

# Wellness a aktivity v přírodě

**Jan Neuman**

VŠTVS Palestra, s.r.o.  
Pilská 9, 198 00 Praha 9  
Kontakt: [neuman@palestra.cz](mailto:neuman@palestra.cz)

## **Annotation**

*In our study we think about issues associated with the concept of wellness in connection with outdoor activities. We briefly summarize the importance of outdoor activities for humans to explain the needs of outdoor activities for the civilized society. We look for inspiration in our history as the relationship of wellness and outdoor activities is approached e.g. in the USA as the Outdoor Industry, and the international debate focused on "adventure therapy". We mention the development of programs at universities and professions associated with wellness. In the conclusion is presented summary of the main outdoor activities that could be conceivably developed in the general concept of wellness.*

## **Key words**

*Activities in nature, wellness.*

## **Úvod**

Tématikou zaměřenou na wellness a aktivity v přírodě jsme se začali hlouběji zabývat při vedení bakalářských prací (Lacko 2009). Již úvodní diskuse o této tématice naznačily, že se zde otevírá zajímavý odborný problém, který plně zapadá do hledání významu aktivit a sportů v přírodě pro člověka žijícího ve vyspělé společnosti. V případě „wellness“ jde o přebírání anglického termínu i koncepcí vzniklých v anglosaském prostředí a to je zcela podobná situace se kterou se vyrovnáváme v celé oblasti nazývané „outdoor“ (jde o termíny jako jsou „outdoor education“, „adventure education“ či „adventure therapy“) Neuman 1996, Turčová 2005, aj.

## **Terminologie a koncepce wellness**

Velká šíře problematiky a různé výklady termínu „wellness“ mají určité podobnosti s vývojem terminologie a českého výkladu různých směrů spojovaných s termínem „outdoor“. V české odborné literatuře je zatím málo prací, které by se celkovou koncepcí „wellness“ zabývaly. Nejrozsáhlejší studii zřejmě předložil v posledním období Poděbradský 2008. Text se opírá především o sekundární analýzu vybraných odborných prací uveřejněných v češtině a je zaměřen spíše k využití různorodých koncepcí wellness v cestovním ruchu.

Ke koncepcím promlouvá studie J.W. Millera 2005, kterou jsme využili ke zpracování této části studie. V práci Millera se dovídáme, že původní termín „wellness“ (cítili se dobře, být zdrav) pochází z angličtiny a byl používán už od 12. století jako antonymum ke slovu „illness“ (nemoc, být nemocen). V průběhu doby pak se vysvětlování termínu „wellness“ měnilo v závislosti na kontextu ve kterém byl používán. Jde spíše o výsledek komplexního formativního procesu a proto se obtížně hledá jednotná definice toho, co se nazývá „wellness“. Pravděpodobně první skutečná koncepce wellness se zrodila v pracích H.L. Dunna (1961). Inspiroval se holistickou koncepcí zdraví, kterou v roce 1947 definovala WHO podle které je zdravý stav celkové tělesné, duševní i sociální pohody (well-being) a ne jenom neexistence nemoci či věčnosti a slabosti. Proto Dunn definoval „high-level wellness“ jako

integrovanou metodu činnosti zaměřenou na dosažení maximálního možného potenciálu každého jedince. To vyžaduje, aby každý jedinec udržoval kontinuitu rovnováhy a účelného zaměření činnosti (života, životního stylu) v prostředí ve kterém žije. Z historie západní kultury viděl, jak se od sebe striktně oddělují u člověka - tělo, mysl a duch. Proto na svém známém diagramu „high-level wellness“ ukazoval, tři vzájemně se protínající kruhy, které symbolizují organizovanou energii člověka vytvářenou vzájemnými vztahy a souvislostmi jeho tělesné, mentální i spirituální stránky. Šipka pak znázorňuje životní cyklus jedince, který se snaží dosáhnout svého cíle v žití a růstu v celistvosti směřující ke zralosti v sebenaplnění. Záměrné posunutí šipky do strany mělo naznačit, že život jedince se nemusí striktně vyvíjet jako plně vyvážený dle všech jeho stránek. Z Dunnovy koncepce vyplývá, že wellness je spíše kontinuální činností než určitým pevným stavem. Wellness je celostní přístup ke zdraví zahrnující tělesnou, mentální, sociální, kulturní a duchovní dimenzi člověka. Mentální wellness záleží na vlastní odpovědnosti jedince a nemůže být delegována na jiné. Wellness se dotýká potenciálu každého z nás, zahrnuje v sobě pomoc jedinci dosáhnout nejvyššího stavu životní pohody (well-being) jakého je schopen. Sebepoznání a sebeintegrace jsou klíče k dosažení vyšší úrovně wellness.

Mnohé z myšlenek H. L. Dunna byly rozvinuty v současné psychologii (E. Fromm, C. Rogers, G. Allport, A. Maslow).

V roce, kdy H. L. Dunn zemřel (1975) založil J. Travis v Kalifornii první Wellness Resource Center. Komerční osmiměsíční Travisův program zahrnuje relaxační techniky, sebehodnocení, trénink komunikace, podporu kreativity, zlepšení stravy a zdatnosti, vizualizační techniky atp. Hlavní idea Travise je pomáhat klientům lépe se poznat, aby se mohli lépe starat o své zdraví..

Dalším propagátorem je D. Ardell, kterého je možné pokládat za guru současného wellness hnutí. Poněkud odmítavě se stavěl k duchovnímu rozměru wellness. Napsal 16 knih, produkuje časopis a založil známé wellness centrum.

Hnutí wellness ve Spojených státech bylo ovlivněno také wellness programem v univerzitních kampusech. První univerzitní wellness program vznikl na University of Wisconsin – Stevens Point na počátku sedmdesátých let 20. století.

V r. 1979 vydaly orgány řídicí zdravotnictví zprávu, která vyzývala Američany k podpoře zdraví, k prevenci nemocí a wellness. Populární knihy, které se zabývaly tzv. megatrendy identifikovaly wellness jako novou koncepci zdraví (Naisbitt 1982). To také posílilo vliv na změnu životního stylu mnoha Američanů. Dále se rozvinuly tzv. celoživotní sporty jako jogging, aerobics, posilování. Stejně tak se zvýšil zájem o tzv. zdravou stravu, který podnítilo již hnutí hippies. Zvýšil se zájem o různé druhy diet, které měly předcházet onemocněním srdce.

Počátkem 90. let začíná v USA další proměna koncepce wellness. Zdůrazňuje se ve větší míře náboženský a duchovní rozměr wellness.

V Evropě se počátkem 90. let začíná „wellness“ více než v USA spojovat s potěšením, radostí, dobrým pocitem (to co se německy nazývá Wohlfühl), statutem a okázalou spotřebou. Lázeňství se stalo příkladem podpory tohoto významu wellness. Termín se začal také spojovat s obecnou krásou. Ukázalo se, že radost, potěšení, zábava a status mohou být využívány jako mocný prostředek marketingu. Termín „wellness“ se začal používat v mnoha významech, které mají jen málo společného s původní Dunnovou koncepcí.

Šlo to tak daleko, jak uvádí Miller 2005, že jeden z profesorů university v New Jersey prohlásil, že jeho katedra škrtná termín wellness ze svých studijních programů zaměřených na podporu zdraví. Své tvrzení zdůvodnil tím, že termín wellness se díky komerčnímu zneužívání rovná v akademických programech v USA polibku smrti.

Podobné proměny termínů a jejich komerční a marketingové využívání zažíváme i v souvislosti s termíny obsahující slovo „outdoor. Domníváme se, že původní koncepce wellness je stále inspirující a využívání pobytu a aktivit v přírodě jen doplní celostní přístup k wellness, jako směru podněcujícího změnu životního stylu lidí ve vyspělých zemích.

### **Význam pohybové aktivity a aktivit v přírodě pro člověka**

Shrnující komentář o vlivu tělesné aktivity na zdraví dětí a dospívajících publikovali v roce 2000 světově uznávaní švédští fyziologové B.Ekblom, P.O Åstrand ( Stockholm Karolinska Institute). Znovu opakují fakt, že člověk, který se narodil počátkem 20. století byl svědkem takového technického rozvoje, který předčil technický rozvoj rodu Homo- člověka za poslední miliony let. Lidé i jejich předchůdci byli adaptováni na životní styl sběračů a později lovců. Nyní jsme překonali zemědělskou kulturu a vyspělé země žijí v urbanizované, vysoce technologicky rozvinuté společnosti, které dominuje sedavý způsob života. Dříve se děti učily až, když dospěly do věku, kdy začaly rozumět informacím vychovatelů. Chlapci se učili od starších lovců. Dnes se začíná výuka ve věku, který více méně respektuje vyspělost, rozměry těla, funkční a intelektuální potenciál. Dřívější vertikální kontakt se starší generací je více či méně nahrazován horizontálním kontaktem se stejně starými osobami. Znamená to, že výchovná, tělesná, fyziologická i sociální situace mladých lidí se dramaticky změnila. My nyní zjišťujeme následky tohoto enormního nekontrolovaného pokusu s celou generací.

Pohybová aktivita dětí zajišťuje přípravu neuromuskulárního systému, koordinaci a rovnováhu. U dnešní mladé generace dochází k akceleraci růstu, výška narůstá o 8-10 cm a váha o 7,5 -9 kg u chlapců i dívek. To znamená, že by se tomu mělo přizpůsobovat řízení pohybu v mozkové kůře, mozečku i periferní zpětné vazby atp. Řeší se otázka, zda je v mozku centrum kontrolující tělesnou aktivitu, dohlížející na mentální a tělesný rozvoj i na energetickou rovnováhu. Neurofyziologové říkají, že rozvoj neuronů a dendritů spojujících neurony je v mozku stimulován tělesnou aktivitou. To je také důvod pro podstatu hravého pohybu, který je společný člověku i zvířatům. Ukazuje se, že pohyb vytváří mechanismy, které kontrolují i rovnováhu příjmu a výdajů energie. Z tohoto hlediska je velmi nešťastné to, že v moderní společnosti se prosazuje stále tendence, která staví velké překážky do cesty spontánní dětské aktivitě. V mnohých vyspělých zemích politici a administrace redukuje čas věnovaný povinné tělesné výchově ve školách všeho typu. Zjišťuje se, že už od 13 roků se mladí lidé adaptují na sedavý způsob života, dívky více než chlapci. Zvyšuje se počet obézních dětí. Důvodem nízké pohybové aktivity jsou negativní a nedostatečné zkušenosti dětí ze školní tělesné výchovy a druhým důvodem je přirozená lidská lenost.

Jednou z cest je zvýšení počtu hodin tělesné výchovy na školách. Děti musí mít nejméně hodinu pohybu a potom by měl působit i kladný příklad rodičů, kteří budou stimulovat děti k další pohybové činnosti.

Neví se přesně kolik pohybové aktivity pro optimální zdraví má být, ale lze využít mnohá doporučení, která hovoří o nutnosti vydatné pohybové aktivity nejméně 30 minut každý den.

Znovu lze zdůraznit, organismus člověka se adaptoval během milionů let k výrazné a pravidelné pohybové aktivitě. Znamená to, že současná mladá generace potřebuje pravidelnou a náročnou pohybovou aktivitu pro optimálně fungující organismus. Nejefektivnější

pohybovou aktivitou zakotvenou v našem biologickém dědictví je pohybová aktivita v přírodě. Někdejší výchova „faunou a florou“ (tedy pohybem v přírodě) byla pro vývoj dětí podstatná. Dnes je podobný typ aktivit bohužel opomíjen a zanedbáván.

Tělesná aktivita může být vynikajícím koníčkem po celý život. Je zřejmé, že mnoho mladých lidí nebaví chodit jen pro chůzi samou i když je to zdravé. Jestli však bude chůze spojena s dobrodružnou poznávací činností (poznávání života v přírodě, poznávání nových míst atp.) nebo s nějakým koníčkem (dnes je to třeba práce na počítači, či využívání jiných elektronických přístrojů) pak takovou aktivitu podniknou. To je signál a zpráva o tom, že pro zvyšování pohybové aktivity ve všech věkových skupinách je třeba hledat praktické a realistické způsoby a cesty jak ji začlenit životního stylu.

Autoři švédské studie Grahn a kol. 1997 zjistili, že děti ve školce, které měly různé denní prostředí dosahovaly různých výsledků. Děti, které si hrály stále v přírodě a blíže přírodě měly lepší pohybovou koordinaci, lepší pozornostní koncentraci.

Zůstaneme li ve Skandinávii lze se zmínit o velké podpoře dětem v předškolním věku a jejich pohybu v přírodě za každého počasí (viz Neuman, Mytting ). To má zpětně vliv na zdravotní stav, rozvoj osobnosti a tvořivosti, otužilost atp. Z toho může mít prospěch celá společnost. Studie Nancy M. Wells 2000 ukazuje, že bydlení dětí v domech majících blízko k přírodě a zeleni ovlivňuje kladně jejich poznávací funkce. Ve studii, kterou prováděl American Institutes for Research (AIR) oddělení výchovy v Kalifornii se prokázal kladný vliv programů výchovy v přírodě (aktivity v přírodě s ekologickou náplní zaměřenou na poznávání přírody) na 12 leté žáky ze škol, které navštěvovali převážně děti z hispánské komunity. Žáci si zlepšili o 27% známky v matematice a přírodních vědách. Zlepšily se sociální i osobnostní dovednosti – sebehodnocení, řešení konfliktů, vztah ke spolužákům, řešení problémů, motivace k učení a chování ve třídě. Zvýšil se vztah k péči o prostředí, žáci se více zapojili do třídění odpadků a zlepšil se jejich vztah k přírodě.

V poslední době se objevují studie (Humberstone, Stan 2009), které se zajímají o vztah mezi aktivitami v přírodě a koncepcí well being u žáků základní školy. Vychází se z toho, že well being je široká koncepce, která zahrnuje řadu filosofických přístupů od tělesného zdraví k nejrůznějším formám štěstí. Well being dnes představuje to, co tvoří zdravotní tělesný, mentální a sociální stav jedince.

Můžeme připomenout velký zájem švýcarských pojišťoven o hnutí spojené s cvičením v přírodě známé pod názvem „Vita Parcours“ – lepší verze našich dřívějších Areálů zdraví.

### **Zdůvodnění potřeby aktivit v přírodě pro dnešního člověka**

Řada studií, které popisují v knize Rachel a Stephen Kaplanovi z roku 1987 poukazují v různých souvislostech na potřebu člověka přicházet do kontaktů s přírodou a hledat klid, nechat se okouzlovat krásou přírody, setkávat se s jinými lidmi a chovat se svobodně. Přírodní prostředí umožňuje lepší přístup k těmto hodnotám a situacím.

Pouze pohled na stromy může vést k psychologickým přínosům. Vězni při pravidelném pohledu na zeleň méně navštěvovali nemocnici. Nemocní s výhledem do zeleně potřebovali méně uklidňujících léků a rychleji se zotavovali po operacích. Bezprostřední kontakt s přírodou zahrnuje potěšení, relaxaci, nižší hladinu stresu. Výzkumy ukazují, že díky těmto kontaktům s přírodou dochází ke stavu životní pohody – well- being. Lidé žijící a mající

blíže k přírodě jsou dle výzkumů zdravější než ostatní jedinci. Zdá se, že je to značný rozsah benefitů ve srovnání s tak relativně malou a lacinou změnou prostředí.

Lidé v běhu života, v nemoci, ve zdraví, v dobrých i špatných časech nalézají v přírodě něco, co je činí spokojenější a silnější. Posilující a obnovný vliv přírody (prožitky a zkušenosti) je možné pozorovat na všech jedincích, kteří pracují na zahrádkách, putují po kraji a horách, pozorují ptáky, táboří a provádějí mnoho dalších aktivit v přírodě.

Pozitivního vlivu přírody je možné využít při plánování dovolené daleko od měst a blíže ke krásným přírodním scénériím. Pro ty, kteří chtějí léčit mysl člověka, i pro plánovače, designery a manažery to znamená, že mají podporovat posilující a ozdravný vliv přírodního prostředí.

Přírodním prostředí se přisuzuje hlavně estetický vliv. Estetické přírodní prostředí přináší potěšení, to se odráží v našich prožitcích. Přírodní prostředí podporuje i fungování našeho organismu. Přírodní prostředí urychluje zotavení při duševní únavě. Příroda může být nahlížena jako podstatný svazek mezi lidmi a ostatním živým světem. Lze říci, že přírodní prostředí je nezastupitelné.

Důležitá role tělesné aktivity a odpovídajícího příjmu potravin pro emoční a tělesnou životní pohodu (well-being) je podmíněna dle britských autorů Pretty, J. a kol. 2003 také sekundární rolí vytvářenou ve vztahu k přírodě a společnosti. V této souvislosti se zmiňují o hypotetické roli tzv. Biofilie (Wilson), která ukazuje, že těsný vztah člověka k přírodním prostředí zvyšuje životní pohodu lidí. Tento vztah je syčen zvyšováním porozumění a starostí o přírodu a jejich znovuobjevováním, což může vést k přeměně vztahu lidí a přírody. Pokud přijmeme tuto hypotézu znamená to, že jakékoli narušení vztahů mezi člověkem a přírodou je rušivé pro jednotlivce, společnost a přeneseně i pro kulturu. Dle závěrů této statě lze nalézt mnoho prací, které zřetelně ukazují, že fyzikální a sociální rysy prostředí ovlivňují chování, mezilidské vztahy, i mentální stavy, jakož i kvalitu vztahů k přírodě. Ukazuje se, že lidé preferují přírodní prostředí oproti jiným místům a benefity tohoto vztahu jdou dále než za pouhé potěšení. Do tohoto kontextu patří i efektivita pobytů v divočině projevující se v duchovních benefitech rekreace a prožitků získávaných ve volném čase. Ozdravné hodnoty mají nemocniční zahrady, nebo výhledy z nemocničních pokojů; benefity získáváme ze zahrádkářských kolonií a přírodních prostor v městském prostředí; psychologické benefity vyplývají z kontaktů člověka se zvířaty a domácími miláčky; benefity vyplývají i z konzumování potravin vyrobených z lokálních zdrojů v systémech, které mají pozitivní vliv na přírodu a venkovské společenství. Vyvstává tak důležitá výzva. Intuice, zkušenosti a některá fakta podporují poznatek, že kontakt s přírodou může být pokládán za pozitivní intervenci pro lidské zdraví, avšak profesionálové v oblasti zdraví dosud plně nevyužívají terapeutický vliv hortikultury, divočiny, přírody či kontaktů se zvířaty.

Autoři uváděné studie věří v synergický efekt tělesných aktivit, které jsou prováděny přímo v přírodním prostředí. Nazývají tyto činnosti „zelená cvičení“ (green exercise). Přes každodenní narušování vztahu člověka přírody, především u městské populace a s narůstajícím sedavým způsobem života stále nacházíme přímé i nepřímé důkazy proto, že si lidé cení kontaktů s přírodou. Narůstá počet lidí organizovaných v organizacích zabývajících se přírodním prostředím a divočinou. Roste počet návštěvníků přírodních a krajinných areálů, a roste národní i mezinárodní ekoturismus. Roste počet organizovaných členů sportů v tělocvičnách, i osob sportech a organizacích v přírodě.

Je tedy zřejmé, že tzv. zelená cvičení mají důležitý vliv na obecné zdraví i zdravé přírodní prostředí. Zdatnější a zdravější populace stojí stát méně výdajů. Podpora a otevření co nejširšího přístupu všech oblastí populace k zeleným cvičením bude vytvářet podstatné přínosy pro obecné zdraví.

Když každý sní denně 5 kousků ovoce a zeleniny, a bude provádět 5 krát týdně vydatné 30 minutové cvičení a bude si hlídat, aby kalorie v jídle a pití nepřevyšovaly nutnou energetickou spotřebu mohlo by to dle autorů znamenat, že britská společnost by vydala ročně o 10 bilionů liber méně na výdaje spojené s obezitou, nemocemi srdce a tělesnou inaktivitou .

### **Některé inspirace pro „wellness a aktivity v přírodě“ v Českých zemích**

V naši novější historii najdeme řadu přístupů, které podporují a propagují zdravý způsob života, pohyb, práci na čerstvém vzduchu a otužování.

Lze vzpomenout J.A. Komenského. Jeho učení o vlivu přírody na dětský organismus i na dětské učení. Prožitky, které děti získávají v původním přírodním prostředí je dle něj třeba řadit ve výchovném systému na nejvyšší příčku. Významný český vědec Josef **Dobrovský** se svým způsobem života řadil k propagátorům zdravého způsobu života. Kladl důraz na otužování, ranní i večerní cvičení a na pohyb v přírodě. Názory zakladatele Sokolského hnutí Miroslava Tyrše jsou spojovány s antickou koncepcí „kalokagathia“, která klade vyrovnané nároky na tělesnou i duševní složku osobnosti.

Pro naši problematiku může být zajímavý koncept nazvaný „Eubiotika“ (řecky eu- dobře, bios- život; česky – dobrožilství ) – život v souladu s přírodou. Hlavní koncepci publikoval již v roce 1926 prof. Růžička. Byl ovlivněn anglickým Hnutím zahradních měst i názory CH. Fouriera o žití v souladu s přírodou – odmítal však jeho kasárnické společné bydlení .

Růžička viděl hlavní příčinu špatného stavu lidské společnosti (zdraví, morálka, alkoholismus atp.) ve ztrátě přirozeného způsobu života, který představuje rodinný život v blízkém kontaktu s přírodou. Dále to je nedostatek smysluplné tělesné práce, nedostatek pohybu, nedostatek čerstvého vzduchu a slunce, špatné životní prostředí, spotřební způsob života. Vlivem nezdravého způsobu života ve městě je nejenom tělo člověka odtrženo od svých fyziologických potřeb, ale i jeho duch je odtržen od všeho věčného a živého v přírodě. Pouze příroda je podle Růžičky pro člověka původním a přirozeným rodným prostředím a tedy i jedině možným a absolutně nutným životním prostředím, má li mít lidský život zdravý základ.

Propagátorem Eubiotiky byl také Eduard Štorch, který realizoval její zásady v praxi. Založil Dětskou farmu v roce 1925. V knize Výchovná osada publikoval své zkušenosti a návrhy na školu v přírodě, kde lze dle něj působit na žáky po stránce tělesné i duševní :

\* po stránce tělesné - stálý pobyt na volném vzduchu, probuzení chuti k životu, návyky hygienickému způsobu života-čistota, pořádek, vydatné a správné stravování-mléko, ovoce, zelenina, otužování, omývání těla a koupání, plavecký výcvik, tělesná cvičení, přiměřená tělesná práce, zejména práce na zahradě, posilující odpočinek a spánek, prázdninový pobyt v lesním táboře.

\* po stránce duševní - řádné školní vyučování , zkoncentrované do života v přírodě, rodinný způsob výchovy i ve škole- učitelé žijí společně s žáky, žáci se účastní společného hospodářství, posilování dobré vůle, pracovitost, smysl pro povinnost k celku a pro společenský řád, učitel využívá výchovného vlivu vhodně řízeným stykem s rodiči a s veřejností.

## **Podněty z oblasti tzv. Outdoor Industry**

Mnoho napovídá orientace výzkumů podporovaných různými projekty, které se objevují pod hlavičkou tzv. Outdoor Industry v USA, kde se sdružují výrobci, uživatelé, prodejci a organizátoři nejrůznějších aktivit v přírodě. Je to finančně silné sdružení přinášející do státní pokladny USA biliony dolarů ročně. Pro nás je zajímavý a podnětný důraz na udržitelné provozování vybraných aktivit a sportů v přírodě. V posledních 10 letech stále sílí tlak na využívání aktivit v přírodě ke zvyšování pohybové aktivity mládeže, především v programu „America get aktive“.

Existují americké prognózy předpovídající nárůst zájmů populace o mnoho aktivit v přírodě konaných vlastní silou ( Human Powered Outdoor Recreation). Při tom je také snaha spojit rozvoj těchto aktivit s ekonomikou – růstem lokálního průmyslu, který má charakter udržitelného rozvoje – nese peníze a neškodí přírodě. Mezi podporované aktivity patří : putování přírodou spojené s přespáváním, cyklistika (cesty, mimo zpevněné cesty a cyklistické stezky), táboření (pod stanem i na vybavených tábořištích, pozorování ptactva v přírodě, lezení po přírodních terénech i umělých stěnách, lyžování na běžkách, rybaření, pěší výlety a túry, jízda na kanoích i kajacích , rafting, chůze na sněžnicích, telemarské lyžování, běhání po přírodních stezkách.

Odborníci dokládají stále častěji, že rekreace v přírodě se stává součástí zdravého životního stylu. Tělesně aktivní lidé méně trpí obezitou. Zpřístupnění přírodního prostředí pro aktivity prováděné vlastní silou zvýšilo ve vybraných komunitách rozsah pohybové aktivity více než o 25%. V USA se ukázalo, že ve státech s vysokou starostlivostí o kvalitní přírodní prostředí se vytvořil vyšší potenciál i pro budoucí ekonomický růst.

Poslední trendy v této oblasti stále častěji spojují aktivity v přírodě s bojem proti obezitě, se zlepšováním kondice a životní spokojeností velké části populace.

## **Příklad z úvah kolem Adventure Therapy**

Zajímavé spojitosti se objevily v tzv. Adventure Therapy (terapie pomocí dobrodružných programů) v nedávno publikovaném článku Itin, Mitten 2006. Dobrodružná terapie (Adventure Therapy) je nový obor, který se stále potýká s terminologií i s interpretací nově vznikajících směrů činnosti. Názorová nejednotnost v této oblasti má své kořeny v různých druzích přístupů založených na kulturních, profesních i populačních rozdílech.

Autoři článku se domnívají, že je třeba přijít s novou koncepcí. Vycházejí z toho, že i v tomto oboru jde o podporu a udržování zdraví. Terapie znamená vždy, že se jedná o nějakou nápravu stavu, kdežto termíny zdraví a uzdravování spíše reflektují práci spojenou s prevencí. Byla snaha používat termín „healing“, avšak stále je jednalo o léčení, nápravu či uzdravování. Navrhují proto hovořit spíše o širším hnutí, které by zahrnovalo prevenci a wellness. Toto rozšíření hranic by dle autorů lépe vyjadřovalo podstatu práce. Místo stálého objasňování toho co pod termínem Dobrodružná terapie chápeme, je třeba se posadit kolem jednoho stolu a diskutovat o Uzdravování pomocí dobrodružství. To může sblížit klinické (terapeuty) i neklinické odborníky (zabývající se spíše prevencí). Navrhují používat širší termín „adventure wellness“, což bude zahrnovat prevenci i rozvojový aspekt. Bude docházet k obohacování myšlenek z více směrů a umožní to používat dobrodružství k rozvíjení plného potenciálů lidí i společnosti. Podle názoru uvedených autorů ( Itin, Mitten ) by měli kolem pomyslného stolu „Adventure Wellness“ zasednout zástupci těchto směrů :

Dobrodružná terapie (Adventure Therapy), Terapie v divočině (Wilderness Therapy), Terapeutické dobrodružství (Therapeutic Adventure), Túry v neobydlené krajině ( Bush Trekking), Ekopsychologové (Eco Psychology) , Provozovatelé dobrodružných programů v obci a komunitě (Community based Outdoor Adventure Programming), Outdoorový trénink (Outdoor adventure Training and Development), Dobrodružné programy v přírodě přizpůsobené potřebám klientů (Adaptive Outdoor Adventure Programming).

### **Wellness v programech vysokých škol**

Jak už jsme výše uvedli sehrály wellness programy pro univerzitní „campusy“ důležitou roli v rozšiřování koncepce wellness v USA.

Hledání a hodnocení studijních programů vysokých škol zabývajících se wellness je samostatné rozsáhlé téma. Z první stručné analýzy internetových odkazů je zřejmé, že studijní problematika wellness je často spojována s oblastí fitness, jak na to upozorňují studijní texty, které často vycházejí v opakovaných vydáních ( Corbin,C.B. a kol. 2004, Fahey,T.D. a kol. 2009 aj.).

Nejvíce takových programů lze zaznamenat v anglicky mluvících zemích, především v USA, Kanadě, Velké Británii, Austrálii či Novém Zélandě.

Součástí známé univerzity –Indiana University Bloomington – Škola zdraví, tělesné výchovy a rekreace (první škola v USA tohoto zaměření) podává první charakteristiku svého programu zaměřenou na prevenci nemocí, podporování a rozvoj wellness a zlepšování kvality života. Programy této školy se snaží upozorňovat na znovuobjevování důležitosti osobního zdraví a wellness.

Na mnoha dalších univerzitách v USA můžeme najít velmi rozšířený studijní předmět „Concepts of Fitness and Wellness“. Na známé australské univerzitě „La Trobe University“ najdeme problematiku wellbeing a wellness pod názvem „aktivní životní styly“.

V německých publikacích se často dovídáme o tom, že v současné době začíná být velký zájem o profese spojené s rozvojem wellness. Problematiku wellness lze najít na mnohých školách pod názvy „management či ekonomika zdraví“.

V Rakousku nabízí Donau-Universität Krems dálkové studium, které zahrnuje takové směry jako jsou zdravotní turistika, wellness a management akcí spojených s turistickým průmyslem.

Domníváme se, že přes kritická slova, která jsme citovali v textu, bude zájem o vysokoškolsky vzdělané odborníky v problematice wellness narůstat i v ČR. Pokud se tento trend bude realizovat přimlouváme se za to, aby se součástí studijních programů staly různorodé aktivity prováděné v přírodě s akcentem trvalé udržitelnosti.

### **Aktivity v přírodě pro wellness**

Domníváme se, že v souladu s klasickou koncepcí „wellness“ je třeba rozvíjet všechny aktivity v přírodě, které budou nabízet lidem vedle rozvoje kondice také činnosti přispívající k hlubšímu vnímání přírody a k celkovému rozvoji člověka a k obohacení jeho života.

Zajímavých činností spojených s pohybem a pobytem v přírodě je mnoho a s novými technologiemi se stále objevují další.



V rámci programů wellness bychom měli uvažovat o těchto skupinách aktivit v přírodě :

- \* chůze a běh – různé způsoby a v různých terénních podmínkách, včetně dnes moderní „nordic walking“, či běhu do vrchu ;
  - \* hry využívající různorodého přírodního prostředí i spolupráce ve skupině , klasické sportovní hry v přírodním (i když upraveném) prostředí – boccia, kriket, golf; hry spojené s kulturní tradicí ;
  - \* putování přírodou za pomoci bruslí, koloběžek, kol, lodí (vor, pramice, kanoe, kajak, raft, veslice), lyží (běžky, telemarské a skialpinistické lyže), sněžnic;
  - \* pobyty v přírodě spojené s tábořením, poznáváním i pozorováním přírody, sběrem lesních plodů i rybařením;
  - \* činnosti spojené s orientací a vyhledáváním zadaných míst, včetně využívání moderních přístrojů jako jsou GPS;
  - \* různé formy cvičení v přírodě – ranní cvičení, výběhy, přírodní areály, parkúry, překonávání umělých překážek; uzpůsobené přírodní víceboje;
  - \* lezení na přírodních i umělých terénech, různé typy zajištěných cest, zdolávání vrcholů;
  - \* jízda na koni, sporty se psy v létě i v zimě;
  - \* plavání a potápění v přírodním prostředí, lukostřelba;
  - \* sporty a činnosti spojené s využíváním větru - jachting, windsurfing, kiting;
  - \* absolvování ucelených vícedenních programů, které lze označit jako poznávání a ochrana přírody, výchova v přírodě, dobrodružná výchova v přírodě, jednoduché formy přežívání v přírodním prostředí;
- Výběr aktivit bude závislý na prostředí, tradici a zájmu vybraných skupin.

### **Literatura:**

- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness; Fitness*. Praha : Karolinum, 2005.
- CORBIN, CH. B. et al. *Concepts of Physical Fitness. Active Lifestyles for Wellness*. 8 vyd. New York : McGRAW-Hill, 2004.
- DUNN, H. L. *High Level Wellness*. Arlington : R.W. Beathy (dle Miller 2005)
- EKBLOM, B., ÅSTRAND, P. O. *Role of physical activity on health in children and adolescents*. Acta Paediatr. 89,2000, s.762 -774.
- Effects of Outdoor Education Programs for Children in California*. AIR 2005
- FAHEY, T. D., INSEL, P. M., ROTH, W. T. *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*. 8th ed. New York : McGraw-Hill, 2009.
- FRIESE, G. T., PITTMAN, J. T., HENDEE, J. C. *Study of the Use of Wilderness for Personal Growth, Therapy, Education, and Leadership Development : an Annotation and Evaluation*. Research study. Moscow (ID) : University of Idaho, 1995, s. 103.
- Human Powered Outdoor Recreation State of Industry Report*. Outdoor Industry Association 2002 ( dostupné z <http://www.outdoorindustry.org>)
- ITIN, CH., MITTEN, D. *The Nature and Meaning of Adventure Therapy in the International Kontext..* In Proc. 4 th International Adventure Therapy Conference Rotorua. Rotorua. Boulder: AEE 2000, s. 5-13.
- Josef Dobrovský* (dostupné z <http://cs.wikipedia.org>)
- KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The Experience of Nature : A Psychological Perspective*. Cambridge : Cambridge University Press, 1989.
- LACKO, M. *Koncepce Wellness a možné začlenění sportů v přírodě*. Bakalářská práce. Praha : VŠTVS Palestra, 2009.
- LEGER, L. ST. Health and nature-new challenges for health promotion. *Health Promotion International*. 2003, vol. 18, no. 3, p.173-175.
- LYMAN, F. *The Geography of Health*. Dostupné z [http://www.tpl.org\\_tier3](http://www.tpl.org_tier3) ed.efm?content\_item=10709 and foyer\_id=2225 22.12.2009

- LYNCH, P., MARTIN, A., NEUMAN, J., TURČOVÁ, I. Termíny a praxe ve výchově v přírodě na Novém Zélandu. *Gymnasion*, 2004, č. 1, s. 17-23 .
- MILLER, J. W. *WellnessHistory and Development of a Concept*. Dokument pdf, dostupné z [www.fh-joanneum.at](http://www.fh-joanneum.at)
- NAISBITT, J. *Megatrends : Ten New Directions Transforming Our Lives*. New York : Warner Books, 1982.
- NEUMAN, J. *Outdoor activities - varous opportunities of application and development*. In Proc. int. Seminar Prague 1994, Edition Erlebnispädagogik, Lüneburg, 1996, s. 23 – 31.
- New Harris Interactive Study Finds that Participating in Outdoor Activities Improve Mental and Physical Health (5.1.2006 <http://www.outdoorindustry.org/press.oia>)*
- PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*. Projekt“Event marketing v cestovním ruchu“ Praha : Min.pro místní rozvoj ČR, 2008, s.124.
- PRETTY, J., GRIFFIN, M., SELLENS, M., PRETTY, CH. *Green Exercise : Complementary Role sof Nature ,Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and Implications for Public Health Policy*. CES Occasional Paper 2003-1, University Essex , 2003.
- PROCHÁZKA, M. Štorchova dětská farma. *Vychovávatel'* . 1993, roč. 37, č.7-8, s. 36.
- RŮŽIČKA, S. *Eubiotika*. Bratislava: Academia, 1926.
- ŠTORCH, E. *Dětská farma*. Brno, 1929.
- WELLS, N. M. At home with nature. Effect of „Greenes on Children´s Cognitive functioning. *Environment and Behavior*. 2000, roč. 32, č.6, s.775-795.
- WILSON, E. O. *Biophilia*. Cambridge : Harward University Press, 1984.