzewa, które leczą**

Przytulanie drzew, to kolejna aktywność na świeżym powietrzu, która pomoże wyciszyć się lub nabrać energii. Drzewa pomagają ludziom zmniejszyć stres, poprawiają nastrój, wzmagają koncentrację, a nawet leczą niektóre choroby. Tulenie drzew wykorzystuje się powszechnie w terapiach opartych na kontakcie z przyrodą, w szczególności zalecanych dla osób cierpiących na astmę oskrzelową, przewlekłe zapalenie oskrzeli, wysokie ciśnienie krwi, stres i bezsenność. Ścieżka detoksykacji w ośrodku SPA Rabbi Terme w Parku Narodowym Stelvi, opierająca się na dobroczynnym tuleniu drzew, kończy się dodatkowo jogą i ćwiczeniami oddechowymi w lesie jodłowo-modrzewiowym. Sekwencje asan, praktykowane w naturalnym, leśnym otoczeniu, w cieniu wiekowych modrzewi, dopełniają zbawiennych korzyści. Z drzewoterapii można również korzystać w lasach Alpe Cimbra – na ścieżce tematycznej „Il respiro degli alberi” (Tchnienie drzew), którą porastają majestatyczne i energetyzujące jodły. Yoga all’aperto (joga na świeżym powietrzu) praktykowana nad brzegiem jeziora Lavarone także zapewni uczestnikom całkowity, świadomy relaks ciała i umysłu.

**Uzdrawiający kontakt z wodą**

Znana od wieków hydroterapia wspomaga krążenie krwi, układ nerwowy i pracę mięśni. Na jej drogocennym działaniu bazują m.in. Ścieżki Kneippa. We włoskim regionie Trentino, w San Bernardo w Val di Rabbi istnieje na przykład możliwość zastosowania kuracji Kneippa, polegającej na moczeniu stóp w czystych wodach Rio Valorz. Natomiast w osadzie Soraga w dolinie Val di Fassa na ścieżce „Sora l'Aga” można skorzystać z niezwykłego doświadczenia chodzenia boso. Bezpośredni kontakt z wilgotną trawą, mchem, kamieniami, korą i wodą wywołuje niezapomniane wrażenia i działa w szczególny sposób – stąpając po ziemi, poznajemy mechanikę ludzkiej stopy, czerpiemy siłę elektromagnetyczną z podłoża i odkrywamy korzyści z metody opata Kneippa, polegającej na naprzemiennym działaniu wysokiej i niskiej temperatury.

**Naturalne trasy wellness**

Dobrym pomysłem na regenerację mogą się też okazać energetyzujące wędrówki w nieskażonym środowisku. Spacery na łonie przyrody, wśród kojącej ciszy oraz pod okiem trenerów odnowy biologicznej, to doskonały sposób na pełną regenerację i poprawę kondycji fizycznej. Val Rendena zaprasza na naturalne trasy wellness, gdzie można stąpać boso po trawie lub skałach, obejmować drzewa, wdychać żywiczne aromaty i inne energetyzujące esencje. Wokół miejscowości Pinzolo w parku przyrody Adamello-Brenta zaprojektowano 8 niezwykłych tras, gdzie można obcować z naturą, praktykując jogę, medytując, czy chodząc boso.

Niektóre miejsca, jak Comano Valle Salus, emanują szczególną energią i w naturalny sposób wpływają na nasze dobre samopoczucie. Podczas wakacji sprzyjają zwolnieniu tempa, pozwalają odpocząć i zrelaksować się, m.in. dzięki niespiesznym spacerom, umożliwiającym obserwację przyrody, czy też poprzez zamkniecie oczu, wyciszenie i skupienie na własnym wnętrzu. Podczas spacerów po wiosce San Lorenzo in Banale, można odkrywać potencjał i siłę zmysłów: dotyku czy węchu, wykorzystując je w pozornie prosty acz zaskakująco owocny sposób. Ponadto we wtorkowe popołudnia nad brzegiem jeziora Nembia prowadzone są ćwiczenia wykorzystujące techniki shiatsu i lokai. Te starożytne metody poprawiania kondycji ciała nastawione są na przywrócenie równowagi naszych wewnętrznych ścieżek energetycznych i zwiększenie zdolności samouzdrawiania. W każdą sobotę na łąkach Sormeago – pod okiem eksperta naturopaty – można zażywać głębokiego, terapeutycznego kontaktu z przyrodą. Na skraju lasu oferowane są (wywodzące się z tradycji austriackiej) zabiegi Breussa, których celem jest korekcja kręgosłupa, można również skorzystać z zabiegów Reiki przywracających równowagę energetyczną. Kto planuje spędzić urlop w Val di Fiemme we włoskim Trentino, powinien zaliczyć w lesie Bellamonte zmysłowy, bosy spacer, który poprawia krążenie krwi, wzmacnia stopy i pobudza zmysły. Raj dla zmysłów w Bellamonte czeka na gości, oferując zapach świeżego powietrza i szmer górskiego strumienia.

Więcej informacji na temat „ścieżek wellness” w włoskim regionie Trentino można znaleźć na stronie: [www.visittrentino.info/pl](http://www.visittrentino.info/pl)