

拥抱树木 治愈自己

不少年轻人迷上解压新招

最近流行着一种新的解压方式——“抱树”。拥抱大树的时候,感受来自大树与大地的力量,不知道大家有没有体验过?小红书、微博等社交平台上推出的#抱树治愈了我、#抱树自然疗法话题,吸引了上百万网友围观打卡,不少人也分享了自己的“抱树疗法”指南。从网友们的分享可以看出,不只是爷爷奶奶在抱,年轻人也开始“长”在了树上。他们是为了疗愈、解压?还是一种行为艺术?抱树为何成了治愈自己的方式?抱树真的能让心情变得愉悦吗?“抱树疗法”究竟科不科学?



昆明植物园内,一女士与树“交流”。

何为“抱树疗法”

“抱树疗法”被大家称为都市人的情绪自救法,是在当下年轻人中流行的一种行为。

“抱树疗法”的核心理念,是与树木接触以带来情感上的放松和舒缓,通过融入自然环境,感受大自然的美好,从而促进心理健康。拥抱树和拥抱人不同,大树是能容纳所有倾诉的最佳载体:树木是安静的聆听者,不主动评价或回应,人们可以自由表达内心情感和负能量。

换句话说,“抱树疗法”既是一种情感宣泄,又是一种与自然对话的方式。



后悔没有早点尝试抱树疗法 用30秒沉浸式体验抱树,你会有意想不到的收获!...

06-19



养生 | 和一棵树交朋友,并去定期拜访它有一个词叫“树气”树五行属木,主疏泄...

05-05

某平台上网友分享抱树体验

网络截图

抱树渐流行

“抱树疗法”出自电影《阿凡达》,纳美人通过灵魂之树的连接与星球上所有生物进行思想交流,以获得智慧、力量和指引。

现实生活中,抱树这一行为并不新奇。在芬兰,每年8月底都举办抱树比赛,参赛者用速度、创意和爱来拥抱大树。在看似无厘头的比赛过程中,全身心拥抱树木,也顺应了他们坚信“树木是生命的存在,充满了力量,拥抱一棵树对人有益”的主题。

武汉大学在读研究生、自称“大自然成瘾人”的户外达人小赵,喜欢抱各种各样的树,不分地点、不分大小,只要遇见,就会献上自己的拥抱。她在社交平台更新了很多拥抱树木的照片,每一张图片都承载了她当时的心情与记忆。当记者问她是从什么渠道了解到并想做这个事情(抱树)时,小赵说:“我

不会把抱树当作一个目的,我第一次抱树是因为我觉得树有生命,且长得可爱,所以想给它一个拥抱。”小赵是一个热情的人,和朋友见面、告别时一定要拥抱,遇见大小树木也要给个拥抱。

某网络平台上,“抱树”话题有近200万点赞、600多万阅读量。记者在社交平台上搜索“抱树疗法”后,出现了很多个帖子。不少网友晒出自己抱树的画面,官宣自己的“树朋友”,讲述自己与树的故事;还有一些“一起抱树吧”的发起人,组织了一次又一次的抱树活动。

对于抱树这种新行为,网友们各执一词,有人认为抱树确实可以治愈人,给人力量;有人认为抱树只是一时兴起,不值一提;还有人认为所谓抱树有效果,这有待考证,把它看作心理治疗太过草率。

和树做朋友

“和一棵树交朋友,并定期去拜访它。”加拿大海文学院心理咨询师、小红书茶艺师兼心理博主球小姐在自己的直播中提到,“抱树是一个很好的自我疗愈办法,它可以快速清除负能量。做法很简单,去公园里找一棵很大很老的树,建议脱掉鞋子,脚接触大地,去靠近树。”很多人纷纷效仿,评论区也有很多人先后“交作业”,晒出他们的“大树朋友”。

记者走访昆明植物园时,发现一名女士正抱着一棵枫香树,头紧紧靠着树干,约五分钟后,她才慢慢放开手。记者上前询问,该女士说,她刚刚在与大树“交流”,通过与树拥抱来放空自己。“我很喜欢树木,它们让我平静。我的内心世界里有一棵大树,它一直在那里,听我倾诉自己的想法和感受,让我很有安全感。对我来说,现实中抱着这棵树就像抱着我心里的大树,我可以和我心里的大树直接接触,不再是精神世界的交流。”

当记者问及抱树给她带来了哪些感受时,她笑着说:“抱树的过程中,我全身心处于放松状态。我把我的身体想象成植物的茎,拥抱树木所汲取的能

量通过我的身体传递到我脚下的土地,有一种我和树木、土地深度连接的感觉,很平静、很治愈……”在与这位女士的对话中记者得知,她是一名在上海某外企工作的白领,结束了一个压力很大的项目后,毫不犹豫地飞到了昆明。“到植物园看花看草,走在树林里呼吸着新鲜空气,看着满眼的绿色,真的很治愈我……”

家住乡下的小伙吴限说:“我经常在山里走,和大自然有很多亲密接触,我尝试拥抱一些有感觉的树。”记者问他是否会定期去拜访一棵特定的树时,他说:“还真有那么一棵,在我家附近的一个庄园里,我经常去看它。人来人往,它就立在那里……”靠近树的时候,吴限会思考最近碰到的问题或需要解决的事情,和大树倾诉一下。“心事重重、压力特别大的时候,我经常去抱它,会有种被它治愈的感觉。”在吴限看来,抱树可以帮助化解一些心事。为什么选择拥抱树而不是人呢?他给出了答案:“固定地拥抱一个人可能也有这样的作用,但人太复杂了,人会给予回应,同时也会影响情绪,而树则更简单、更纯粹。”

抱树有讲究

“大树有能量、抱树有好处”“拥抱大树,它能让我如释重负”……抱树为何收获一众好评,抱树真的可以让人心情舒畅吗?

抱树疗愈身心是有科学依据的。临床心理学家通克·劳沙尔博士在《拥抱疗法》中提到:抱树有助于提升人体内催产素的含量水平。催产素是一种与幸福感、快乐感、平静感和信任感等情绪体验息息相关的激素。提升催产素水平的有效方式就是触摸,尤其是手部触摸。

国际自然和森林治疗联盟在研究中指出,当人们贴近或身处自然环境时,皮质醇含量水平会呈下降趋势,可帮助人们缓解焦虑、抑郁等不良情绪,可起到调节心率、血压和压力水平的积极功效。

“抱树疗法”该怎么抱才有效?不少抱树小组的“树友”们还总结了抱树攻略供广大网友参考。

“去找一棵与你有眼缘的树。先和它打个招呼,然后拥抱它,想象一下大树的能量从我们的头顶、双手进入我们的身体。接下来用心和大树倾诉,把负面情绪输出。最后,给予自己一些正向的鼓励,也可以大声喊出来。”这是“一起抱树吧”小组成员小熊总结出来的抱树方法。

“树友”小李说:“我从来不觉得抱树是一个单向输出的行为,抱树一定要征求对方的同意,你不能只从它们的身上索取能量。严格意义上来说,抱树是一种互相慰藉、互相支持的双向行为。轻轻触摸树的纹理、感受它的生命历程,在拥抱与心灵交流的同时,也要怀揣着敬意。”

“每一种生命都有自己的能量。亲近大树会有一种很强的融入感、松弛感,这一刻,让自己成为大自然中的一部分。如果你找到了一棵喜欢的大树,就去抱抱它吧,交一位树朋友,你会受益匪浅的。”喜欢抱树的小马说。

本报记者 马艺宁 熊波
实习生 黄雨舒 文 受访者供图