

### Приложение № 3 Экотерапия. Дендротерапия

Деревья поглощают пыль и токсичные газы, смягчают климат и обогащают воздух полезными для здоровья активными веществами. Их важная функция – способность благотворно влиять на здоровье человека. Благодаря этому в мире сформировался метод дендротерапии, направленный на профилактику различных заболеваний с использованием полезных свойств деревьев.



Считается, что разные породы деревьев обладают определенным положительным влиянием на состояние человека. Например, береза насыщает тело энергией, концентрирует внимание, прогоняет неприятные мысли. Дуб помогает при депрессии и стрессе, способствует улучшению памяти и ясности ума. Вяз забирает негативную энергию, успокаивает, придает сил и бодрости, помогает справиться с жизненными трудностями, не впасть в отчаяние и уныние. Ель снимает раздражение и усталость, очищает организм от негативных эмоций. Клен способен быстро устранить хандру и улучшить душевное состояние. Липа восстанавливает силы, дарит бодрость и необходимую энергию, благотворно воздействует на психическое состояние человека.

Что нужно делать: при сеансе дендротерпии прислонитесь к дереву спиной и затылком, расслабьтесь, постарайтесь ни о чем не думать. В таком положении постоит 2–3 минуты. Затем обхватите ствол дерева руками, глубоко дышите. Во время выдоха представляйте, как целительная энергия дерева струится по телу.

**Зеленый туризм** На природных территориях созданы условия для "зеленого" туризма. Это понятие включает пешие прогулки, занятия спортом, в том числе бегом, скандинавской ходьбой, катанием на велосипеде, самокате, роликах, лыжах.

Активный отдых в окружении природной среды имеет положительное влияние на самочувствие, дает возможность ощущения единения с природой, получения эмоционального заряда от созерцания и познания через процесс наблюдения, открытия для себя привлекательных природных уголков, новых зеленых маршрутов и природных достопримечательностей, а также объектов флоры и фауны. Зеленый туризм играет значительную роль в формировании позитивного микроклимата у всех категорий населения.

Что нужно делать: прийти на выбранный экомаршрут и заняться спортом по душе и физическим возможностям.

Когда: круглый год. В теплое время, например, спортивная ходьба или игры, катание на велосипеде, зимой – бег, ходьба на лыжах.



**Арт-экоterapia** Арт-терапия является лечением многих болезней, помогает улучшить душевное состояние, понять и выразить свои эмоции. В 2016 году в Мосприроде стартовал проект «ПаркАрт» – это арт-терапия для людей и экоterapia для зеленых насаждений. Другими словами, деревья лечат с помощью изобразительного искусства.



Созерцание лечебных рисунков доставляет удовольствие и улучшает настроение. А вылеченные деревья – частички «зеленых легких» города – дарят нам свежий и чистый воздух для нашего здоровья, увеличивая при этом продолжительность жизни горожан и снижая уровень стресса.

Что нужно делать: в акции могут принять участие все желающие художники-волонтеры, а также семьи с детьми, готовые помочь деревьям через искусство. Для участия нужно подать заявку для создания своей картины

<https://vc.ru/mos.ecology/517812-ekoterapiya-i-zelenyy-turizm-chem-zanyatsya-na-prirode>  
Приложение 3 газета «Экомир» № 5-6 (284-285), 2023