



forest therapy

Vykoupat mysl v lese jako při japonské terapii shinrin-yoku, přitom si srovnat tělo a nějakou dobu se cítit znovuzrozeně. To je v moci Forest Therapy.

TEXT: JANA TRUNDOVÁ

Nohy ponoříte do nádoby s teplou vodou, okvětními lístky a zakulacenými kameny. Jste pohodlně usazení v křesle v přítmí prostředí evokujícího relaxaci v asijském ráji. Obklopení vůní, v níž rozeznáváte jehličí, spadlé listy, mech a vlastně i slunce pronikající skrze koruny stromů. Hudba je tichá bez pronikavých výšek, které v některých masážních salonech asijského stylu neumějí zkrotit do relaxačního pásma. Jste v tichu, v lese a rozlétné myšlenky se pomalu ukáznují. Je to o detailech.

Dojít do úlevného stavu tady a teď není pro uspěchaného a mnohdy znaveného člověka vůbec snadné. V lázních pražského hotelu Mandarin Oriental, vybudovaných jako most mezi Východem a Západem, máte v prostoru bývalé renesanční kaple šanci. Zdejší genius loci je znát a povahy vnímavé na energii prostředí ho docela intenzivně cítí. Zdejší spa & wellness mají pověst nejlepších v Praze, samotný hotel získal ocenění Nejlepší značka hotelových lázní na světě 2024, což je nemalý závazek.





RITUÁL LESA

Přichází masérka Marianna s pověstí léčivých rukou. Rituál začíná. Její pokyny jsou tiché a úsporné. Vonnou vodou omyje nohy a odchází. Přesouvám se na masážní lehátko, lehám si do pohodlné polohy a tak jako nikdy jindy si uvědomuji, jak se automaticky srovnávají záda. Tu a tam to trochu zabolí, natáhne se. Taková drobnost, ale setsakra si uvědomíte, že máte tělo. Vždycky mi hlavou bleskne myšlenka, že by tato lehátka v tichých odhlučněných zákoutích kanceláří mohla být cenným bonusem pro zaměstnance hrbící se dlouhé hodiny nad počítačem.

Marianna přichází a zazní gong. Masáž Forest Therapy začíná. Je to procedura celá vymyšlená pro lidi vyčerpané městem a ideální zejména pro měsíce, kdy se zkrhčí raději uchýlíte do kavárny než k meditaci a protažení mezi stromy. Vychází ze shinrin-yoku, japonské terapie či také koupele v lese, a terapeutka pracuje se speciálně namíchaným olejem, jehož základem je esence z cypřiše. Hlavní regenerační složkou je Ho Wood čili kůra stromů, která připomíná kůru vzácného palisandru, a povznášející pocit je prvořadě úkolem červeného pepře. Nádherná kompozice z dílny britské Aromatherapy Associates.

Vdechují jemnou vůni a dech se dostává do klidného rytmu. Marianna se pouští do masáže. Naprosto přesně ví, kam sáhnout, mírně zatlačit, protáhnout. V rukou má správnou míru. Ano, kritická ztuhlá místa cítím, bez toho to nejde, ale nikdy nejde přes bolest, což je u tohoto typu masáže naprosto dobře. Klid a harmonii bolest nepřivolá, svaly se navíc začnou stahovat před nepříjemným očekáváním. Při masáži je velmi

důležité prostředí, ale to nejdůležitější je samotný masér. Nejde jen o certifikát a řemeslo, u těch nejlepších se předpokládá umění terapie. Dokážou se vyladit na klienta, rozpoznají jeho individuální potřeby, to, jak je na tom nejen fyzicky, ale i psychicky, dokážou kombinovat techniky. Pokud na takového narazíte, máte poklad. Přesně taková je Marianna, která mi poskytne úlevnou holistickou péči. Její terapie vycházejí z čínské a helénské tradice, znalosti klinického cvičení, lymfatické masáže a práce na myofasciálním uvolnění. Zní to složitě, ale když s vámi pracuje, prostě cítíte, že se s vaším tělem i hlavou děje něco, co jste hodně potřebovali. Zazvoní gong, masáž končí a Marianna odchází. Nikdo vás však nehoní ven. Máte chvíli, kdy můžete být sami se sebou a zvolna se vrátit do reálného světa. ■

CO PŘETRŮVÁ

„Alespoň dvě hodiny se nemyjte, olej a masáž ještě budou pracovat,“ loučí se přede dveřmi terapeutka. V zrcadle v šatně vidím, jak se na uvolněné tváři usadil „rohlik“, tiše se usmívám ještě hodiny. Domů si odvážím lahvičku oleje. Záda nebolí, jsem v pohodě a je mi jedno, co se děje v přeplněné tramvaji. Tento stav přetrvává dlouho, minimálně dva dny se cítím jako na jiné planetě, stále se „koupu v lese“. A infantilně mě napadá, co bych si přála, kdyby mi zlatá rybka dala možnost tří přání – jedním z nich by byla relaxační místnost s masérským stolem a ruce skvělé masérky. Jako je Marianna nebo třeba moje Filipinka Angelita.