

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

Následující přehled literatury určitě není kompletní, ale jde o dobrý začátek, máte-li o téma lesní terapie a související psychologie či přírodních nauk zájem. Chcete-li prozkoumat odborné zdroje a studie, vřele doporučuji veřejně dostupné online databáze (PubMed atd.), kde pomocí vhodných klíčových slov jako „Forest bathing“, „Shinrin-yoku“, „Forest therapy“ najdete většinu nejznámějších studií, které v knize zmiňuji, a mnohé další. Ponořit se můžete i do souvisejících (pod)oborů, např. aromaterapie.

Pokud vám nevadí číst v angličtině a rádi byste zkusili i nějakou knihu, pro začátek je asi nejlepší zvolit praktickou příručku zakladatele asociace ANFT **Amose Clifforda** *Your Guide to Forest Bathing* (Conari Press, 2018). Na českém překladu se dlouhodobě pracuje.

Podobně kvalitní je kniha dalšího metodologa a bývalého ředitele výcviku v ANFT **Bena Page** *Healing Trees* (Insight Editions, 2021).

Seznam anglicky psané literatury uzavřu populárně-vědeckým přehledem od americké novinářky **Florence Williams**, která posbírala mnohé osobní zkušenosti a aktuální vědecké poznatky o vlivu přírody na lidské zdraví: *The Nature Fix* (W. W. Norton & Company, 2018)

Z českých překladů japonských autorů o šinrin-joku, na které lesní terapie stojí, lze doporučit zejména tyto tituly:

Qing-Li, *Šinrin-joku: Japonské umění lesní terapie*
(Pragma, 2018)

Yoshifumi Miyazaki, *Shinrin-yoku: Lesní terapie pro zdraví a relaxaci* (Grada, 2018)

Z evropských autorů je klíčový Rakušan **Clemens G. Arvay**, jeden z propagátorů teorie biofilie. Arvay je biolog, takže k tématu přistupuje z jiného hlediska než psychoterapeuti, ale jeho výzkum je velmi dobře prakticky využitelný pro každodenní zkušenost.

Zkusit můžete jeho knihu *Les léčí – Efekt biofilie* (Fontána, 2018).

Jeho následující kniha *Lesní terapie ve městě* (Fontána, 2019) je skvělou studnicí nápadů a inspirace pro spojení přírody a měst a opět obsahuje i návody pro jednotlivce, jak lesní terapii přinést do vlastního života.

Mezi významné autory kombinující psychologické a spirituální aspekty osobního rozvoje na principech přírodní moudrosti a podpory patří americký autor **Bill Plotkin**. Pro prvotní zorientování je vhodná hlavně jeho *Divoká mysl* (Maitrea, 2016), která nabízí cennou přírodní mapu lidské psychiky a spoustu praktických návodů na její léčení, podporu a rozvoj. Jde o velmi kvalitní příručku, která se ale primárně soustředí právě na osobní rozvoj za pomoci přírody než na lesní terapii jako takovou. Přesto zde najdeme zajímavé přístupy, které mají tyto aktivity společné, např. pěstování vztahu k přírodě vnější skrze přírodu vnitřní.

Jiné Plotkinovy knihy vhodné k hlubšímu rozvoji tohoto tématu jsou také *Příroda a lidská duše* (Maitrea, 2013) a *Soulcraft – síla duše* (Maitrea, 2011).

Wolf-Dieter Storl je další, pro mne velmi inspirativní autor, ačkoliv se rovněž nevěnuje přímo lesní terapii. Už jen jeho životopis je fascinující čtení s přesahem a říká hodně o tom, co pro nás příroda a les znamenají. Kniha se výstižně jmenuje *Jsem součástí lesa* (Kořeny, 2016).

Storl je původem etnobotanik, jenž ve svých knihách poutavým způsobem přibližuje dávné způsoby soužití s přírodou (práci s bylinami, ale i šamanské tradice), které lze využít i dnes.

Doporučit mohu prakticky každou Storlovu knihu, která v češtině zatím vyšla.

Dalším zajímavým autorem je Němec **Fred Hageneder** a hlavně jeho kniha *Stromy* (Fontána, 2003). Zjednodušeně řečeno, Hageneder začíná tam, kde končí dnes populární Peter Wohlleben, a je tak vhodným pokračováním pro ty, kteří už Wohllebenovy knihy přečetli (a že i těch je víc než dost).

Německo-rakouský okruh (který je v tomto směru velmi plodný) uzavírá **Erwin Thoma**, inspirativní rakouský lesník, který znovuobjevil význam měsíčních cyklů pro růst dřeva, a podobně jako Wohlleben dokáže srozumitelně popsat život a komunikaci stromů v lese. V češtině si můžete přečíst jeho knihu *Tajná řeč stromů* (Anch-books, 2014).

Podobně spirituální přístup ke stromům jako Storl nabízí švýcarský léčitel **Renato Strassmann**, jemuž v češtině vyšla kniha *Stromy léčí* (Fontána, 2008). V ní předkládá praktický

přehled nejrozličnějších druhů stromů a možností jejich využití pro léčbu či v terapiích.

A konečně **Vincent Karche** a jeho *12 moudrostí stromů* (Pragma, 2018). Tato kniha je osobní zpověď francouzského lesníka o hlubokém poutu, které si se stromy vytvořil, a ukázkou toho, jak je lze využít pro podporu vlastního zdraví i vztahu s přírodou.