

Prof. Dr. Mehmet Han ERGÜVEN



# ORMAN BANYOSU

Bir Keşif Hikayesi



PROF. DR. MEHMET HAN ERGÜVEN

# ORMAN BANYOSU

Bir Keşif Hikayesi

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.14548062>



Copyright © 2024 by iksad publishing house  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced,  
distributed or transmitted in any form or by  
any means, including photocopying, recording or other electronic or  
mechanical methods, without the prior written permission of the publisher,  
except in the case of  
brief quotations embodied in critical reviews and certain other  
noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic  
Development and Social  
Researches Publications®  
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)  
TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75  
USA: +1 631 685 0 853  
E mail: iksadyayinevi@gmail.com  
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.  
Iksad Publications – 2024©

**ISBN: 978-625-378-078-4**  
Cover Design: Ahmet Tarık ERGÜVEN  
December / 2024  
Ankara / Türkiye  
Size = 16x24 cm

Yayına Hazırlayan: Doç. Dr. Aysel KAYA  
Logo Tasarımı: Doğanay YÖNEL  
Fotoğraflar: Neşe DAL, Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	1
I.BÖLÜM	3
Beni Orman Banyosuna Götüren Hikayem- Doğal Bir Özellik	3
Macera Başlıyor- Kendimi Keşfediyorum	8
II. BÖLÜM	15
Orman- Bir Yaşam Alanı	15
Şifa ve kür ormanı nedir?	23
Şifa Ormanları- Hayat Güzel Şey	23
Kür Ormanları - Orman Tıbbı	29
III. BÖLÜM	34
Orman Banyosu - Bir Banyodan Fazlası	34
Orman Banyosunun Tıbbi Faydaları - Şifacı Orman	41
Biyofilya Etkisi - Doğadan İnsana ve İnsandan Doğaya	48
IV. BÖLÜM	53
Bir Orman Banyosu Eğitimi Alıp Döndüm - Her Zaman Sürprizlere Açık Olmak	53
Seminer Salonunda - Teori Önemli	55
Ormanda - Uygulama Olmazsa Olmaz	59
Orman Banyosu Yapınca - Şifa Olsun	71
KAYNAKÇA	74
ŞEKİLLER	76
TABLolar	76



## ÖNSÖZ

Bu eserin Türkiye’de orman banyosuna bir giriş kitabı olarak görülmesi gerektiğini umuyorum. Orman banyosu ülkemizde gerek eğitim gerekse uygulama bakımından henüz emekleme aşamasında. Zamanında wellness konusunu da Türkiye’de ilk ele alan kişilerdenim. Orman banyosu da oldukça yeni bir akım. Bu konuya birçok kişinin ilgi duyacağını ön gördüğümden öncü olmaya karar verdim. Bu eser bu kararın bir neticesidir. Amacım Almanya’da eğitimini aldığım bu yeni akımı sizlerin de keşfetmesine aracılık etmek.

Farklı dillerde orman banyosu hakkında hem bilimsel araştırmalar hem de uygulamaları ile öne çıkan eğitim kurumlarının sunmuş olduğu bilgiler, gittikçe geniş bir yelpazeye ulaşmaktadır. Hazırlamış olduğum bu eserin, hem sağlıklı bir yaşam için uygulamacılara hem de gelecekte orman banyosunu çalışma alanı olarak seçen araştırmacılara bir başlangıç noktası olmasını ve bu yolda kendilerine eşlik etmesini umuyorum. Orman banyosu eğitimini Almanya’da aldığım için örneklendirmelerimin bir kısmı Almanya’dan olacaktır. Bunların açıklamaları ise dipnot olarak verilecektir.

Prof. Dr. Mehmet Han ERGÜVEN

Kırklareli - 2024



## I.BÖLÜM

### **Beni Orman Banyosuna Götüren Hikayem- Doğal Bir Özellik**

İlkokulda okul kapanınca soluğu köyde alırdım. Yaz tatillerimi çoğunlukla köyde ve doğada geçirirdim. Doğa derken, daha çok bağ ve bahçe şeklindeki doğal ortamlarda. Bağların ve bahçelerin arasından geçen ‘akar’ dediğimiz dere, dedemlerin tarlasının alt kısmından da geçirdi. Tarlanın sonuna doğru derenin önünde bir set yapıldığı için, su birikir ve oldukça geniş bir alana yayılırdı. Suyun fazlası setin üzerinden aşağıya doğru gürültülü bir şekilde akardı. Büyükler barajın sularında yüzerdi.

Akar’ın sularının sığ olduğu önceki kısımlarında ‘basamak ağzı’ dediğimiz yerde dere oldukça genişliyor ve su sığlaşıyordu. Yine de içinden yürüyerek geçilecek gibi değildi, özellikle biz çocuklar için. Bundan ötürü derenin içine büyük taşlar yerleştirilmişti. Biz de o taşların üzerinden sekerek karşı tarafa geçerdik. İlk başlarda ‘ayağım kayar suya düşerim’ tedirginliği yaşamakla birlikte, zamanla düz yolda yürümek gibi kolay gelmeye başlamıştı. Kurt Teperwein’in dediği gibi “her şey öğrenildiğinde kolaylaşıyordu”. Doğal ortamda büyümek ve yaşamak bana çok şey kazandırmıştı. ‘Sıkılma’ diye bir kavram sözlüğümde yoktu, çünkü her zaman yapacak bir şeyler vardı. Kendi oyuncaklarımızı kendimiz yapardık. Yorulunca da toprağın üstünde uyurduk, gökyüzünü ya da ağaçları izleyerek. Hele sebzeleri ve meyveleri dallarından koparıp yemek, şu anda da kendi bahçemde bir şeyler yetiştirmemi hazırladı diyebilirim.

Diğer taraftan Akar’ı besleyen onlarca pınar vardı. O pınarlardan, içmek için su alırdık. Bazen de eğilip pınardan içerdik suyu. Pınarın gözleri derdik suyun çıktığı yerlere. Bu, o suyun yeryüzüne çıktığı yerd. Pınarları izlemek müthiş keyifli idi, çünkü nereden nasıl geliyor, çocuk aklımızla kavrayamıyorduk. Ta ki Balıkesir’de, o zamanlar Uludağ Üniversitesi’ne bağlı Necatibey Eğitim Fakültesi’nde coğrafya öğretmenliği okumaya başlayınca kadar. “İnsan, bildiğini görür!” diye bir Alman atasözü vardır, ben de o zamandan beri bilmeye ve görmeye gayret ediyorum.

Pınardan avuçlarımızı kullanarak su içmek tarifsiz bir deneyimmiş, şimdi anlıyorum. Çünkü insanlar günümüzde doğadaki pınar suyunu içmek yerine yanlarında götördükleri hazır şişe sularını içmeyi tercih ediyorlar. Bunu



Antalya’da Köprülü Kanyon’da rafting yaparken suyun kaynağına ulaştığımızda deneyimlemiştik. Kaynaktaki su içilebilir mi? şeklinde bir soru gelmişti. Yüzde yüz doğal bir varlık olan insanın doğadan koptuğunun bir göstergesiydi bu benim için. Bu bana Berlin’de anaokulu öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmayı hatırlatıyor: Araştırmacılar çocuklara ineğin hangi renk olduğunu sorduklarında, çocukların çoğunluğu “mor” demiştir, çünkü çocuklar Milka çikolata reklamında mor inek gördükleri için bu şekilde cevap vermişlerdir ve çıkan sonuç eğitimcilere, çocukların gerçeklerden uzak bir eğitim aldıklarını göstermiştir. Bu aslında Almanya’da çiftlik ya da doğa turizminin başlangıcını oluşturmuştur. Artık çocuklar okullarıyla ya da aileleriyle birlikte çiftliklere ziyarete ya da tatile gitmeye başlamışlardır. Çocuklar gerçek hayatı yerinde deneyimleme fırsatı bulmuşlardır.

Annemin babasının, kıymetli dedemin, Narlık dediğimiz büyük bir bahçesi vardı. Orada bazen büyük ceviz ağacının bazen de çınarlık dediğimiz yerdeki küçük çınar ağaçlarının altında öğlen uykusuna yatarız. Hem çalışırken hem de uyurken “topraklanıyorduk” aslında. Nenenin, yaş nar çubuklarını şiş haline getirip patlıcan kebabı pişirdiğini de çok iyi hatırlıyorum. Ağaçlar hayatımızın her tarafındaydı. At arabası ağaçtan, evin tavanındaki direkler ağaçtan, tereyağı yapılan yayık ağaçtan, yoğurt konulan ve ölbe<sup>1</sup> dediğimiz şey ağaçtan, yemek yediğimiz kaşık bile ağaçtandı. Yalankoz ve söğüt ağaçlarından kendimize düdük de yapardık.

O dönemde bazı ağaçlar kereste ya da yapı malzemesi olarak kullanılmak amaçlı yıkılır, kesme kelimesi kullanılmazdı, onların kökleri hala toprakta olduğu için tekrar filiz verirlerdi. Bu konuya ileride ağaçların sosyal varlıklar oldukları başlığında tekrar geleceğim. Ağaçlar, daha genç filizlerle yaşamaya kaldığı yerden tekrar devam ederlerdi. Özellikle çınar ağaçları sık sık yıkıldığı için bir süre sonra çok geniş bir kök/beden ve oradan fışkıran yeni bedenler karşımıza çıkıyordu.

Ağaçlar ile ilgili bir bağım da hem amcalarımdan birinin hem de annemin iki dayısının ve daha sonra da kendi dayılarımdan birinin Direkçi Pazarı denilen yerde kerestecilik işi ile uğraşıyor olmalarıydı. Oraya gittiğimde birçok ağaç kerestesi yanında onların farklı farklı kokularını da deneyimleme fırsatı

<sup>1</sup> Çocukluğum ve gençliğimin bir kısmının geçtiği Gaziantep’e bağlı önceki adıyla Bebirge Köyü, sonra Kurtuluş Köyü ve günümüzdeki adıyla Osmanlı Mahallesi’ndeki hatıralarımdan yola çıktığım için bazı sözcükleri buraya özgül yöresel ağızda kullandım.

bulurdum. Ağaçlara düşkünlük daha sonra kendimize bir yemek masası bir de çalışma masasını tek parça büyük çam ağacı bedeninden yaptırmamızı sağlamıştı. Eve girdiğimizde bir çam kokusu dalgası bize “Hoş geldiniz!” diyordu her defasında.

Burada parantez açarak bir bilgi paylaşmak istiyorum. Baklava odun fırınında pişirilirken fırında dut ağacı odunu kullanılır, çünkü dut ağacı yanarken is çıkarmaz ve böylelikle de baklavanın yüzü temiz olur. Baklava neden ters çevrilerek damağa yapıştırılarak yenir peki? Fırında baklavanın üstü pişer. Fırından alınan korlar büyük mangallara konur ve baklava tepsisi bu korların üzerine alınır. Altı da nar gibi kızarıncaya kadar yavaş yavaş burada pişirilir. Bundan ötürü baklava ters çevrilerek ve damağa yapıştırılarak yenir. Afiyet olsun...

Geriye dönüp düşündüğümde çocukluğumun geçtiği yerlerin aslında harika bir atmosferi olduğunu görüyorum; dalından kopardığın meyve ve sebzeleri yemek, pınar sularından içmek, bol oksijen solumak, topraklanmak vb... çok ama çok şanslı olduğumu hissediyorum şimdilerde... Bu şanslı yaşamı şu anda bulunduğum il olan Kırklareli ile onun ve Türkiye'nin en küçük ilçesi olan Kofçaz'da yaşıyorum.

Almanya'da yaşarken şehirlerin yeşil dokusunun, şehir merkezlerinde dahi bulunan devasa parkların ve buradaki anıt ağaçların, ormanlara ve ağaca verilen değeri ifade ettiğini fark etmiştim. Köln'de yaşarken evimizin önündeki ve arkasındaki bahçeye yaban tavşanlarının ve tilkilerin geldiğini rahatlıkla gözlemleyebiliyorduk. Şehrin parklarından ormanlara kesintisiz devam eden yeşil bir bağ planlanmıştı zamanında.

Yaşam standardı çoğu zaman yaşam kalitesi ile karıştırılmaktadır. Dünyanın neresinde olursanız olun, bir yaşam standardınız vardır. Bu ister İsviçre isterse Uganda olsun. Standartları bize yaşadığımız şehir ya da ülke sunar. Yaşam kalitesi ise bireyin kendi hayatıyla ilgili sorumlulukları alarak kendini yetiştirmesi (okuması, seyahat etmesi vb) ve geliştirmesi (spor yapması, saunaya gitmesi vb) ile ulaşacağı durumdur.

Düsseldorf'taki Heinrich-Heine Üniversitesi'nde lisansı ve yüksek lisansı birleşik olarak yaptım, yüzde 50 Coğrafya, yüzde 25 Siyasal Bilimler ve yüzde 25 Doğu Avrupa Tarihi olmak üzere. Bu arada yüzde 25'lik Doğu Avrupa Tarihi Bölümü'nden mezun olmak için dört farklı dili en az B2 seviyesinde

öğrenmek zorundaydık. Örneğin Rusça dili için Rusça yazılmış tarihi metinleri Almancaya tercüme etmemiz gerekiyordu. İşte dil öğrenmek Almanlar için bu kadar sıradan bir durumdu.

Coğrafya bölümündeki derslerimin çoğunu “Sürdürülebilir Turizm ve Kalkınma” kürsüsünde ve Prof. Dr. Karl Vorlauffer’le birlikte yürüttüm. Kendisi hem yüksek lisans hem de doktora babam<sup>2</sup> olarak öğrenim hayatımda büyük katkılarda bulunmuştur. Kendisine şükranlarımı sunmak bir borçtur benim için.

Vorlauffer hocamla<sup>3</sup> birlikte 16 günlük bir saha gezisine katılmak için kayıt yaptırmıştım en az iki yıl önce. İki yıl bazıları için uzun bir süre gibi gelebilir. Şöyle bir örnek vermek istiyorum: Doktora yaparken, danışmanım ile altı ayda bir görüşürdük ve kendisinden altı ay sonrası için 45 dakikalık bir randevu alırdım. Altı ay sonra ofisinin önünde bulunurdum. O da kapıyı açar ve içeri davet eder, görüşmemiz bitince de beni kapıya kadar uğurlardı. Aynı davranışı hem Siyasal Bilimler’deki hem de Doğu Avrupa Tarihi’ndeki öğretim elemanları da sergilerdi. Bu geleneği ben de işimde devam ettiriyorum.

Bu 16 günlük saha gezisi (ekskürsiyon) yüksek lisans derslerimizden biriydi. Gezi Düsseldorf’tan başlamış, Almanya’nın güney eyaletleri olan Baden-Württemberg ve Bavyera’nın farklı destinasyonlarını, Avusturya’nın tamamını ve İtalya’nın Südtirol kısmını içerecek şekilde planlanmıştı. Danışmanım Vorlauffer hocam, bu saha gezisini öğrencileri ile her dört yılda bir gerçekleştiriyor ve adı geçen destinasyonlardaki gelişmeleri gözlemleyebiliyordu. Saha gezimiz ya da dersimiz “Alpler Ekskürsiyonu” olarak adlandırılmıştı. Gezide Alp dağlarını, ormanları, yaylaları, yerleşim yerlerini tanıma ve turistik ürün çeşitlerini deneyimleme fırsatı bulmuştum. Gitmeden önce profesyonel bir fotoğraf makinesi, bol miktarda film (o zamanlar dijital kameralar yoktu), bot tarzı bir yürüyüş ayakkabısı, ikinci el çok cepli bir asker pantolonu, bir sırt çantası ve tişört gibi seyahate uygun eşyalar satın almıştım. O dönemdeki fotoğrafların negatiflerini hala saklıyorum ve fotoğrafların bazılarını derslerimde kullanmaya devam ediyorum.

Vorlauffer hocamın Almanya’da ‘orman ölümleri’nden bahsettiğini

<sup>2</sup> Almanya’da resmi olmasa da kadın doktora danışmanlarına Doktormutter (doktora annesi), erkek doktora danışmanlarına da Doktorvater (doktora babası) adı verilmektedir.

<sup>3</sup> Her ne kadar Almanya’da öğretim elemanları ile öğrenciler birbirlerine Hanım/Bey şeklinde hitap etse de ben kendisine verdiğim değerden ötürü ‘hocam’ diye hitap etmeyi daha doğru buluyorum.

hatırlıyorum. Orman ölümleri konusunu, orman banyosu ile doğrudan ilgili olmadığı için burada ele almayacağım. Burada bizi ilgilendiren, Almanların ormanları bir işletme aracı olarak görmeleri ve özellikle Almanya’da çok sayıda özel orman işletmesinin bulunmasıdır. Bu konu, orman banyosu eğitimi alırken eğitmenimiz Thomas Müller tarafından da dile getirilmişti.

Yüksek lisansımı tamamladıktan sonra, danışmanımın yanında doktora yapmaya karar vermiş ve kendisiyle görüşmeye gitmiştim. Hocam bana hemen bir tez konusu önermişti ve ben de kabul etmiştim. Konu “Türkiye’de Turizm ve Sürdürülebilir Kalkınma. Turizmin Kaynakları, Çeşitleri, Sorunları ve Çözüm Yolları: Alanya Örneği” idi.

Türkiye’de turizmi kimlerin çalıştığını bilmek istediğim için 2002 yılında I. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Kongresi’ne gözlemci olarak katılmışım. Burada birçok profesörün, doçentin ve yardımcı doçentin sürdürülebilir turizmi çalıştığını görünce, bu alanda ilerlemekten vazgeçmişim. Çünkü doktoramın bitmesine daha çok vardı ve bu alanda isim yapamayacaktım. Ben de farklı bir alan araştırmasına girmiş ve o dönemde oldukça yeni ve popüler olan ‘wellness’la<sup>4</sup> tanışmışım. Öyle ki 2009 yılında Almanya’dan wellness konusunda konuşma yapmak için Türkiye’ye davet edilmişim. Böylece 2002’de aldığım kararın ne kadar doğru olduğunu görmüştüm.

Sürdürülebilir turizm konulu doktora tezimi Almanya’da hazırlarken, Almanların sürdürülebilirliği ormancılıkta ilk kez uyguladıklarını öğrendim. Sloganları şuydu: “Ormandan, yerine büyüyecek kadar ağaç kes!”

Kısacası hem doktora konum olan sürdürülebilirlik hem de wellness doğru seçimlerdi ve ben bugün ikisini harmanlayarak orman banyosuna uyarlıyorum.

2010 yılında Almanya’dan Türkiye’ye kesin dönüş yaptım. Aradan yıllar geçti. Ağaçlara bakış açım hep olumluydu, ancak şunu itiraf etmeliyim ki onlarla birlikte değil de yan yana yaşıyordum. Ta ki 9 Mart 2016’ya kadar... Bu tarih benim için dönüm noktası oldu. Yer Berlin, etkinlik ITB (Uluslararası Turizm Borsası-*Internationale Tourismusbörse*) Forum Wellness, olay *Waldbaden*, Türkçesi ile orman banyosu... “Nasıl yani?” diye sordum kendi kendime. Bu arada ITB, dünyanın en büyük ve önemli turizm fuarıdır. Fuar dönüşü orman banyosunu araştırmaya başlamışım. 16 Haziran 2016’da

---

<sup>4</sup> Beden, ruh ve zihnin iyi olma haline yaygın olarak wellness adı verilmektedir (Ergüven ve Ergüven, 2012; Ergüven, 2012; Ergüven, 2020; Ergüven, 2022).

turizm gazetesini.com'da "2016'nın Wellness Trendi: Orman Banyosu ve Istrancalar" başlıklı bir yazı yazmıştım. Buradan bana ulaşan geri bildirimler ve yaptığım araştırmalar sonucunda, orman banyosunun sadece bir wellness trendi olarak kalmayacağı yönünde bir kanaat oluşmaya başlamıştı. Aynı duyguları 2002 yılında wellness ile tanıştığımda da hissetmişim.

Bu arada orman banyosunu ele alırken akıldan çok hislerinize dokunacağım. Bilginize... Çünkü "insanlar söylediklerimizi ya da yaptıklarımızı unutabilirler, fakat hissettirdiğimiz duyguları asla unutamazlar." Ayrıca bir insanın kalbini kazanırsanız; aklını zaten kazanırsınız." diyor Dieter Lange. Benim çıkış noktam işte burası.

### **Macera Başlıyor- Kendimi Keşfediyorum**

ITB etkinliğinden beri aklımın bir tarafında hep orman banyosu ile ilgili bir şeyler yapmak vardı ve faaliyete geçme zamanının geldiğine karar verdim. Orman banyosu konusunda Trakya Kalkınma Ajansı (TRAKYAKA) tarafından desteklenen "eğitici eğitimi" kapsamında Kırklareli Üniversitesi Turizm Fakültesi'ndeki öğretim elemanlarına bu eğitimi destekleyip desteklemeyeceklerini sormuş ve onlardan olumlu geri dönüşler almıştım. Orman banyosu eğitimini verebilecek kişilere ulaşmaya çalıştığımda sadece iki kişi olduğunu görmüştüm. Onlarla iletişime geçmiş ve biri ile telefonda yaklaşık 45 dakikalık bir tanışma konuşması gerçekleştirmiştim. Rusya'da kaldığından bahsettiğinde Rusça konuşmuştuk, wellness ve enerji gibi konularda çok keyifli ve verimli bir sohbet olmuştu. Çalıştığı işletmede bu eğitimi bir İskandinav ülkesinden kadın bir uzmandan beş bin dolar karşılığında aldıkları bilgisini paylaşmıştı. Destek verebileceği konusunda teyitleştik. Görüşme yaz aylarında gerçekleşmiş ve eğitimi de dersler başladığında planlamamız konusunda hemfikir kalmıştık. Ancak kısa bir süre sonra aradılar ve Eylül, Ekim ya da Kasım aylarında zamanlarının olmadığını söylediler. Yani bize kibarca "Hayır!" dediler. Dersler başlamıştı, biz arayışa devam ediyorduk. Orman banyosu eğitimi konusunda yetkin olduğunu düşündüğümüz diğer kişi ise maliyetler açısından bize fazla yüksek gelmişti.

Almanları takdir ederim, çünkü bir şeyi araştırıp ürün ve hizmete dönüştürmeyi ve katma değer sağlamayı bilirler, çünkü bir şeyi yapmazdan önce sistem kurarlar ve kurumsal bir yapıyı oluşturma konusunda çok iyilerdir. Kişiler ayrılrsa da kurulan yapı devam eder. Ayrıca Almanların yaklaşımı da devrim değil, tekamüldür. Yani halihazırda kurulu yapı varsa, onu koruyarak geliştirirler.... Hani bir söz vardır: "Başarılı olmak değil, başarılı kalmaktır asıl

önemli olan.” İşte bu konuda Almanlar iyidir. Orman banyosu eğitimi için Avusturya’dan gelen bir katılımcı da aynı şeyleri ifade edince, tespitimin doğruluğunu bir kez daha anlamıştım.

Kendi kendime “Orman banyosunu Berlin’de Almanlardan duydun, acaba eğitimi konusunda neler yapıyorlar?” diye sordum ve araştırmalarım başladı. Bu süreçte Alman Orman Banyosu ve Sağlık Akademisi’ni (*Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit*) keşfettim. Elinizdeki bu kitapta, bir taraftan orman banyosu hakkında bilgi paylaştım, diğer taraftan da Almanların orman banyosunu bir ürün ve hizmete nasıl dönüştürdüklerini anlattım. Bu kitabı yazma amacım ilerleyen yıllarda,

belki değil, kesinlikle Türkiye’de de benzer gelişmeler olacağını öngördüğüm için bu alana ilgi duyanlara yol gösterici olmaktır.

Orman banyosu, sizin için de iş imkânı olabilir, meslek demiyorum. İş ve meslek arasında ilk bakışta fark yok gibi görünse de aslında fark çok büyük ve hayati. Meslek için önce eğitim alınır, sonra çalışmaya başlanır. Mesai saatleri, maaşı, yıllık izinleri ve ne zaman emekli olunacağı bellidir. Çalışırken pazartesi sendromu, tükenmişlik sendromu, mobbing gibi durumlara maruz kalınabilir. Mesai başladığında öğle molası ne zaman gelecek, akşam ne zaman paydos olacak gibi düşüncelerle gözler sürekli saattedir. İnsanlar zamanlarını belli bir maaş garantisi karşılığında başka biri için harcarlar. Başkalarının hayallerini gerçekleştirmek için emek verirler. Bir girişimin ‘neden olmayacağına’ yoğunlaştıkları için risk almazlar ve yerlerinden kıvıldamazlar. Çoğunlukla emeklilik hayali kurarak yaşarlar.

İş sahibi insanlar için ise durum çok farklıdır. Yaptıkları iş ile insanların sorunlarına çözüm üretirler ve bunun karşılığında para kazanırlar. İşleri tutkularıdır, mesai saati ya da maaşları yoktur. İşlerini yaparken tükenmişlik sendromu veya pazartesi sendromu diye bir şey bilmezler. Çünkü kendi hayallerini gerçekleştirmek için çalışırlar. İş konusunda risk almayan birisi, bir gün mutlaka risk alan birisi için çalışmak zorunda kalır. İşte orman banyosu da sizin için iş imkânı sunabilir. Belki de işiniz yaşam tarzınıza dönüşür.

Bu noktada benim orman banyosuna nasıl yöneldiğime gelelim. Lisans, yüksek lisans ve doktora Almanya’da tamamladığımı anlatmıştım. Bu süreçte Almanca, İngilizce ve Rusça öğrendim. Almanya’da toplamda 16 yıl kaldım. Doktora yaparken aynı zamanda bir seyahat acentesinde çalışma fırsatım oldu. “Bir yere hızlı gitmek istersen, yola yalnız çık. Eğer uzağa gideceksen, yola biri



ile çık.” Ben de uzağa gitmek istediğimden seyahat acentesinin sahibi ve eşinin müthiş desteklerini gördüm. P&M Reisen’ın sahibi Gerrits Bey bir gün bana “Ergüven Bey, sizin eğitiminize destek olmak istiyoruz.” dedi. “Bunu nasıl yapacaksınız?” diye sorduğumda “bize gelen info (bilgilendirme) gezilerine sizi göndereceğiz.” şeklinde cevapladı. Bir hayalim gerçeğe dönüşmüştü. “Eğer gideceğin yeri bilersen, yollar sana açılır.” Öyle de oldu. Avusturya, Belçika, Çekya, Dominik Cumhuriyeti, Gran Canaria (İspanya), Hollanda, İsviçre,

Macaristan, Malta, Romanya, Tunus ve birçok kez Türkiye gibi ülkeleri gezdim ... Ayrıca yüksek lisans tezimi hazırlarken de Kırgızistan’a gitme fırsatım oldu. İnsanı iki şey geliştirir: Okumak ve seyahat etmek. Ben buna cesareti de eklemek isterim. Ovidius’un da dediği gibi “şans ancak cesurlara yardım eder.”

Tıpkı wellness’ta olduğu gibi orman banyosunda da mottom “kendi yolundan gidersen kimse seni sollayamaz!” olmuştur. Wellness’ı Türkiye’de anlatmaya başladığımda ilk tepkiler alaycı olmuştur. Ama zaman beni haklı çıkarmıştı. Orman banyosunu da 2016 yılında anlatmaya başladığımda benzer tepkilerle karşılaştım, ama biliyordum ki Friedrich Nietzsche’nin dediği gibi “yükseldikçe, uçma bilmeyenlere daha küçük görünmemiz kaçınılmazdır”.

Yirmi yılı aşkın bir süredir wellness konusunda çalışmıştım. Kendimi geliştirmek ve yeni bir şey ortaya koymak için orman banyosu eğitimi almak istedim. 2022 yılında Alman Orman Banyosu ve Sağlık Akademisi’nin (*Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit*) web sayfasında kurs programını gördüm. Kendime uygun tarihleri seçerek ve çalıştığım kurumdan gerekli izinleri alarak hazırlıklara başladım. Almanya’daki sevdiklerim Salzburg’a yakın bir yerde yaşadıkları için gidiş dönüş uçak biletlerimi oraya aldım. Eğitim başlamadan önce çok sevdiğim yeğenimle Salzburg yakınlarındaki Trostberg’deki ormanları gezerek ön hazırlık yapmış oldum<sup>5</sup>. Daha sonra yeğenim beni iki saat süren yolculuk sonrasında kursun yapılacağı Drachselsried’e bıraktı.

---

<sup>5</sup> Bu kitapta gördüğünüz fotoğrafların büyük çoğunluğu, gezide bana eşlik eden yeğenim Neşe Dal’a aittir.





Kurs tanışma ile başladı ve eğitmenimiz Thomas Müller bize oraya nasıl ulaştığımızı sordu. Birçok katılımcı, tren ya da otobüs gibi toplu taşıma araçları ile gelmişti. Ben de yeğenimin beni arabayla bıraktığını söylediğimde “hımmm”ları duymuştum. Tabii ki kendi çabalarımla oraya gidebilecektim, ama bu bir aile dayanışması örneğiydi. Burada katıldığım kurs hakkında ilerleyen satırlarda detaylı bir şekilde bilgi vereceğim.

Orman banyosu liderliği kursunu tamamlayıp Türkiye’ye döndükten sonra her fırsatta ve her ortamda orman banyosunu dillendirdim ve anlattım. Gazete yazıları ve bilimsel makaleler yazdım. 2023’e geldiğimizde, Trakya Kalkınma Ajansı’nın (TRAKYAKA) kıymetli Uzmanları Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü’ne (BMDTÖ) üye olmayı başarmışlardı. Aynı yıl ajanstan uzmanlarla çevrimiçi bir toplantı yaptık. Bu toplantıda bana Orman Banyosu etkinliğini BMDTÖ’ye bir etkinlik olarak sunup sunamayacağımız soruldu. Ben de olumlu görüş belirttim. Bunun üzerine ajans 2024 etkinlik takvimine orman banyosunun da alınması için BMDTÖ’ye başvuruda bulundu ve kabul edildi. 2024 yılı Temmuz ayında BMDTÖ ile çevrimiçi ilk toplantımızı gerçekleştirdik.

Şunu söylemek isterim ki, çevremdekilerin orman banyosunu ilk duyduklarında verdikleri alaycı tepkiden, TRAKYAKA’nın desteğini almama ve orman banyosunun BMDTÖ tarafından kabul edilmesine kadar geçen süreç, doğru yolda olduğumun göstergesidir. Bob Proctor’un dediği gibi “bir şeyin nasıl yapılacağını ancak yaptıktan sonra anlatabiliriz.” Orman banyosu ile ilgili “ne” sorusuna cevap bulmuş, asıl önemli olan “nasıl” sorusuna cevaplar aramaya başlamıştım. Bu konu ile alakalı olabilecek kurum ve kişilerle iletişime

geçmeye başlamıştım. Buradaki amacım orman banyosu ile ilgili bir ekosistem kurmaktı. TRAKYAKA'nın ardından 23 Temmuz 2024 tarihinde Marmara Ormancılık Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü ile iletişime geçtim. Tüm bunlar orman banyosunu kurumsallaştırma ve yaygınlaştırma yolunda küçük de olsa önemli adımlar idi benim için.

Bu adımlara İstanbul'da bir yenisini daha ekledim. 8 Kasım 2024 tarihinde Alman Orman Banyosu ve Sağlık Akademisi'nin kurucusu ve başkanı Jasmin Schlimm-Thierjung ile İstanbul'da çok verimli bir iş görüşmesi gerçekleştirdik.

Türkiye'de orman banyosunun ilkleri için 2025 yılı planları yaptık. Başarılı insanın sırrı; doğru zamanda, doğru yerde, doğru fikre sahip olmak ve doğru kişileri tanımaktır. Bunlardan biri eksik olsa, başarı söz konusu olmuyor.

Alman Gelecek ve Boş Zaman araştırmacısı Horst Opaschowski, Alman toplumunu "iki saatlik" toplum olarak tanımlıyor. Opaschowski, insanların sürekli değişiklik istemelerine ve yaptıkları şeylerden çabuk sıkıldıklarına vurgu yapıyor. Örneğin, bir fitness merkezinde spor yaparken dahi bir taraftan müzik dinleyen, bir taraftan oradaki televizyona ara sıra göz atan, bir taraftan da akıllı telefonunda WhatsApp'ta mesajlaşan bireylerle karşılaşmak bize gayet normal geliyor.



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit

### Şekil 1: Alman Orman Banyosu Akademisi Logosu

Yukarıda bir kısmını özetlediğim yaşam tarzının, insanları çoğunlukla hem iş hem de boş zamanlarda büyük şehirlerde kutu kutu tasarlanmış mekânların içerisine hapsettiği görülüyor. İnsanlar da bir süre sonra yaşamın "bu"

olduğunu düşünmeye başlıyor.

Hava kirliliği, gürültü kirliliği, elektromanyetik kirlilik, stres, trafik gibi nedenlerden dolayı birçok insan yavaş yavaş hasta olmaya başlıyor ve bunun farkına bile varmıyor. İşte bu bağlamda karşımıza Japonların 1982’de geliştirdiği ve devletin desteklediği, Shinrin-yoku denilen Orman Banyosu çıkıyor. Buradaki önemli etken, bitkilerin salgıladığı ve onları çürüme ve böceklere karşı koruyan Fitonsit adı verilen ahşap özü maddesidir. Ormanda bulunduğumuzda soluduğumuz havanın içerisinde bu maddeyi teneffüs ediyoruz. Özellikle binlerce yıllık ağaçların yaşayabilmeleri için kendilerini korumaları gerekiyor. Ne de olsa binlerce yıl boyunca hiç yerini değiştirmeden aynı mekânda yaşamak, gerçekten üstün bir uyum ve korunma yeteneği gerektiriyor. Bitkilerden esinlenerek belki de Opaschowski’nin bahsettiği iki saatlik toplum olmaktan çıkıp 24 saatlik bir topluma geçme zamanı geldi. Diğer taraftan da kutu kutu mekânlardan uzaklaşıp toprağı hissedecek, koklayacak, dokunacak, tadacak ve duyacak bir deneyime geçmek gerekiyor. İşte tam bu bağlamda, ormanı beş duyu organı ile deneyimlemek ve yaşamak prensibinden yola çıkan orman banyosu karşımıza çıkıyor.

## II. BÖLÜM

### Orman- Bir Yaşam Alanı

Önceki satırlarımda orman banyosu ile ilgili “ne” sorusuna cevap bulduğumu ve “nasıl” sorusuna cevaplar aramaya başladığımı söylemişim. Burada öncelikle “ne”yi yani ormanı açıklamak istiyorum. T.C. Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi’ndeki 6831 no’lu Orman Kanunu’nun 1. Maddesine göre „*Tabii olarak yetişen veya emekle yetiştirilen ağaç ve ağaççık toplulukları, yerleriyle birlikte orman sayılır.*“ T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı’nın tanımına göre orman „*ağaçlarla birlikte diğer bitkiler, hayvanlar, mikroorganizmalar gibi canlı varlıklarla; toprak, hava, su, ışık ve sıcaklık gibi fiziksel çevre faktörlerinin birlikte oluşturduğu ve karşılıklı ilişkilerin meydana getirdiği bir ekosistemdir.*“ Türkiye ormanlarının tamamına yakını devletin hüküm ve tasarrufu altındadır. Orman Genel Müdürlüğü’nün 2020 verilerine göre Türkiye’de ormanlık alanların ülkenin genel alanlarına oranı yüzde 29,4’tür.

Alman Federal Gıda ve Tarım Bakanlığı’na göre “botanik açıdan bakıldığında orman alanı orman ikliminin gelişmesine izin verecek kadar geniş olan, ağaçlarla karakterize edilen bitki örtüsüdür. Bu, ormanı örneğin ağaçlı yollardan, parklardan veya ağaç fidanlıklarından ayırır. Yasal açıdan bakıldığında ise orman, orman bitkileriyle kaplı herhangi bir alandır (Federal Orman Kanunu’nun 2. Maddesi). Ormancılar geleneksel olarak bu alana ‘ahşap zemin’ adını verirler. Bu aynı zamanda geçici olarak boşluklar ve çıplak alanlar gibi ağaç bulunmayan orman alanlarını da içerir.” Almanya’nın yüzölçümünün yüzde 32’si ormanlık alanlardır. Orman banyosunun doğduğu ülke olan Japonya’nın ise yüzde 67’si ormanlarla kaplıdır. Almanya için enteresan olan, ülkedeki ormanların yüzde 48’inin özel şahıslara, yüzde 29’unun eyaletlere, yüzde 19’unun şirketlere ve yüzde 4’ünün federal hükümete ait olmasıdır.

Şimdi gelelim yaşam alanı olan “ormana”... “Ağaçların acıyı hissedebildiğini, hafızaları olduğunu ve ebeveyn ağaçların çocuklarıyla birlikte yaşadığını öğrendiğimizde, artık onları devasa makinelerle kesip hayatlarını altüst edemiyorsunuz.” diyor Peter Wohlleben. Her ağaç orman için önemlidir ve mümkün olduğunca canlı tutulmaya değerdir. İnsan bile hasta olduğunda iyileşene kadar desteklenir ve beslenir. Wohlleben ağaçların kendi içlerinde birlikte yaşamaya saygılı canlılar olduğunu ve hatta arkadaş olduklarını söyler.



görebilirsiniz. Ağaçlar dallarını kendi boyundaki komşu ağacın dallarına ulaşmaya kadar uzatır. Bu durum, arkadaş ağaçlar için böyledir. Arkadaş ağaçlar birbirlerinin alanlarına girmezler, dallarını arkadaş olmayanların yönüne doğru sağlam bir şekilde uzatırlar.

İletişim molekülleri sadece komşu bitkileri uyarmakla kalmayıp zararlıların doğal düşmanlarını çağırmak ve çekmek için de kullanılırlar.

Bitkiler kokular aracılığıyla çok karmaşık bilgileri dahi gönderebilirler ve aralarında değişebilirler. Bazı bilim insanları, ağaçların sadece “yaralı” olduklarını değil, tam olarak onları kimin yaraladığını da bildirdiğini söylüyorlar. Bilim insanları günümüzde 900 bitki ailesinden yaklaşık 2000 koku kelimesini tanıyorlar. Bu kimyasal kelimelerden en çok öne çıkan terpen elementine aittir. Terpenler aynı zamanda eterik bitkisel yağlarda da bulunur. Terpenler bazen de sıcak havalarda ormanların üzerinde mavi bir bulut gibi görülebilir. Hava sıcak olduğunda terpenler ağaçları güneş ışınlarından korur. Bitkiler, böceklerin ya da diğer hayvanların yardımlarına ihtiyaç duyduklarında onları çekebilmek için yine terpen salgılar. Diğer taraftan kendilerine zarar veren canlıları öldürmek için de terpenleri zehir şeklinde kullanır. Bitkilerin bazen de rekabet ettikleri bitkileri uzaklaştırmak için terpen salgıladıkları görülür. Mantarlar da kendi aralarında iletişim kurmak için terpen salgırlar.

Ağaçlar birbirleriyle ya da diğer canlılarla ve özellikle insanlarla da iletişim kurarlar. Bir bakıma ağaçların dili var. Dil, yani konuşma, her ne kadar sadece insanlara özgü olsa da ağaçlar bu iletişimi dille değil koku ile gerçekleştirirler. Koku biz insanlar için de yabancı olmayan bir şeydir. Neden insanlar deodorant ya da parfüm kullanıyor? Güzel kokan insanlar bizi kendilerine çeker, bazı insanların kokuları da iter. Bilim insanları, terdeki feromonların eşlerimizi, yani bir başka deyişle üremeyi istediğimiz kişileri seçerken belirleyici bir etmen olduğuna inanmaktadır.

Bitkiler de böcekler gibi kimyasal maddelerin yardımıyla birbiriyle iletişim kurarlar. Bunun için molekül salarlar. Bu moleküller insanların kullandığı dille benzerlikler göstermektedir, çünkü bunlar bitkiler dünyasında belli mesajları ve bilgileri taşımaktadır. Bitkilerin birbiriyle iletişim kurduğu kesinlik kazanmış durumda. Bitkiler iletişim moleküllerini salarken amacına göre ve kontrollü bir şekilde bunu yaparlar. Zararlılar tarafından saldırıya uğradıklarında birçok bitki komşu bitkileri uyarmak için maddeler gönderirler. Salgılanan bu maddeler,



zararlılar hakkında net bilgiler içerir.

Bir yaşam alanı olarak orman dediğimizde, mantarlara ayrı bir yer ayırmak gerekiyor. Öncelikle mantarlar gizemlidir, çünkü çoğunlukla toprak altında yaşarlar ve koşullar uygun olunca toprağın yüzeyine çıkarlar. “Mantar gibi her yerden çıkıyor!” sözünü temel alırsak doğruluk payı olduğunu görürüz. Bazı mantar türleri toprak altında yüzlerce metreye ulaşan alanlara yayılabilir ve uygun koşullar bulunca da her taraftan yüzeye çıkarlar. Büyük mantar türlerinden bazıları birkaç yüzyıl dahi yaşayabilir. ABD’nin Oregon eyaletindeki bir mantarın yaşının 2000 yılın üzerinde olduğu tahmin ediliyor. Lezzetli olmanın yanında bazı mantar türleri Uzak Doğu’da Geleneksel Çin Tıbbında şifa amaçlı da kullanılıyor. Bazı ağaç ve mantar türleri arasında bir birliktelik oluşabilir. Mantarlar ağaçlardan çözünmüş şekerleri alırken, ağaçlar da mantarlardan kökleri tarafından iyi parçalanamayacak olan suyu, besinleri, iz elementlerini ve mineralleri alırlar.

Bir ormanın kür ve şifa ormanı olması fikrinden, devlet tarafından tanınan kür ve şifa ormanı olmasına kadar geçen süreç oldukça zordur. Bu süreç Mecklenburg-Vorpommern Banyolar Derneği (Bäderverband<sup>6</sup>) tarafından koordine edilmektedir. Almanya’da yüzyılları aşan bir kür kültürü ve bunun sembolü olarak ‘Bad’ kelimesi geliştirilmiştir. Bad kelimesi bir etiket ve sertifika anlamına gelmektedir. Bazı yerleşim yerlerinin adlarının önünde bir akreditasyon olarak yer alır. Örneğin; Bad Homburg, Bad Erding, Bad Endorf vb. Diğer taraftan ‘Kur’ (kür) kelimesi de yaygın olarak kullanılır. Örneğin; Kurort (kür yerleşkesi), Luftkur (hava kürü) vb. Tüm bu sayılanların

organizasyonunu, denetimini ve akreditasyonunu Mecklenburg-Vorpommern Banyolar Derneği yürütmektedir. Ülkemizde henüz benzer bir oluşum söz konusu değildir. Umuyorum ki, siz kıymetli okuyucularım, ileride Almanya modelinde olduğu gibi Türkiye için de benzer gelişmeleri hayata geçirirsiniz.

Ormanın kendine has havası ve topoğrafik özellikleriyle insan sağlığı üzerinde kapsamlı bir etkiye sahip olduğu herkes tarafından bilinmektedir. Almanya’daki Mecklenburg-Vorpommern eyaleti bir yeniliğe imza atarak ormanların ‘orman banyosu’ndan daha fazlasını sunabileceğini ortaya koydu

---

<sup>6</sup> Bäderverband: Banyolar Derneği anlamına gelse de Türkçede tam karşılığı yoktur. Bunun nedeni her iki ülkedeki sağlık anlayışının farklı gelişmiş olmasıdır ve bu da oldukça doğal bir durumdur. Bu kavram Almanya’da sağlığı korumak ve artırmak amacı güden bütün banyo çeşitlerini kapsar.






ve ormanların şifa ve kür ormanları olarak da sınıflandırılmasını sağladı. Eyalet Orman Kanunu'nda 2011 yılında yapılan değişiklikle ormanların sağlık işlevi ve korunması yasal olarak güvence altına alındı. Şifa ve kür ormanlarındaki yenilikçi sağlık önerileriyle “yeşil eczanenin” gücü önleyici ve rehabilite edici amaçlarla kullanılıyor.

Ormanın konumuna ve doğasına bağlı olarak çok çeşitli hastalıklar tedavi edilebiliyor. Mecklenburg-Vorpommern eyaleti ormanları şifa ve kür ormanı olarak akredite ederken, birer tedavi mekanlarına dönüştürmüştür. Tablo 1’de görülen semboller tedavi edilen rahatsızlıklar için açıklayıcı olacaktır.

**Tablo 1: Mecklenburg-Vorpommern eyaletinde şifa ve kür ormanlarında yönlendirme tabelalarındaki semboller**

	Solunum yolları
	Kalp-damar, kan dolaşımı
	Ortopedi
	Psikosomatik
	Nöroloji
	Onkoloji

Almanya'nın kuzeyinde bulunan Heringsdorf kıyı ormanı kür ve şifa ormanına güzel bir örnek. "Yeşil eczane" olarak da nitelenen ormanlar zihni temizliyor, canlandırıyor ve tazeliyor. Heringsdorf kıyı ormanında 187 hektar alanda bilinçli olarak şifa gücü kullanılıyor. Burası 2016 yılının Kasım ayından bu



yana Avrupa'nın ilk şifa ve kür ormanı olarak büyük bir doğal sağlık alanı görevi görüyor.

Bu kısımda şifa ve kür ormanları ile ilgili okuduklarınız sadece bilgilendirme amaçlıdır ve yol gösterici olması için burada paylaşılmıştır. Bu konseptlerin gerçekleştirilmesi için uzman bir ekibe ihtiyaç vardır. Bu da aşağıdaki başlıklarda rahatlıkla anlaşılacaktır.

### **Şifa ve kür ormanı nedir?**

Şifa ormanı, hasta kişiler ve terapistleri tarafından ziyaret edilmektedir. Hastalıkların seyrini ve bazı hastalıkların yol açtığı sakatlıkların boyutunu olumlu yönde etkilemek için uygundur. Uygulama alanları şunları içerir: Psikosomatik ve zihinsel hastalıklar, akciğer hastalıkları veya kardiyovasküler hastalıklar.

Bir kür ormanı, ziyaretçi üzerinde sağlığı teşvik edici geniş bir etkiye sahip olan belirli özelliklere sahiptir. Örneğin hava kalitesi yüksek olup ışığı, kokusu ve bazı sesleri sakinleştirici, rahatlatıcı ve yenileyici etkiye sahiptir. Bazı hastalıkların yeniden ortaya çıkmaması, kötüleşmesi veya kronikleşmemesi için kür ormanında konaklamak uygundur. Ayrıca hastalıkları önlemek için de kür ormanı ziyaret edilebilir.

Mecklenburg-Vorpommern'deki şifa ve kür ormanlarının kriter belirleme çalışmaları, Almanya'daki orman banyosu trendi için tıbbi-terapötik içerikli bir uyarlamadır. Farkı şurada yatmaktadır: Şifa ve kür ormanları için tanımlanmış kalite standartları, bilimsel raporlar ve eğitilmiş orman terapistlerinin çalışmaları, profesyonel açıdan sağlam ve sürdürülebilir kalite standartları olmasını sağlamaktadır.

Özetle Almanya'da şifa ve kür ormanlarının oluşturulması ve bu konuda kriterlerin ve standartların belirlenmesi için Almanların sistem kurduklarını ve koruma-kullanma dengesini gözettiklerini anlıyoruz. Özellikle kırsal alanların kalkınmasında sağlık içerikli doğa temelli turistik ürün çeşidi tasarladıklarını ve bunları hayata geçirdiklerini de gözlemleyebiliriz.

### **Şifa Ormanları- Hayat Güzel Şey**

Şifa ormanları, belirli endikasyonlara yönelik terapi amaçlı kullanım için tasarlanmış orman alanlarıdır. Ormanda eğitilmiş terapistler eşliğinde yapılan uygulamalar, insanların hastalıklarla baş etme biçimini ve bu hastalığın neden

olduğu rahatsızlığın boyutunu (üçüncül önleme) olumlu yönde etkilemeye uygundur. Kronik hastalıklar şifa ormanlarında rahatlıkla tedavi edilebilir.



## Şekil 2: Şifa Ormanı ile Kür Ormanı Arasındaki Farklılıklar

Şifa ormanları, ormanların özellikle uzman kliniklerin, hastanelerin ya da rehabilitasyon merkezlerinin tedavi amaçlı kullanımını sağlamak ve geliştirmek için tasarlanmıştır. Şifa ormanlarında kullanıcının hareket alanı kür ormanlarından daha küçüktür, ancak ormanın sunduğu terapi imkanları daha yüksek ve çeşitli olmalıdır. Şifa ormanlarının kür ormanlarına mekânsal entegrasyonu temelde mümkündür ve stratejik olarak avantajlıdır.

Bir şifa ormanının belirlenmesinde orman ve sağlık otoriteleri birlikte çalışır. Tanımlanmış kalite standartları, bilimsel raporlar ve eğitimli orman terapistlerinin olası kullanımı, şifa ormanlarını tedavi edici bir ürün haline getirmektedir. Bu ürün eyalette bulunan Banyolar Birliği (Bäderverein) tarafından sertifikalandırılmaktadır. Şifa Ormanı Sertifikası beş yıl geçerlidir. Koşulların devam etmesi ve telafisi mümkün olmayan olumsuz gelişmelerin yaşanmaması halinde sertifika süresi uzatılır. Almanya'nın Mecklenburg-Vorpommern eyaletinde bir ormanlık alanın şifa ormanı olarak sertifikalandırılmasında aşağıdaki kriterler geçerlidir:

**Tablo 2: Şifa Ormanı Kriterleri**

	<b>Asgari Kriterler</b>	<b>Optimal Kriterler</b>
<b>1. Temel gereksinimler</b>	Mecklenburg-Vorpommern Eyalet Orman Kanunu'nun 2. Maddesi'ndeki orman tanımına uygun olması	Büyükliğünün en az 10 hektar olması, bu alandan küçük olması durumunda daha büyük bir ormana dahil edilmesi
	Mevcut kullanım konsepti	Daha ciddi fiziksel rahatsızlıkları olan kişiler için uygun oranlarda çeşitli yüzey kabartmaları
	Trafiğin yoğun olmadığı sakin bir konum, araç trafiğini kontrol etme imkânı	Özellikle çekici orman manzaraları, dikkat çekici tek ağaçlar
	Gürültünün azaltılması, görünürlük ve rüzgâr koruması sağlamak için sık ağaçlıklı orman	Simgesel yapılar, çevredeki peyzaj manzaraları, seyir noktaları
	Dinlenme ya da uzanma için uygun, zayıf ağaçlı açık orman alanları	Suya yakın olması
<b>2. Yerel iklim ve kirlilik kontrolü</b>	Dinlenme beldelerine benzer şekilde uygun biyoiklim koşullarına ve yüksek hava kalitesine sahip bir iklim bölgesinde yerleşme	Rüzgâr türbinleri, elektrik hatları ve baz istasyonları vb. olmaması.
	Düşük emisyonlu hava, ormanın hava kalitesini olumsuz yönde etkileyebilecek kirlenici emisyon kaynaklarının bulunmaması, örneğin trafiği yoğun olan yollar veya endüstriyel tesisler.	
	Yakın çevrede gürültü emisyon kaynaklarının bulunmaması, örneğin trafiği yoğun yollar veya endüstriyel tesisler.	

	Düşük alerjenli hava	
<b>3. Altyapı</b>	Oturma ve dinlenme alanları	Kullanım konseptine bağlı olarak motor becerileri ve kondisyona yönelik terapötik uygulamalar için cihazlar, örneğin solunum hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, nörolojik, onkolojik, ortopedik veya psikosomatik hastalıklar için, bazı durumlarda hareket kabiliyeti veya duyu bozukluğu olan kişiler için de uygundur.
	Terapötik tedaviler için belirlenmiş alan	Üstü kapalı ve korunaklı konaklama tesisi
	Gevşeme egzersizleri için belirlenmiş alan	Kneipp tesisi
	Özel araçlar için yürüme mesafesinde otopark	Fitness parkuru, orman içi doğa parkuru, duyuusal algı parkuru vb.
	Engelli erişimi dahil engelli park yeri	Toplu taşıma ile erişilebilir olma, yürüme mesafesinde durak
	Yürüme mesafesinde kamuya ait sağlık tesisleri	Doğrudan tesis bünyesinde bisiklet park yeri
	Belirlenmiş kurtarma noktası (ambulansla erişilebilir)	
	Tüm altyapı tesislerinin yol uzunluğu, stres seviyeleri ve zorluk seviyeleri ile yol profilinin grafiği, rahatlama egzersizleri/terapötik tedaviler için kullanılan alanların ve kurtarma noktasının listelendiği şifa ormanının genel haritası	İlgili ağaç popülasyonu dikkate alınarak mevsimsel zirvelerdeki alerjen seviyelerine ilişkin bilgiler

<b>4. Yol ağı, tabelalar ve erişilebilirlik</b>	Mecklenburg-Vorpommern Ormanı Tanımlama Yönetmeliği uyarınca kelime-resim ticari markasının kurumsal tasarıma uygun kullanımı	Bitki/ağaç türlerinin sağlığı geliştirici etkileri veya bunların etkileşimi, doğal tarih özellikleri vb. hakkında bilgiler
	Endikasyonla ilgili sağlığın teşviki ve geliştirilmesinin yanı sıra terapötik teklifler ve seçeneklere ilişkin bilgi/talimatlar	Özel manzaralar hakkında bilgi içeren tabelalar, örneğin dikkat çekici tek ağaçlar, ilgi çekici orman görüntüleri ve/veya anıtlar, çeşmeler veya tarihi yerler
	Kurtarma noktasının tabelası	Etkileşimli bilgi panoları olarak da düşünülebilecek şekilde şifa ormanının bağımsız kullanımına yönelik fırsatlar sunan uygulamalar veya diğer dijital bilgi teklifleri sunmak
	Hareket kabiliyeti veya duyu bozukluğu olan kişiler için uygun, kolay erişilebilir, engelsiz bölümler	
	Ağırlıklı olarak yalıtılmamış zemin kaplaması	
<b>5. Uzman Kadro</b>	Yakın çevrede bir sağlık tesisi (örn. klinik, rehabilitasyon merkezi, muayenehane)	Çocuklara ve gençlere özel tedavi teklifleri
	Orman terapistleri, şifalı orman terapistleri, fizyoterapistler, mesleki terapistler, psikoterapistler, iklim terapistleri, psikologlar ve uzman doktor gibi tıp uzmanlarından düzenli teklifler	Yakın çevrede dinlenme, fiziksel aktivite veya beslenme gibi sağlık odaklı tesislerde eşlikçi faaliyetler desteği ile sağlık eğitimi teklifleri
		Bölgesel sağlayıcıların ormanla ilgili (sağlık) hizmetleri





Bir fikir olarak başlayan, devamında devlet tarafından tanınan kür ve rekreasyon merkezlerindeki şifa ve kür ormanlarının geliştirilmesi zorlu bir süreçtir ve Mecklenburg-Vorpommern Banyolar Derneği tarafından koordine edilmektedir.

Ormandaki hastalıklara yönelik tedaviler, eğitimli terapistler eşliğinde yapıldığı takdirde, bu hastalıkların neden olduğu bozulmanın boyutunu olumlu yönde etkilemeye (üçüncül önleme<sup>7</sup>) uygundur.

### **Kür Ormanları - Orman Tıbbı**

Çeşitli özellikleri nedeniyle sağlığı teşvik edici geniş bir etkiye sahip olan kür ormanlarında kalmak, olası bir hastalığın ilerlemesinin, nüksetmesinin veya kronikleşmesinin (ikincil önleme) azaltılmasına yardımcı olabilir. Mecklenburg-Vorpommern eyaletindeki ormanların sağlık hizmetleri ve tıbbi korunmaya yönelik mevcut doğal potansiyeli, kür ormanlarının belirlenmesiyle eskisinden daha fazla güvence altına alınacak ve geliştirilecektir.

Kür ormanının tahsisi orman ve tıp uzmanlarının raporuyla beş yıl ile sınırlandırılmıştır. Bu ormanlar tıp ve orman uzmanları tarafından incelendikten sonra, koşulların devam etmesi ve telafisi mümkün olmayan olumsuz gelişmelerin yaşanmaması halinde raporun süresi her zaman uzatılabilir.

Almanya'nın Mecklenburg-Vorpommern eyaletinde bir ormanlık alanın kür ormanı olarak sertifikalandırılmasında aşağıdaki kriterler geçerlidir:

**Tablo 3: Kür Ormanı Kriterleri**

	<b>Asgari Kriterler</b>	<b>Optimal Kriterler</b>
	Mecklenburg-Batı Pomeranya Eyalet Orman Kanunu'nun 2. Maddesindeki orman tanımına uygun olması	Temel büyüklüğü 10 hektardan küçük olan orman alanları daha büyük bir orman alanına dahil edilecektir.

<sup>7</sup> Birincil önleme oluşacak sorunlara yönelik tedbirler almak; ikincil önleme ortaya çıkan olayların sayısını azaltmak ve üçüncül önleme daha çok rehabilitasyon çalışmalarını içermektedir.

<b>1. Temel gereksinimler</b>	Mevcut kullanım konsepti	Daha ciddi fiziksel rahatsızlıkları olan kişiler için uygun oranlarda çeşitli yüzey kabartmaları
	Trafiğin yoğun olmadığı sakin bir konum, araç trafiğini kontrol etme imkânı	Özellikle çekici orman manzaraları, dikkat çekici tek ağaçlar
	Gürültünün azaltılması, görünürlük ve rüzgâr koruması sağlamak için opak parçalara sahip orman	Yer işaretleri, çevredeki manzaranın manzarası, görüş noktaları
	Dinlenmek veya uzanmak için uygun, çok az bitki örtüsü bulunan veya hiç bitki örtüsü olmayan açık alana sahip orman	Suya yakın olması
<b>2. Yerel iklim ve kirlilik kontrolü</b>	Dinlenme beldelerine benzer şekilde uygun biyoiklim koşullarına ve yüksek hava kalitesine sahip bir iklim bölgesinde yerleşme	Rüzgâr türbinleri, elektrik hatları ve baz istasyonları vb. olmaması.
	Düşük emisyonlu hava, ormanın hava kalitesini olumsuz yönde etkileyebilecek kirlenici emisyon kaynaklarının bulunmaması, örneğin trafiği yoğun olan yollar veya endüstriyel tesisler.	
	Yakın çevrede gürültü emisyon kaynaklarının bulunmaması, örneğin trafiği yoğun yollar veya endüstriyel tesisler.	
	Düşük alerjenli hava	
	Oturma ve dinlenme alanları	Kullanım konseptine bağlı olarak motor beceri ve fitness uygulamalarına yönelik cihazlar
	Gevşeme egzersizleri için belirlenmiş alan	Üstü kapalı ve korunaklı konaklama tesisi

<b>3. Altyapı</b>	Yürüme mesafesinde özel araçlar için otopark	Kneipp tesisi
	Engelli erişimi dahil engelli park yeri	Toplu taşıma ile erişilebilir olma, yürüme mesafesinde durak
	Belirlenmiş kurtarma noktası (ambulansla erişilebilir)	Doğrudan tesis bünyesinde bisiklet park yeri
<b>4. Yol ağı, tabelalar ve erişilebilirlik</b>	Tüm altyapı tesislerinin, yol profilinin grafiği, yol uzunluğu, stres ve zorluk seviyelerinin, rahatlama egzersizleri için kullanılan alanların ve kurtarma noktasının listelendiği kür ormanının genel haritası	İlgili ağaç popülasyonu dikkate alınarak mevsimsel zirvelerdeki alerjen seviyelerine ilişkin bilgiler
	Mecklenburg-Vorpommern Ormanı Tanımlama Yönetmeliği uyarınca kelime-resim ticari markasının kurumsal tasarıma uygun kullanımı	Bitki/ağaç türlerinin sağlığı geliştirici etkileri veya bunların etkileşimi, doğal tarih özellikleri vb. hakkında bilgiler
	Kurtarma noktasının tabelası	Özel manzaralar hakkında bilgi içeren tabelalar, örneğin dikkat çekici bireysel ağaçlar, ilgi çekici orman görüntüleri ve/veya anıtlar, çeşmeler veya tarihi yerler
	Hareket kabiliyeti veya duyu bozukluğu olan kişiler için uygun, kolay erişilebilir, engelsiz bölümler	Etkileşimli bilgi panoları olarak da düşünülebilecek şekilde kür ormanının bağımsız kullanımına yönelik fırsatlar sunan uygulamalar veya diğer dijital bilgi teklifleri sunmak
	Ağırlıklı olarak yalıtılmamış zemin kaplaması	
		Yakın çevrede bir sağlık tesisi (örn. klinik, rehabilitasyon merkezi, muayenehane)

<b>5. Uzman Kadro</b>		Yakın çevrede dinlenme, fiziksel aktivite veya beslenme gibi sağlık odaklı tesislerde eşlikçi faaliyetler desteği ile sağlık eğitimi teklifleri
		Bölgesel sağlayıcıların ormanla ilgili (sağlık) hizmetleri

Şifa ve kür ormanlarının sahip olmaları gereken kriterleri paylaşmamın amacı, özellikle gelecekte Türkiye’de yapılacak benzer çalışmalara bir yol haritası çizmek için katkıda bulunmaktır. Özellikle orman örtüsünün geniş olduğu bölgeler için farklı paydaşlarla çalışılarak önemli işler gerçekleştirilebilir kanaatindeyim.



### III.BÖLÜM

#### Orman Banyosu - Bir Banyodan Fazlası

Orman banyosu bilmekten çok keşfetmeye odaklandığından ormandaki yaşam bu kitapta daha fazla ele alınmayacaktır. Detaylı bilgi için Peter Wohlleben'ın "Ağaçların Gizli Yaşamı" adlı eserini okumanızı tavsiye ederim.

Orman banyosu mu? Bu da ne demek? Yeşil yapraklı ağaçlar arasında yıkanmak mı yoksa orman içinde serin bir göle atlamak mı? Bu kavramın arkasında ne gizli? İşte cevabı: Orman banyosu denildiğinde akla ilk olarak doğal göllerde ve derelerde banyo yapmak gelse de, doğrusu ormanın havasıyla ilgilidir. Ormanda ışığa ve gölgeye teslim olabilir misiniz? Japonca "Shinrin Yoku" "Orman atmosferine bilinçli dalma" (kısaca "orman banyosu") anlamına geliyor ve Japonya'da onlarca yıldır bir şifa yöntemi olarak faydalanılıyor. Burada yapılan ormanın sizi filtresiz bir şekilde etkilemesine müsaade etmek. Bir diğer deyişle farkındalık alıştırması. Ama buna kesinlikle 'yürüyüş' denemez. Orman, burada sahne değil, oyunun ta kendisidir. Siz nefes alıyorsunuz, orman da nefes alıyor.

Orman banyosu, Japonya'da uzun süredir kabul gören bir terapi biçimidir ve "doğa ile şifa bul" anlamına gelmektedir. Japonya'da ortaya çıkan ve şu anda uluslararası bir sağlık trendi haline gelen orman banyosu, ekoterapinin bir parçası olup City-Detox yani "şehir detoksu" olarak da adlandırılabilir. Japonya'da doktorların hastalarına birkaç gün boyunca ormanda kalmalarını tavsiye etmeleri gayet sıradan bir durumdur. Hatta birçok kişi günümüzde rehber eşliğinde orman banyosu gezilerine katılıyor ve doğayla bilinçli bir şekilde etkileşime geçmeyi öğreniyor.

Tabi ki orman banyosunun Japonya'da ortaya çıkması tesadüf değil. Tokyo gibi 37 milyondan fazla nüfusu olan büyük ve mega şehirlerdeki hızlı gündelik yaşamın stresi giderek kendini daha fazla hissettiriyor. Bununla beraber moda hastalık olarak da adlandırılan (kitlesele) tükenmişlik sendromu giderek artıyor. İşte bu dönemde, 1982 yılında, Japonya Tarım Bakanlığı doktorlarla iş birliği yaparak Shinrin-Yoku kavramını geliştiriyor. Amaç toplum sağlığını korumak ve artırmak için destek sunmak. Çünkü Japon halkı kendilerini tüketinceye kadar çalışan bir halk olarak bilinir. Hatta buna da bir isim bile vermişlerdir: Karōshi.





Düşünüldüğü gibi orman banyosu için ormana girildiğinde bağlantı kesilmiyor, daha çok bağlantı açılıyor. Günlük yaşamın koşuşturmasına karşı bir dinlenme ve denge noktası olarak orman, pek çok olumlu ve bilimsel kanıtlanmış etki sunuyor. Doğal bir su kaynağının bulunması durumunda, doğanın korunması kaydıyla tabii ki, su da orman banyosuna entegre edilebilir. Ormanın, zihnin öksürmesine karşı bir şifa olduğu da söylenebilir.



Ormanın görkemine tam bir tevazu ile teslim olmalısınız. Ormanda geçireceğiniz kaliteli zaman beden, ruh ve zihninize iyi gelir. Ormanı bilinçli olarak tüm duyularınızla algılar, onun enerjisini, bedeninize, zihninize ve ruhunuza uyguladığı gücü hissedersiniz. Orman manzarasının sakinleştiren bir yanı olduğunu hepimiz biliyoruz. Orman, stres seviyemizi düşürür, ruh halimizi canlandırır ve iç dengemiz üzerinde olumlu etki yapar.

Bu uygulamanın en önemli temsilcisi Dr. Qing Li, Tokyo'daki Nippon Tıp Okulu'nda doktor ve Orman Tıbbı Derneği Başkanı “Orman Banyosu: Ağaçlar Sağlık ve Mutluluğu Bulmanıza Nasıl Yardımcı Olabilir” adlı referans çalışmasında toplumun doğa eksikliğinden nasıl muzdarip olduğunu ve bunun olumsuz duygulara yol açarak ruh üzerinde nasıl olumsuz bir etki yaptığını



anlatıyor. Ortalama bir insanın zamanının yüzde 93'ünü kapalı mekanlarda geçirdiğini ve sadece birkaç saatlik "orman banyosunun" yaşam kalitesini artırabileceğini öngörüyor.

Doğa filozofu John Muir (1838-1914) orman banyosunu şöyle ifade ediyor: "Aklımı kaybetmek ve ruhumu bulmak için ormana giderim." Yani doğru yol olmadığı gibi yanlış yol da yoktur. Kafanız bir ara verir ve içgüdüleriniz kontrolü ele alır. Orman banyosunda hırs ve gayrete yer yoktur. Çocuksu bir merak canlanır: Ağaç tepelerinde hangi kuşlar cıvıldıyor? Parmaklarımı tekrar yere koyduğumda ne hissederim? Peki bir ağaca sarıldığımda hangi kokuyu alırım? Yeşilin denizi, toprak kokusu ve tanıdık sesler insanın içini tazeler. Özetle, bilinçli olarak ormana giren herkes kendini hisseder.

Orman banyosunun sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan araştırmaların artması ile birçok araştırmacı Batı tıbbında bir doğa terapisi biçimi olarak tanınmasını talep etmeye başladı. Bilim insanları Song, Ikei ve Miyazakis, insanların "stresli bir durumda" olduğunu ve bağışıklık sistemlerinin orman banyosu yoluyla yeniden güçlendirildiğini varsayıyor.

Özellikle, "Shinrin-Yoku (Orman Banyosu) ve Doğa Terapisi: Son Teknoloji Bir İnceleme" adlı çalışma, orman banyosunu ele alan 127<sup>8</sup> farklı makaleyi incelemiş ve orman banyosunun sağlığı birçok düzeyde güçlendirdiğini doğrulamıştır. İncelenen makalelerden elde edilen araştırma sonuçları, kronik ağrının önemli ölçüde azalmasından kalp atış hızının, kan şekeri düzeylerinin ve kan basıncının düşmesine kadar sağlıkta çok sayıda iyileşme olduğunu gösteriyor. Özel psikolojik testlerin yardımıyla orman banyolarının anksiyete bozuklukları ve depresyon üzerinde de olumlu etkisi olduğu ortaya konuyor. İncelenen çalışmalar ayrıca orman banyosunun insanları daha rahat, daha güvende, daha mutlu ve daha az depresif hissettirdiğini gösteriyor. Orman banyosunun yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde de güçlü bir olumlu etkisi vardır. Araştırmalarda bazı denekler hayatın anlamını yeniden hissettiklerini ve deneyimlediklerini ifade etmiştir.

---

<sup>8</sup>Geniş bilgi için bakınız: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5580555/table/ijerph-14-00851-t001/?report=objectonly>



Aşağıdaki durumları yaşıyorsanız orman banyosunu denemelisiniz...

- Sık sık stresli hissediyorsanız,
- çoğu zaman bazı şeylerin üstesinden gelecek enerjiniz yoksa,
- sürekli soğuk algınlığı yaşıyorsanız ve bağışıklık sisteminizin desteğe ihtiyacı varsa,
- kafanızı boşaltmak ve daha yaratıcı görünmek istiyorsanız,
- günlük yaşamınızda daha fazla farkındalık istiyorsanız,
- kendinize yeni kaynaklar keşfetmenin bir yolunu arıyorsanız.

Orman banyosunu ele almaya karar verdiğimde birkaç nedenim vardı. Bir Uzak Doğu atasözü der ki: “Bir alanda usta isen yeni bir alanda çirak ol!”

Ben de bu sözden hareketle profesörlüğümü almaya iki ay kala Almanya’ya gidip orman banyosu liderliği eğitimi aldım. Öncelikli nedenim buydu. Ama asıl nedenim öncelikle güzel ülkemde yaşayan harika insanlarımızın sağlığını



sağlığı üzerinde bilimsel kanıtlanmış etkileri bulunuyor. Her ne kadar bazı insanlar orman banyosunu ezoterik anlayış olarak bir köşeye itme eğiliminde olsalar da bilim insanları orman banyosunun sağlığımız için önemini ortaya koymuşlar. Yapılan bir araştırma, doğada çok fazla zaman geçiren insanların daha fazla enerjiye sahip olduklarını, kendilerini genel olarak daha sağlıklı hissettiklerini ve hayatı daha anlamlı bulduklarını göstermiştir. Mevcut bilimsel kanıtlar, ormanı insanın bilinçli olarak değil, sezgisel olarak deneyimlediklerini belirtiyorlar; yani bağışıklık sistemimiz aklımızdan bağımsız olarak ormanla iletişime geçiyor. Bu muhteşem bir şey! Bu konuyu Biyofilya Etkisi başlığı altında daha fazla ele alacağım.

### **Orman Banyosunun Tıbbi Faydaları - Şifacı Orman**

Ormanda bilinçli kalmanın sağlık açısından faydaları zaten bilimsel araştırmalarla belgelenmiştir; yalnızca bağışıklık sistemi değil, aynı zamanda sinir ve hormonal sistemler de bundan faydalanmaktadır.

Orman banyosu yaparken sinir sistemimiz bir nevi anti-stres tedavisi görür. Stres reaksiyonlarının düzenleyicisi olan sempatik sinir sisteminin aktivitesi yavaşlar ve "dinlenme sinirimiz" olan parasempatik sinir sistemi aktive olur. Bu da kan basıncının ve kan şekerinin düşmesi, nefes almanın derinleşmesi anlamına gelir ve anında daha sakin ve rahatlamış oluruz.



Hormonal düzeyde de pek çok şey olur: Kortizol ve norepinefrin gibi stres hormonları azalır ve bir steroid hormonu olan DHEA hormonunun oluşumu desteklenir. Çalışmalar DHEA'nın antidepresan ve anti-anksiyete etkilerine sahip olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda sağlıklı uykuyu ve kan dolaşımını da teşvik edebilir, iltihabı azaltabilir, enerjiyi ve libidoyu artırabilir ve çok daha fazlasını yapabilir.

Ayrıca orman bağışıklık sistemimizle de iletişim kurar. Terpenler burada özellikle etkilidir. Bunlar bitkinin savunma sisteminin bir parçası olan ikincil bitki maddeleridir. Antikarsinojenik etkiye sahiptirler ki bu da tümör hücrelerinin büyümesini engelledikleri ve aynı zamanda doğal öldürücü hücrelerin üretimini ve aktivasyonunu uyardıkları anlamına gelir.

Bağışıklık sistemi üzerindeki bu etki orman banyosundan sonra da gözlemlenebilir: Bağışıklık sistemi banyo sonrasında 30 güne kadar tüm hızıyla devam eder! Gerçek bir bağışıklık tedavisi.

Orman banyosunun üzerimizde çok spesifik sağlığı geliştirici etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Yukarıda sayılanların yanı sıra stres yönetimi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, solunum yollarının gevşetilmesi ve konsantrasyonun artırılması da bunlar arasında yer alır. Ayrıca yumuşak orman zemini eklemelere iyi gelir ve ormanın yeşili üzerimizde sakinleştirici bir etki sağlar. Kan basıncı, kortizol seviyeleri ve nabız düşer. Ormanda yürürken, yapraklara veya yere dokunduğunuzda kan basıncı düşer, nabız yavaşlar, stres hormonları azalır ve hatta örneğin vücudun kendi doğal öldürücü hücreleri salınır. Kansere mücadele artar. Orman banyosu stresli günlük yaşamı ortadan kaldıracaktır ve rahatlatır. Bu "daha yüksek, daha ileri, daha iyi" ile ilgili değil, doğallık bağlamında varoluşu hissetmekle ilgili. Rahatlıyoruz ve duyularımızı besliyoruz.

Bir orman birçok yönden iyileştirici olabilir. Bir tarafta, kanıtlanmış bazı fizyolojik etkileri vardır. Ormanda tek bir konaklamanın bile tükürükteki kortizol seviyesini düşürdüğü kanıtlanmıştır, bu da stresin azaldığının iyi bir göstergesidir. Kan basıncı da ölçülebilir şekilde düşer. Kalp atışı yavaşlar ve bağışıklık sisteminin haberci maddeleri olan inflamatuvar interlökinlerin kandaki düzeyi azalır. Ancak bu değişiklikler sürdürülebilir değildir. Bu tür ölçümlerle bağışıklık reaksiyonunun yalnızca bir bölümünü kaydediyoruz. Ayrıca etkileri her kişi için biraz farklıdır ve birçok fiziksel sistemi aynı anda





etkiler. Bu da araştırmayı zorlaştırıyor. İğne yapraklı ormanların uçucu yağlar nedeniyle etki gösterdiği söyleniyor. Bunlar terpenlerdir. Bu esansiyel yağların solunması insanlar için faydalıdır çünkü bronşları genişletir ve yağlanmanın artmasına neden olur, bu da ölçülebilir bir etkidir. Yumuşak ağaçlar yalnızca stres altındayken, örneğin kuruyken daha fazla terpen salgılar. Bir orman ne kadar sağlıklıysa havada o kadar az terpen bulunur.

Orman banyosunun tıbbi etkileri Japonya'da 1990'lı yıllardan bu yana yoğun bir şekilde bilimsel olarak desteklenmektedir ve neredeyse otuz yıl sonra Doğu Asya bölgesinde iyi bir şekilde araştırıldığı kabul edilmektedir. Japonya'nın yanı sıra, özellikle Güney Kore'de artık "şifa ormanları" vardır.

Japonya'da tanınan ve aynı zamanda üniversitelerde uzmanlık olarak öğretilen Shinrin-Yoku ve orman tıbbının önde gelenlerinden biri de doktor ve bilim insanı Quing Li'dir. Li, 20 yılı aşkın süredir orman banyosunu araştırıyor ve Tokyo'daki ünlü bir üniversitede ders veriyor. Ayrıca öğrencileriyle birlikte haftalık "orman banyosu" yapıyor. Li'nin 2018 tarihli "Orman Banyosu: Ağaçlar Sağlık ve Mutluluğu Bulmanıza Nasıl Yardımcı Olabilir" (*Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness*) adlı kitabında yazdığı gibi bu, ormanda basit bir yürüyüşten daha fazlasıdır. Bilinçli olarak ormana teslim olmayı konu alıyor. Gözlerinizi açın, derin nefes alın, yaprakların hışırtısını dinleyin, ellerinizi orman zemininin derinliklerine batırın. Li'ye göre bu, ormanın ziyaretçi üzerindeki olumlu etkisini artırıyor ve aynı zamanda doğa deneyimini de derinleştiriyor. "Orman banyosu" Japonya'da 30 yılı aşkın süredir tanınan bir terapi şeklidir. Hatta orman banyosu orada tükenmişlik ve kardiyovasküler problemler için bir terapi olarak bile reçete ediliyor.

Japonya'da yapılan araştırmalar ormanda vakit geçiren şehir sakinleri arasında stresin önemli ölçüde azaldığını göstermekle kalmıyor. Bilinçli orman banyosunun aynı zamanda kan basıncı, kandaki kortizol seviyeleri ve nabız üzerinde de olumlu etkisi olduğu görölüyor. Ormanın bağışıklık sistemi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğine dair kanıtlar da var. İlgili alışmalar artık, özellikle baskın ağaç türleri açısından Japonya ve Güney Kore ormanlarından önemli ölçüde farklılık gösteren Avrupa ve Alman ormanlarında da yürütölmektedir.

Orman banyolarına yönelik trend artık Almanya'ya da ulaştı ve örneğin Bavyera'da, Bad Endorf'taki Bavyera Banyolar Derneği'nin (*Bayerischer Heilbäder-Verband e. V.*) himayesi altında uygulanıyor. Almanya'da



bulduğum sürelerde Bad Endorf'u birkaç kez deneyimleme fırsatı bulduğum için de kendimi çok şanslı hissediyorum. Münih Ludwig Maximilian Üniversitesi'ndeki bilim insanları orman banyosunun tıbbi etkilerini araştırıyor ve şifalı ormanların ve kür ormanlarının kullanımı ve gereksinimlerine ilişkin bir katalog hazırlıyorlar.

Çok sayıda çalışma aynı zamanda bunun her zaman bir orman olması gerekmediğini de açıkça ortaya koyuyor: Etrafınızdaki birkaç ağaç, dairenizdeki bitkiler veya şehir parkında bir yürüyüş bile vücut üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Tabii ki bunlar sadece teselli olabilir ve hiçbiri doğal bir ormanın yerini tutamaz. Çünkü doğal bir orman kendi içerisinde bir bütünlük oluşturan bir sosyal ekosistemdir. Lev Tolstoy'un dediği gibi

ve bunu severek orman banyosunun etkisine uyarlamak istiyorum: “Sezgisel akıl kutsal bir hediyedir. Rasyonel akıl ise sadık bir köledir. İnsanlar, köleyi onurlandıran ve hediye unutan bir toplum kurmuştur.” İşte amacım orman banyosu aracılığıyla, bize hediye olarak verilmiş olan, sezgisel aklı ve bireyin kendisini tekrar keşfetmesine eşlik etmektir.

bulduğun ya da sahip olduğun şeylerin farkına varmak. Şunu da belirtme ihtiyacı hissediyorum, biri size müsaade etmezse onu seveceksiniz, teselli edemezsiniz ya da ona yardım edemezsiniz. İzin verdikten sonra da o süreçte sadece ona eşlik edebilirsiniz.

Einstein'in çok yerinde bir ifadesi var. “Bir fikirde yanılabilirsin ama yüreğinde yanılmazsın.” ve “İnsan mutlu olduğunu bilmediği için mutsuzdur.” İşte burada oldukça yaygın olan bir ifade var: Farkındalık. Orman banyosunu yüreklerimizi birlikte keşfetmek için bir yolculuk olarak görebilirsiniz. Yani hem kendinin hem de içinde

Orman banyosu, eğitimini aldığım süreçte sık sık deneyimlediğim gibi, kendimize sorduğumuz soruların değişmesini de tetikleyebiliyor. Çünkü insanlar kendi kendine sürekli sorular sorarlar ve bu sorulara cevaplar verirler ama hayatlarında hiçbir değişiklik olmaz. Çünkü rahatlıktan ötürü hep aynı soruları sorarlar ve hep aynı cevapları verirler. Sonra da hayatlarında olumlu değişiklikler olmadığı için şikâyet ederler.



### **Biyofilya Etkisi - Doğadan İnsana ve İnsandan Doğaya**

Psikoterapist ve filozof Erich Fromm (1900 - 1980), insanın doğaya olan özlemini ‘Biyofilya’ olarak adlandırmıştır. Yunanca bir sözcük olan biyofilya ‘yaşama ve yaşayan sistemlere karşı duyulan sevgi’ anlamına gelmektedir. Biyofilya’yı ikinci olarak da Edward O. Wilson ele almış ve Biyofilya Hipotezini ortaya atmıştır. Biyofilya Hipotezi “insanların doğayla ve diğer yaşam formları ile bağlantı kurma konusunda doğuştan gelen bir eğilime sahip olduğunu” ileri sürer. Edward O. Wilson’ın ifade ettiği gibi “Bizler yaşam ağının bir parçasıyız” yani “Web of Life”. Bu hipoteze uygun olarak Craig Chalquist, çeşitli araştırmaların bir derlemesinden şu sonuca varmıştır: Doğadan (insanın orijinal ortamı olarak) kopukluk; kaygı, hayal kırıklığı ve depresyon gibi bir takım psikolojik belirtilere yol açmaktadır. Doğal, orijinal çevremize yeniden bağlanmak ise bu semptomları hafifletmenin yanı sıra daha yüksek özsaygı, daha güçlü bağlantı, sosyal ilişkiler için daha fazla alan ve istek gibi başka olumlu etkilere de sahiptir. Biz insanların diğer canlı organizmalarla ve doğayla bağlantı kurmaya genetik olarak ihtiyaç duyduğumuzu söylüyor Chalquist. Bu doğallık ve doğayla bir olma dürtüsüdür. Doğanın insanlar üzerinde bilişsel, duygusal, estetik ve ruhsal düzeyde etkisinin olması bu sebeptedir. “İnsanın da kökleri vardır, ama bu kökler betonda büyümemiştir” diyor Andreas Danzer. İnsan doğadan gelmektedir, doğada ve doğa ile etkileşim halinde gelişmektedir. Biyofilya, doğa ve vahşi yaşam deneyimi, doğal güzellik ve estetik, serbest bırakma ve şifa anlamına gelir.

Clemens G. Arvay, Almanca yayınlanan “Biyofilya Etkisi. Ormandan Gelen Şifa (*Der Biophilia Effekt. Heilung aus dem Wald*)” adlı eserinde ormanın şifa etkisini oldukça etkileyici ve açıklayıcı bir şekilde ele almış. “Bağışıklık sisteminin algılama, iletişim kurma ve hareket etme yeteneğine sahip duyuşsal bir sistem olduğu şaşırtıcı gerçeğiyle karşı karşıyayız.” diyor Amerika Birleşik Devletleri’nde San Diego’daki Kaliforniya Üniversitesindeki Psikiyatri Profesörü Joel Dimsdale. Ormanda insanın iletişim kurabilen bağışıklık sistemi, iletişim kuran bitkilerle buluşuyor. Bu buluşmadan ortaya çıkan potansiyel o kadar büyük ki 2012 yılında Japonya’daki üniversitelerde yeni bir tıp araştırma alanı olarak ‘orman tıbbı’ hayata geçiriliyor. Sürekli dikkatli, özenli ve iletişim halindeki bağışıklık sistemimiz sadece kendi organlarımız ile değil dış dünya ile de biz farkına varmadan iletişim kuruyor.



Bağışıklık sistemi, biz farkında dahi olmadan bilgileri toplayan bir duyu organıdır. Bağışıklık sisteminin görevlerinden biri de dış dünyadaki uyarıcıları tahmin etmek, tanımlamak ve tepki göstermektir. Bunlar bakteriler, mikroplar ya da başka uyarıcılar olabilir. Bundan ötürü bağışıklık sisteminiz bedendeki görünmeyen bir anten gibi ormana giriş yapıyorsunuz.

Ormanın bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkisi, ormanda kan alarak ölçülmüş ve şu sonuçlara ulaşılmış:

- Bağışıklık sistemimizdeki doğal öldürücü hücrelerin sayısı önemli bir ölçüde artmıştır,
- Doğal öldürücü hücrelerin sadece sayıları artmamış, bunlar aynı zamanda daha da aktif olmuşlardır. Öldürücü hücrelerin aktifliği birkaç gün daha sürecektir.
- Bağışıklık sisteminin kansere karşı tedbir almak için ya da bir kanser rahatsızlığında tümörle savaşmak için kullandığı anti kanser proteinlerinin sayısı da oldukça artmıştır.

Bunu okuduğunuzda belki de şu soru aklınıza geliyordur: “Bir orman bağışıklık sistemine nasıl bu kadar önemli katkı sağlayabiliyor?” İşin sırrı bitkilerin iletişiminde yatıyor.

Bir ormandaki havayı soluduğumuzda, aslında bitkilerin orman havasına bıraktığı biyoaktif maddelerden oluşan bir kokteyli soluruz. Bunlar arasında terpenler de vardır. Ormana girdiğimizde gaz formunda olan ve bitkilerin iletişim için kullandığı terpenlerle buluşuruz. Bunların bir kısmını cildimiz üzerinden bir kısmını ise ciğerlerimiz aracılığıyla alırız. Havadaki terpenler ise ağaçların yapraklarından, gövdelerinden, çalılardan, şifalı bitkilerden, mantarlardan, ormanın zeminindeki yosunlardan, eğrelti otlarından havaya yayılır. İşte bunları bilerek, deneyimleyerek farkına vardıktan sonra bir ormana girdiğimde, nefes alan ve benimle iletişim kuran devasa bir canlının içinde bulunduğumu biliyorum. Bundan ötürü ormana olan saygım da bir o kadar arttı. Ben de bunun bir parçasıyım ve iletişim kuruyorum.

Öze gelecek olursak, bazı terpenler bağışıklık sistemimizle sağlığı son derece teşvik edici şekillerde etkileşime girer. Onlara kanser karşıtı terpenler diyelim.





Orman havası içinize çekebileceğiniz şifalı bir iksir gibidir.

Ormanda bitkiler birbiriyle terpenler aracılığıyla iletişim kurarken ve birçok mesaj içeren molekül havada hareket ederken diğer canlılar bu mesajları deşifre eder.

Bitkiler, bırakın yutmayı, dokunmamıza bile gerek kalmadan, bağışıklık sistemimiz ve bilinçaltımızla doğrudan iletişim kurar. Bilimin yavaş yavaş anlamaya başladığı insanlar ve bitkiler arasındaki bu büyüleyici etkileşim, tıp ve psikoterapi açısından büyük önem taşıyor. Bitkiler sizi fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı tutar ve hastalıkları önler. Gelecekte fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde doğanın iyileştirici gücünün daha fazla kullanılacağı öngörülebilir. Artık bahçesi olmayan, çayır ve ormanlara erişimi olmayan bir kliniğin, doğal alanları olmayan bir yerleşimin, yaban hayatı olmayan bir şehrin kalmaması gerekir.

## IV.BÖLÜM

### **Bir Orman Banyosu Eğitimi Alıp Döndüm - Her Zaman Sürprizlere Açık Olmak**

Orman banyosu eğitimini teorik ve uygulama olmak üzere ikiye ayırıyorum. Orman banyosuna ilişkin teorik kısmı buraya kadar okudunuz. Sıra uygulamaya geldi. Uygulama kısmında sizinle Almanya’da orman banyosu eğitimi alırken bizzat deneyimlediğim ve yönettiğim uygulamalardan derlediğim alıştırmaları paylaşacağım. Burada ‘eğitim’ demek açıkçası biraz zayıf kaldı gibi. Orman banyosu deneyimim... Aslında bu başlığı yazarken nasıl adlandıracağımdan emin değildim. Yazdıktan sonra dönüp tekrar okudum ve bu başlığın adına bu şekilde karar verdim. Enteresan bir durumdu benim için de... Deneyimlemek ise güzeldi...

Orman banyosunun doğduğu ülke olarak her ne kadar Japonya kabul edilse de Almanya sistem kurarak orman banyosunu geliştirmeye devam etmektedir. Almanya’da orman banyosu eğitimlerinin ve yapılan yayımların yanı sıra bazı eyaletler orman banyosu ve orman terapisi ile öne çıkmakta, bunu da bir destinasyon teması olarak kullanmaktadır. Ayrıca Almanya ile Türkiye arasındaki bağların ve insan ilişkilerinin hareketliliği bu kitaptan faydalananların sayısını artıracaktır. Bu kitap sizin tarafınızdan değerli bulununca bir esere dönüşecektir.

Drachselsried’e ulaşma yolculuğumdan yukarıda bahsetmiştim. Altı günümüzü Hotel der Bäume’de (Ağaçların Oteli) geçirdik. Doğanın içindeydi, etrafında öyle duvar ya da çit yoktu.



Çok güvenli ve temiz bir yerdedi. Bir sabah ön bahçesinden geyiklerin koşarak ve sekerek gittiklerini izlemek tarif edilemeyecek kadar etkileyiciydi. Hotel der Bäume'nin sloganı 'Ormandaki Oturma Odası'. Oda isimlerine gelince; ahlat, akçaağaç, ceviz, dişbudak, Douglas köknarı, ıhlamur, karaçam, kayın, kestane, ladin, meşe ve siyah akasya. Odalara bu ağaç isimlerinin verilmiş olmasının nedeni ise odanın mobilyalarının adını aldığı ağaçtan yapılmış olması idi. Ben Karaçam odasında konaklamıştım.



Otel yamaçta inşa edilmişti ve Ekim ayında olduğu için sabahları kalkınca o sis bulutlarını izlemek çok keyifli idi.



Bir sabah iki katılımcı ile akşamdan yüzmek için sözleşmiş ve önce suyu sıcak olan kapalı havuzda yüzmüş, daha sonra da dışarıdaki tutunma demirlerinin buz tuttuğu Kneipp havuzunda adımlama alıştırmaları yapmıştık. Bağışıklık sisteminin tavan yapması için çok verimli alıştırmalardı bunlar. Fotoğraflara tekrar baktığımda üşüdüğümü hissediyorum.



Kahvaltıda hurma pekmezi vardı bir şişede. Havalar soğuk olduğu için enerji vermesi için yanımda götürdüğüm tahinle hurma pekmezini karıştırdım. Meraklı meraklı baktıklarını görünce, isteyene küçük kaselere pekmez ile tahini karıştırıp ikram ettim. Çok şaşırmışlardı.

Balı çok severim, çünkü balın üretimi benim için bir mucizedir. Gittiğim her yerde balı mutlaka sorarım. Süzme balı da severim ama asıl sevdiğim petek balıdır. Petek balını ısırarak yerim. Bal yemek şifa gibidir benim için. Evimde de ülkemizin farklı yörelerinden gönderilen en az dört beş çeşit güzel bal bulunur.

Otelde bal satılmıyordu. Yakınlarda market de yoktu almak için. Yine de denemiştim. Kısmettir bazı şeyler, olsun. Kahvaltıda oldukça farklı peynir çeşitlerinden oluşan bir tabak hazırlıyordum her sabah kendime. Ekmek çeşitleri açısından da bildiğim kadarıyla Almanlar dünya birincisidir.

### **Seminer Salonunda - Teori Önemli**

Otel girişinde, Thomas ve bazı katılımcılar sohbet ederken ben de onları

selamladım ve kendimi tanıttım. Google'a eğitmenimiz Thomas Müller'in adını yazdığım da "Alman Orman Banyosu Akademisi'nde eğitmen, orman banyosu kursu lideri, doğa ve farkındalık eğitmeni, Bavyera Ormanı Ulusal Parkı'nda orman rehberi" gibi unvanlar çıkıyor. Thomas öncesinde de belediye başkanlığı yapmış birisi. Thomas'ı örnek verme nedenim, yaptığı bazı şeylerin Türkiye için henüz bilinmiyor olmasıdır.

Orman banyosu kursları düzenli olarak burada yapıldığı için hazırlıklar ona göre yapılmıştı. Seminer salonunda oturmak için rahat sandalyeler hazırlanmıştı. Hatta odalara dahi orman banyosu ile ilgili kitaplar bırakılmıştı. Seminer salonunda bir daire şeklinde sandalyelerde oturuyorduk. Daire şeklinde oturma nedenimiz doğanın döngüsünü yansıtmak içindi. Başlangıcı ve bitişi belli değildi. Sürekli bir döngü içinde. Ormandaki uygulamalar esnasında da hep daire şeklinde duruyorduk.



Kapının girişine yakın yerde Thomas ve aşağı yukarı tam karşısında da ben oturuyordum. 12 katılımcı vardı. Bunların dokuzu kadın, üçü erkekti. Tanışma esnasında katılımcıların çoğu bir arayış içinde olduklarını ya da hayatlarında buldukları yeri ve durumu sorguladıklarını dile getirmişlerdi. Bazıları ise yeni bir iş imkânı arıyorlardı. Bu durumu uygulama kısmında ormanlara gittiğimizde herkes kendisi için çok derinden deneyimledi diyebilirim.



Her ne kadar teorik yapıyla eğitime başlansa da orman banyosunun ilk andan itibaren insandan insana sunulması, uygulamanın bir parçası olarak da görülebilir. Çünkü eğitimin ilk aşamasında “buz kırma” etkinliği yapıldı. Herkes partneri ile rahat bir yer bularak oraya çekildi. Benim partnerim ise Anna olmuştu. Uzaktan geldiğim ve Türk olduğum için Anna ve daha sonra gruptakiler biraz şaşırmıştı. Bunu Thomas’a da söylemişlerdi. Herkes kendisine sakin bir yer bularak çalışma arkadaşı hakkında bilgiler edinmişti. Tanışma için bize verilen zaman dolunca tekrar seminer salonuna döndük. Seminer salonunda toplandıktan sonra sırasıyla herkes arkadaşını tanıtmıştı. Benim haricimde bir katılımcı Avusturya’dan bir katılımcı ise İtalya’dan (Güney Tirol) gelmişti.





hayatlarını anlamlandırmak üzere önceden öngörülmemeyen bir boşluğu dolduruyordu. Bana göre bu sürecin henüz başlangıç aşamasındayız.

İş ya da ne yapacakları konusunda bana gelen danışanlarıma ya da derslerine girdiğim öğrencilerime şu soruyu soruyorum: “Yapacağın işle insanların hangi sorunlarına çözüm üreteceksin ve para kazanacaksın?” Bu soruyu iş sahibi veya girişimci olmak isteyenler için soruyorum. İşte bu noktada orman banyosu modern insanın birçok sorununa çözüm üretecek potansiyele sahiptir.

Orman banyosunu keşfettikten sonra bulabildiğim Almanca, İngilizce ve Türkçe kitapları ya da internet sayfalarını okumuş ve kendime notlar almıştım. Drahselsriede’ye gelmeden birkaç gün önce, çok kıymetli yeğenimle onların yaşadığı Trostberg’teki ormanlarda orman banyosu konusunda bir ön hazırlık yapmıştık.

Orman banyosu da bir iş olarak görülebileceği için iş konusunda diğer bir prensibimi de uygulamıştım: “Çalıştığınız alanda beş ya da on sene çalışınız ve işin tüm detaylarına kadar öğreniniz. Sonra da bu iş hakkında sadece seminerler, kurslar veriniz ya da kitaplar yazınız.”

### **Ormanda - Uygulama Olmazsa Olmaz**

Orman banyosu eğitimi yüzde 30 teori ve yüzde 70 uygulama şeklinde tasarlanmıştı. İlk gün öğleden sonra doğrudan doğaya, ormanlara çıktık. Bir şeyin farkına vardığınızda, hayatınız bir daha eskisi gibi olmuyor. Hotel der Bäume’de hayran kaldığım unsurlardan bir tanesi, seminer salonundan çıkınca kısa bir yürüyüş mesafesinden sonra ormana girebiliyor olmamızdı. Yukarıda bahsettiğim gibi, Almanya’da ormanların bir kısmı şahıs ormanı şeklindedir. Ormanlara dinlenme amacıyla izin almadan girebilirsiniz. Otelden ormana ulaşmaya kadarki mesafeyi salına salına yürüyüş temposunda yürüyorduk. Ormana belli bir mesafe kala, tek sıra halinde arka arkaya geçerek meditasyon yürüyüşünü yaptık. Buna orman banyosunda “salyangoz temposu” adını veriyoruz. Şehir insanının bu tempoda yürüdüğünü hayal etsenize. Thomas düzenli olarak Hotel der Bäume’de orman banyosu eğitimleri verdiği için,





çevreye oldukça hakimdi. Üniversite öğrencilik yıllarımda Köln Fuarı'nda kısmi zamanlı olarak çalışıyordum. Bir defasında bir teknoloji fuarı vardı ve bu fuara Türkiye'den bir şirket yetkilisi de katılmıştı. Onunla görüşmeye gelen şirket temsilcilerine güllü lokum ikram ediyor ve ekliyordu: "Tatlı yiyelim tatlı konuşalım!". İnsanlar da şaşkınlıklarını gizleyemiyordu. Ben de bu örnekten hareketle yıllar sonra da olsa orman banyosu eğitimine giderken Kırklareli'den Kavala kurabiyesi almıştım. Ormandaki ilk uygulamanın sonunda eğitmenimiz Thomas termoslarda hazırlanmış olan çayları kuxsa ve emaye kupalara doldurmaya başlamıştı. Almanlar, ikramlara pek alışık değildir. En azından onları bir şeyler ikram etme konusunda çekingen bulurum. Thomas'tan izin aldıktan sonra, kurabiye paketini açtım ve tek tek katılımcılara ikram ettim. Bir katılımcı haricinde herkes aldı ve çayın yanında çok iyi gittiği için de mutluluklarını dile getirdiler.

"İnsanlar, onlara söylediklerimizi ve yaptıklarımızı unutabilirler ama nasıl hissettirdiğimizi asla unutmazlar." Maxim Mankevich.

Eğitimin bir uygulamasında gözlerimizi uyku gözlükleri ile kapatmıştık. Yedi ya da sekiz kişilik sıra olmuş ve ellerimizi bir öndekinin omuzlarına koymuştuk. Bu alıştırma tahminimden çok daha zordu ve bastığınız yeri görmemenin ne kadar aşılması zor olan bir deneyim olduğunu orada hissederek öğrenmişim.



Sonrasında yanımdaki küçük bir kolonya ile elimi dezenfekte ederken diğer katılımcılara da ikram etmiştim. Thomas da orman banyosu eğitiminde ilk kez Kölnisches Wasser (Köln suyu yani bizim bildiğimiz kolonya) ikram edildi demişti. Etkinliğin son uygulamasında ise Almanya'daki kız kardeşim yemem için Ramazan kahkesi yapmış (Gaziantep'te bu ad verilir) ve paketleyip bana vermişti. Onu da açıp ikram ettiğimde herkes severek yedi. Hatta tarifini soranlar dahi olmuştu. *Just do it!* Diğer bir mottomdur.

İnsanların doğal bir varlık olmasına karşın, yaşam koşullarının yapaylaşması, beni orman banyosunu araştırmaya itti. Hayatta hiçbir şeyin tesadüf olmadığını yaşayarak deneyimledim. Niyetler ve inançlara göre kaderimiz ve hayatımız şekillenir kanaatini taşımaktayım. Sonuçta insanlar istediği değil, hak ettiği hayatı yaşar.

Bu arada “düşünüyorum” yerine “hissediyorum” ifadesini bilerek tercih ediyorum. Diyeceksiniz ki insan aklıyla bilebilir: Hayır. Burada kastettiğim sezgisel akıl. Bu okuduklarınız size oldukça iddialı gelebilir. Benim mottom, Zlatan Ibrahimovic'in dediği gibi “En iyisi olmak varken, neden sıradan olayım?” Belki olabileceğiniz en iyi versiyonunuzu orman banyosu ile keşfedeceksiniz. Ha, bu arada orman banyosu sihirli bir değnek değil mucize beklemeyin. Ancak şunu söyleyebilirim ki orman banyosu belki de hayatındaki olumlu değişiklik için bardağın taşmasını sağlayacak o mucizevi damla olabilir. Çünkü insanın kendisi bir mucizedir ve “doğa da bir mucizedir”. İçinizde ne varsa sadece onu keşfedeceksiniz ve bunu sadece ve sadece siz yapabilirsiniz. Orman banyosu bunun önemli bir bileşenidir.

Aslında orman banyosu bir keşif hikayesidir... Ormanı keşif ve aynı zamanda bireyin de kendini keşfetmesine bir araçtır... Bunu orman banyosu eğitimi esnasında şahsımda ve diğer katılımcılarda gözlemlene ve deneyimleme fırsatı buldum. Belki de orman banyosu size hayatınızı geri verecek ya da yeni bir başlangıç sunacaktır...

Özellikle renkli saten kumaşların bize dağıtılış şekli etkileyiciydi. Büyük bir torbanın içinde farklı renklerde kumaşlar vardı. Bazıları elini torbanın içerisine sokarak ve bakarak tercihlerini yaparken bazıları gözlerini kapatıp ellerini torbaya daldırıp rastgele bir renkteki kumaş parçasını tutup torbadan çekip alıyordu. O anda tercihinin razı olmak ve onunla tatmin olmak. Şikâyet etmeden. Hayatın sırrı bu olsa gerek.

Zil sesiyle dağılıp herkes kendisine bir ağaç seçecek ve o ağaç ile iletişim

kuracak, konuşacaktı. Sırasıyla herkesin ağacına tüm gruptakiler gidecek ve herkes “neden o ağacı seçtiğini”, o ağacın kendisine ne hissettirdiğini, kimleri çağrıştırdığını vb. o ağaçla yaptığı konuşmaları ve hislerini dile getirecekti. Her ne kadar “dile getirmek” ifadesini burada kullansam da dile gelen akıllarımız değil yüreğimizdi. Bunu herkes deneyimledi. Özellikle de gruptakiler devasa ağaçları tercih ederken Andre’nin henüz daha 10-15 cm yüksekliğinde bir meşe fidanını seçmesi, onunla bağ kurması ve anlatırken de duygusallaşması, hayatını sorgulaması, şu ana kadar yaptıklarını -özellikle iş olarak- anlamsız bulduğunu dile getirmesi, hepimizi derinden etkilemişti.



Ben önce uzaktan gördüğüm devasa karizmatik bir ağacı tercih etmişim. Sonra ise aralarında yaklaşık bir metre mesafe olan biri diğerinden birkaç yıl daha yaşlı olduğu görüntüsünü veren iki ağaca karar verdim. Devasa ağacı tercihim aklımla, ikili ağaca ise kararım yüreğimle olmuştu. Çünkü bu ikili ağaca karar verirken çok sevdiğim ve kıymetli erkek kardeşim Ahmet Tarık ve kendimi hissetmişim. Toprağın yüzeyinde her ne kadar ayrı birer birey olarak da görünsek de toprağın altından birbirimize sımsıkı bağlıydık. Bu konuyu



düşünürken ve anlatırken biraz duygusallaştığımı burada da itiraf ediyorum. Kumaş parçalarını ağaçlara ya da ağaççıklara bağlayıp zilin sesini duyunca gerçek hayata dönüş yapmış ve tekrar ortada daire şeklinde toplanmıştık.

Bu deneyimden sonra herkes ne ile karşı karşıya kaldığı ve yüzleşeceği konusunda biraz silkelendi diyebilirim. Her katılımcı sunumunu yapıyordu. Kasım ayı ve günlerin kısa olmasından dolayı, bazı katılımcılar sunumlarını karanlıkta yapmak zorunda kalmıştı. Hemen akıllı telefonumun fenerini yakarak sunumlarında yardımcı oldum. İnsanların düşüncelerini okuyup hareket etmek güzel bir his verir onlara. Birinin sizi çok iyi anladığı durumlarda Almanların bir sözü vardır: “Arzularımı gözlerimden okuyor!” diye. Ayrıca Thomas da uygulama esnasında sürekli notlar alıyor ve uygulamayı yöneten katılımcıya geri bildirimde bulunuyordu. Onun da karanlıktan dolayı notları okuyamadığımı fark ettiğimde, yine akıllı telefonun feneriyle okumasına yardımcı oldum.

Ormandaydık ve otele geri dönecektik. Gruptaki kadınlara “Siz önden gidiniz” dedim ve grubun en arkasından ormandan ben ayrıldım. Dikkatli oluşum ve onları kollamam hepsinin çok hoşuna gitmişti.

Thomas sırasıyla ağaçlarımızı gruba anlatmamızı istedi. Arthur Schopenhauer’in de dediği gibi; “İnsanlar aynı çevrede aynı dünyaya bakarlar, baktıkları yerde ise kendi dünyalarını görürler.” Çünkü insanlar baktıkları dünyaya “ego” denilen bir gözlükle bakarlar. Bu deneyim benim için bir dönüm noktasını oluşturmuştu. Orada şu kanaate de vardım, ailemdeki kadınların yaşları benden küçük de olsa onların ellerini öpmek. Bunu ilk defa İstanbul’da Kadınlar Pazarında bir dükkândan alışveriş yaparken yaşamıştım. Çok yürekten iletişim kurduğum Şerif adında benden yaş olarak küçük Suriyeli bir adam sağ elimi tutup öpmüştü. Enteresan ve beklemediğim bir durumdu. Aslında farklı bir iletişim şekliydi ve değer verme yanında bir saygı, sevgi ve güven ifadesiydi bu, şimdi anlıyorum. O anda ego yoktu ve insan kendi oluyordu.

Aynı günün akşam yemeğinde Thomas ile karşı karşıya oturmuştuk. Thomas bana, “Mehmet Han seni her konuda örnek alıyorum” dedi. Bu çok hoşuma gitmişti. Sonuçta Thomas boş bir adam değildi. Belediye başkanlığı yapmış ve şimdi de tutkulu bir şekilde orman banyosu eğitimleri veriyordu. Ben de kendisine “Thomas, ben de seni örnek alıyorum (kısa bir sessizlik) fakat sadece bazı konularda” dedim. Bu ifade şeklim biraz espri biraz da onu tanımak içindi.



Kendisi de dahil bütün gruptakiler aniden koptu ve kahkaha ile gülmeye başladılar. “İnsanların kalbini kazanırsanız aklını zaten kazanırsınız!” diyor Dieter Lange.

Kursta toplamda 12 katılımcı vardı. Bunların dokuzu kadın, üçü erkekti. Eğitimcimiz Thomas Müller de erkekti. Hem “Thomas” hem de “Müller”in Almanca konuşulan coğrafyada çok yaygın olduğunu belirtmişti. Tıpkı bizdeki “Mehmet” gibi. Mehmet Han’ı kullandığımı belirtince...



Orman banyosu lideri olma eğitiminiz sırasında, kendinizi ormanın harika atmosferine kaptıracak ve gruplara kendiniz liderlik etmeyi öğreneceksiniz. Amaç, katılımcılarınızı rahatlamaya ve yenilenmeye teşvik etmek ve ormanı bir güç kaynağı olarak algılamalarını ve tanımlarını sağlamaktır. Orman banyosu lideri olma eğitimi teorisinde, orman banyosunun tarihçesinin yanı sıra, orman ekosisteminin işlevleri ve ormanın iyileştirici güçleri hakkında



önemli bilgiler anlatılmaktadır. Bu bilgileri yukarıdaki başlıklarda paylaşmıştım.

Blaise Pascal; “İnsanlığın tüm sorunları, insanın bir odada tek başına sessizce oturamamasından kaynaklanmaktadır.” diyor. Yalnız kalmamak için insanlar kendilerine iyi gelmeyen insanlara dahi katlanıyorlar. Biz insanlar en çok kendimizle zaman geçirir ve en çok kendimizle konuşuruz. Konuşmaların niteliği ise o konuşmayı yapanların niteliğiyle doğru orantılıdır. Siz nasıl birer konuşma arkadaşısınız? Hayatınızın değişmesi için yaptığınız konuşmaların değişmesi zorunlu. Diğer bir durum ise bazı insanlar kendi kendisiyle baş başa kalmamak için, katlanamayacakları insanlarla sosyalleşmek adına zaman geçirirler. İnsanın kendi kendisine katlanamaması pek de güzel olmayan bir şey. Enteresan bir durum...Zilin sesiyle dağılıyoruz. Tabi ki göz önünde bulunacak bir mesafede. İşte orman banyosunda yalnız zamanda katılımcıları uzaktan gözlemliyorum. İsteyen deneyimlerini tekrar toplanınca paylaşabiliyor...

Uygulama kısmında çeşitli orman banyosu egzersizleri aracılığıyla duyularınızı harekete geçirmeyi ve doğayla etkileyici temaslar kurmayı öğreneceksiniz. Orman banyosu ve orman ekosistemi hakkında bilmeniz gereken her şeyi aktarıyor, algı ve farkındalık egzersizleri öğretiyor ve diğer şeylerin yanı sıra katılımcılarına stres yönetiminde de destek veriyorlar. Birçok insan, ormanın tadını tüm duyularıyla çıkarmayı unuttu. Bir orman banyosu lideri olarak katılımcılarınızın bu ekosistemin sahip olduğu tüm potansiyele ilişkin farkındalıklarını geliştirirsiniz. Orman banyosunun, insanların bağışıklık, hormonal ve sinir sistemleri üzerinde kanıtlanmış olumlu etkisi vardır.

Almanya’da bir orman banyosu liderlik eğitimi alındığında, orman banyosu lideri olarak şirketlerde, rehabilitasyon merkezlerinde, turizm derneklerinde, yetişkin eğitim merkezlerinde, otellerde, ormancılık ofislerinde vb. kurslara

veya bireysel etkinliklere kılavuzluk edebiliyor. Türkiye henüz bu sürecin başındadır ve gelecekte Almanya'daki imkanların da ülkemizde sunulacağını öngörüyorum.

Elbette her orman banyosunun sunumu diğerlerinden biraz farklıdır. İçerik ve alıştırmaları ilgili hedef grubun ihtiyaçlarına göre uyarlıyorum. Orman banyosunun yapılacağı gün öncelikle kararlaştırılan buluşma noktasında buluşuyoruz. Organizasyonel konular tartışılıyor ve sorular açıklığa kavuşturuluyor. Daha sonra yavaş yavaş ormana girmeye hazırlanıyoruz.

Orman banyosunda bir egzersizi yaparken kendinizi rahat hissetmiyorsanız, size iyi gelen bir şey yapın. Görsel bir egzersiz sırasında gözlerinizi kapatma ihtiyacı hissederseniz, o zaman gözlerinizi kapatın. Her şey gönüllüdür.





Kursun üçüncü günü öğleden sonra güneş ışınları süzülerek ormana giriyordu. Havada çam ağaçlarının ve yosunların kokusu vardı. Rüzgâr, yaprakları çok hafif bir şekilde hareket ettiriyordu. Bastığımız toprak yosun tabakalarından dolayı yumuşak bir döşeğe dönüşmüştü. Otele döndük ve öğle yemeğimizi yedik. Yemekten sonra son değerlendirmeler ve kapanış çay seremonisi için seminer salonundaydık. Küçük kız kardeşimin eşi ve yeğenim beni almaya geleceklerdi. Geldiklerini mesajla haber vermişlerdi. Ben de onlara çıkmamın biraz süreceğini haber vermek için dışarı çıkmıştım ve seminer salonuna geri dönmüştüm. Bu arada herkes birbirine sarılarak vedalaştı.



### **Orman Banyosu Yapınca - Şifa Olsun**

Burada sizlerle bir orman banyosu yaptıktan sonraki deneyimlerini benimle paylaşan katılımcıların birkaçının notlarını paylaşmak istiyorum.

*“Mükemmel bir deneyimdi. Daha önce köyde de yaşadığım halde oradaki*

*hayatımda ormanın ve doğanın değerini bu kadar anlayamamıştım. Bir rehber<sup>9</sup> eşliğinde bu etkinliğe dahil olmak çok daha etkili ve eğlenceliydi. Her şeyden önce doğa ananın gerçekten var olduğunu ve ona zarar vermeden<sup>10</sup> onunla yaşadığımızda onun bize neler sunabileceğine bir kez daha şahit oldum.”*

*“Rahatlatici bir gündü. İçerisinde bulunduğumuz yorucu ve karmaşık hayattan sıyrılıp doğayı dinlemek huzur verdi. Nedenini anlayamadığım<sup>11</sup> şekilde biraz duygulandım. Belki de kocaman bir ormanın içerisinde kendi duygularım, düşüncelerim ve zihnimle başbaşa kaldığım için olabilir.”*

*“Orman banyosu deneyimi, gündelik yaşamın koşuşturmasını bir kenara bırakıp kendi iç dünyamda kalıp sakinleşmeme, doğanın seslerini dinlememe, psikolojik açıdan dert ve üzüntülerimi doğa ile paylaşarak doğanın tüm civiltısından yanıt alıp daha fazla huzur bulmama yardımcı oldu. Bu deneyim sonrasında doğanın bize sunduğu nimetlere daha fazla değer verip, vakit geçirmeyi düşünüyorum.”*

*“En çok etkilendiğim şey, şelalenin yanında meditasyon yapmaktı. Buranın verdiği etki çok farklıydı. Yeni bitkilerle tanışmış oldum, görmüş oldum. Doğanın havası, sakinliği de kafamı dinlendirmiş oldu. Psikolojik olarak dinlendim.”*

*“Bir doğa aşığı olarak bu yaptığımız etkinliğin bende yarattığı etki çok olumluydu. Doğadaki değişik yaban yaşamını yakından görmek ve hissetmek rahatlaticiydi, fiziken yorulsan bile ormandaki yaşam onu unutturmaya yetiyor. Hatta etkinlik bitimine doğru yaptığımız meditasyon beynimdeki ve bedenimdeki tüm yorgunluğu aldı. Oradaki su seslerini duyarak yaptığımız meditasyonda kendimi su ile beraber akıyor gibi hissettim.”*

*“Benim için unutulmaz ve kesinlikle tekrar tekrar yapmak isteyeceğim bir deneyimdi. Doğayla iç içe olmak ve onu dinlemek, hissetmek, kokusunu almak... Her şeyiyle muazzam bir şeydi.”*

*“Kentleşmiş hayatımdan uzaklaşıp doğayla iç içe olmaktan keyif aldım. Tekrardan özüme dönmüş gibi oldum. Kendimi resetledim. Monotonlaşmış*

<sup>9</sup> Hem Japonya’da hem de Almanya’da olduğu gibi, orman banyosundan beklenen etkinin deneyimlenebilmesi için orman banyosu etkinliğinin uzmanlar tarafından gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

<sup>10</sup> Orman banyosunun bir etkisi de insanların doğaya verdiği değer ve saygının artmasına katkıda bulunmasıdır.

<sup>11</sup> Bu katılımcının ormanın bağımsızlık sistemi ile iletişime geçtiğini deneyimlediği, ancak anlayamadığı görülmektedir. Bu durumu ‘Biyofilya Etkisi’ başlığı altında bahsedilmiştir.

*hayatımdan biraz da olsa uzaklaştım. Doğadaki sesler, kuşların cıvıltısı, akarsuyun sesi beni yeniden doğmuşum gibi hissettirdi.”*

*“Daha önce doğayla iç içe olduğum birçok vakit oldu. Tabii ki her defasında belirli bir rahatlama yaşadım. Fakat ‘orman banyosu’ çok farklı bir deneyim. Bütün duylulara yoğunlaşmak, doğaya kulak vermek, doğayı özümsemek bu aktiviteyi farklı kılan unsurlar. Aktivite sonunda rahatlamış, arınmış ve daha enerjik hissettim.” Yunus Emre Karabulut<sup>12</sup>*

Burada paylaştığım deneyimler katılımcıların sadece küçük bir kısmının geri bildirimleri. Belki de bu deneyimleri yaşama sırası sizde...

---

<sup>12</sup> Bu ifadenin sahibi özellikle isminin belirtilmesini istediği için burada yer verilmiştir.

## KAYNAKÇA

- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten: *Nationaler Waldbericht der Bundesrepublik Deutschland*. (2024)., <https://www.bmel.de/DE/themen/wald/wald-in-deutschland/waldbericht2021.html>
- Characteristics of selected studies and supporting evidence (2024). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5580555/table/ijerph-14-00851-t001/?report=objectonly>
- Clemens G. Arvay (2015). *Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald*, edition a, Wien.
- Ergüven, Mehmet Han (2020). *SPA. Su ile Gelen Güzellik*. Hiper Yayın. İstanbul.
- Ergüven, Ahmet Tarık ve Ergüven, Mehmet Han (2012). *Adım Adım Wellness. Fitness*. Epsilon, İstanbul.
- Ergüven, Mehmet Han (2012). *Wellness Turizmi*. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Ergüven, Mehmet Han (2019). *Sağlıklı Yaşamda Doğal Bir Wellness Trendi: Orman Banyosu*, <https://jasstudies.com/?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=822d0468-455a-4cf5-9493-3bf9b3a38551.pdf&key=29101>
- Ergüven, Mehmet Han (2022). *Turizm. Orijinal ve Marjinal*. İksad Yayınevi. Adıyaman.
- Ergüven, Mehmet Han (2024). *2016'nın Wellness Trendi: Orman Banyosu ve İstrancalar*, <https://www.turizmgazetesi.com/yazi/2016-nin-wellness-trendi-orman-banyosu-ve-istrancalar/2554>
- Ergüven, Mehmet Han (2024). *Biyofilya (Biophilia) Etkisi*, <https://www.turizmgazetesi.com/yazi/biyofilya-biophilia-etkisi/4087>
- Ergüven, Mehmet Han (2024). *Şehir Detoksu – Namıdiğer Orman Banyosu-1*, <https://www.turizmgazetesi.com/yazi/sehir-detoksu-namidiger-orman-banyosu-1/4057>

Ergüven, Mehmet Han (2024). *Şehir Detoksu–Namıdiğer Orman Banyosu-2*, <https://www.turizm gazetesi.com/yazi/sehir-detoksu-namidiger-orman-banyosu-2/4062>

Gesundheit im Wald (2024). <https://www.kur-und-heilwaelder.de/Gesundheit-im-Wald>

Kaya, Aysel ve Ergüven, Mehmet Han (2022). Glamping, İklim Terapisi, Orman Banyosu, Termal Terapi ve Wellness Temelinde Sakarı'nın Destinasyonlaşması, *Journal of gastronomy, hospitality and travel (Online)*, 5(5), 1435-1448.

Li, Qing (2018). *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness*, Thorndike Press Large Print, Waterville, USA.

Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2021). Effects of forest-derived visual, auditory, and combined stimuli. *Urban Forestry & Urban Greening*, 64, 127253.

Waldfunktion Erholungswald der Stufen 1 und 2 (2024). <https://metadaten.geoportal-bw.de/geonetwork/srv/api/records/837533a6-122f-58e9-60fc-e1cce85972ca>

Was ist so gesund daran? (2024). [https://www.alpenverein.de/artikel/waldbaden-was-ist-so-gesund-daran\\_b159a110-ab62-40e2-b304-58f0f663ff24](https://www.alpenverein.de/artikel/waldbaden-was-ist-so-gesund-daran_b159a110-ab62-40e2-b304-58f0f663ff24)

Wohlleben, Peter (2022). *Ağaçların Gizli Yaşamı. Ne Hissederler, Nasıl İletişim Kurarlar? Sırlarla Dolu Bir Dünyada Keşifler*. Kitap Kurdu-İstanbul.



## ŞEKİLLER

Şekil 1: Alman Orman Banyosu Akademisi Logosu \_\_\_\_\_ 13

Şekil 2: Şifa Ormanı ile Kür Ormanı Arasındaki Farklılıklar \_\_\_\_\_ 24

## TABLolar

Tablo 1: Mecklenburg-Vorpommern eyaletinde şifa ve kür ormanlarında yönlendirme tabelalarındaki semboller \_\_\_\_\_ 21

Tablo 2: Şifa Ormanı Kriterleri \_\_\_\_\_ 25

Tablo 3: Kür Ormanı Kriterleri \_\_\_\_\_ 29

Orman banyosu yaparken aklımızı değil, sezgilerimizi öğreniyoruz. Öğrenmiyoruz aslında, çünkü öğrenmek akılla olur, oysa biz deneyimliyoruz. Her ne kadar beş duyu organımız olsa da hislerimizle yani kalbimizle deneyimleriz. Bilim insanları, 30 civarında sezgimiz olduğunu belirtiyor: Yön bulmak, zamanı tahmin etmek gibi...

Orman banyosunda hem kendimizi hem de doğuştan getirdiğimiz fakat kullanmayı unuttuğumuz sezgilerimizi tekrar keşfediyoruz... Heyecan verici değil mi?... Çünkü insan heyecan duymadan yaptığı her şeyi zamanla mutlaka terk eder...

Orman banyosu sizi özünüze döndürecek, belki de “hayatınızı geri verecek” ... İnsan, orman banyosu yaparken doğal ve ait olduğu ortama dalıyor, sakinleşiyor, içine dönüyor, huzur buluyor, mutlu oluyor, bir bütünün parçası olduğunu ve tüm bu bütünün kendisine, kendisinin de ona ait olduğunu deneyimliyor...

Kısaca “ORMAN BANYOSU İYİ GELİR!..”

Bir sonraki orman banyosu etkinliğimde görüşünceye kadar ...



**ISBN: 978-625-378-078-4**