

УДК 911.3

Голубчиков Ю. Н., к.г.н.
МГУ имени М.В.Ломоносова

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЛАНДШАФТОТЕРАПИИ

Ключевые слова: ландшафтотерапия; краеведение; география; природная среда

Лечение природой. «Бросайте все и езжайте в природу», – говорили когда-то врачи человеку, потерявшему душевное или физическое равновесие.

© Економічна та соціальна географія. – 2014. – вип. 1 (69)

Почему же сегодня врач не предложит пациенту столь простые и эффективные методы исцеления? Он скорее пропишет ему лекарства или лабораторные исследования. Душевные расстройства начнет лечить психотропными веществами, наркогипнозом, электрошоком. Они успешно затушуют симптомы заболевания, никак не активизируя целительные возможности организма.

Нынешняя форма медикаментозной медицины зародилась в западноевропейском обществе XVIII-XIX веков. Это общество восторгалось механизмами. Отношение его к человеческому организму видный французский философ постмодерна Мишель Фуко [1999] именуется «метафорой часов». Наступает время – и часы изнашиваются. Подобным образом и жизнь организма подходит к концу, как бы истекает ее гарантийный срок. Чтобы продлить жизнь, необходим регулярный осмотр частей с целью своевременного внесения поправок в их ход. Так врачи уподобились автомеханикам. Клиенты для исправлений помещаются ими в клиники, напоминающие гаражи.

При этом врача, в отличие от автомеханика, практически невозможно привлечь к судебной ответственности за совершенные ошибки. Но только при условии, что лечил он по предписанной ему схеме. А она на каждый симптом предусматривает те или иные химико-фармацевтические средства, нередко дорогостоящие. Даже если результатом их применения окажется летальный исход, лечащему врачу ничего за это не будет. Лекарства были закуплены, умирающий оставил фармацевтике немало средств. А вот если врач, не предписав никакой химии, начнет рекомендовать исконные и незатратные методы лечения типа прогулок, парной с веником, вдыхания озона после грозы или движения на морозном воздухе, то даже без летального исхода он может быть дисквалифицирован. При худшем сценарии, врач и за решетку запросто может угодить.

С химико-фармацевтической медициной связывают огромные достижения. Самым важным из них считают кардинальное снижение смертности благодаря победам над инфекционными заболеваниями. Однако, исследователь западноевропейских исторических источников А.Б.Соколов [2002] проясняет достаточно скромный вклад медицины в эти достижения. Гораздо большую роль в победах над инфекциями сыграло введение таможенно-карантинных и коммунальных служб, воспрепятствовавших переносу инфекционных заболеваний и улучшивших гигиеническое состояние городов.

До возникновения современной формы химико-медикаментозной медицины для объяснения человеческого организма широко применялась, по словам Фуко [1999], «метафора лампы». Лампа горит, пока в ней есть масло. Жизнь продолжается, пока в организме не израсходована «врожденная энергия». Циолковский полагал, что старение организма мы приписываем без всякого смысла или логики за счет времени, которого в действительности не существует. В природе секунды нет. «Время подарили человечеству

астрономы, механики положили часы в карман, надели часы на руку, и с этих пор время, не существующее в природе, насильственно стало частью природы», – доказывал К.Э. Циолковский [Чижевский, 2007, С.360].

С глубокой древности для пополнения энергии человека использовали исцеляющую силу прогулок. Их предписывали и Авиценна, и Гиппократ. Это средство лечения доступно каждому, поскольку каждый живет в той или иной географической среде или ландшафте. В каждом из ландшафтов создается свой микроклимат, по разному текут воздушные и водные потоки, поступает солнечный свет. Сферы всех муз звучат в ландшафте, постоянно меняясь в зависимости от погоды, сезона и времени дня. Все наши чувства участвуют в их восприятии. Все неделимые царства природы и истории так или иначе взаимодействуют с нашими утонченными вибрациями и эманациями, открывая один из наиболее мощных источников восполнения человеческой энергии.

В определенных ландшафтах человек чувствует себя настолько комфортно, что ощущает прилив сил и бодрости. В них создается позитивный настрой и внутренний подъем. В старину о таких местах говорили, что здесь нисходит благодать. Такие места считались священными. В них нередко сооружали культовые постройки, считая их точками соединения земного и духовного начал [Григорьев, 1997, 2000, 2010].

А из других мест невольно хочется уйти, до того там неуютно, иногда страшно. Сейчас их связывают с геопатогенными зонами. Полагают, что сила энергетического проявления геопатогенных зон сопоставима по воздействию с крупным загрязняющим производством или свалкой радиоактивных отходов [Прошутин, 2001; Брунов, 2006]. Можно предполагать, что в будущем карты геопатогенных и геоцелительных зон станут неотъемлемым атрибутом любой экспертизы, но пока они вызывают определенное отторжение. Полвека назад такое же неприятие испытывали попытки составить экологические карты, без которых сегодня немислимо обойтись.

Доверяя своим ощущениям, опыту и интуиции, каждый сам может подсознательно установить для себя целительную силу тех или иных ландшафтов, а не быть ремонтируемой кем-то машиной. При этом в зависимости от состояния организма и настроения пристрастия к определенным местам могут меняться.

Следование природе и есть здоровье, а законы природы – это законы красоты. Поэтому целебны все самые красивые места. А они на планете всегда приурочены к местам былых сокрушительных катастроф. Это не только горы, но и моренные ландшафты, высокие обрывистые берега, водопады. «Лучшие красоты природы создались на месте бывших потрясений земли. Вы знаете восторг перед скалами, пропастями, живописными путями старой лавы. Изумляетесь кристаллам и морщинам каменных цветных наслоений. Бесконечную красоту дают конвульсии космоса» [Рерих, 1992, с. 55].

В Китае уже 5000 лет знают, что одни места изобилуют жизненной энергией и ресурсами, другие же пустыни, необитаемы и скудны. Кстати, с целью поиска тех и других мест, а не для навигации, как об этом пишут в учебниках, был изобретен компас. На поиске энергетически–целительных мест сосредоточено древнее китайское искусство фэн–шуй (учение о “ветрах и водах”), условно называемое в европейском средневековье геомантической географией. По существу, это древнее учение о географической среде и способах гармонизации с нею [Hoon-key Yoon, 1985]. Но сейчас наметилась отчетливая тенденция к возрождению ландшафтотерапии и в европейских странах.

Географ как врач. Немалой заботой оформляющейся науки о туризме как части гуманитарной географии являются проблемы оздоровления человечества. Отсюда повышенное внимание к продлевающей и оздоравливающей жизнь человека рекреационной географии.

Возникает вопрос: насколько географ имеет право быть в определенной степени врачом и рекомендовать людям те или иные ландшафты для подъема жизненных сил? А почему бы нет. О лечебных свойствах многих растений современные медики почти ничего не знают, но с ними знакома старинная народная медицина.

Логично предположить, что подобного рода содружество возможно и между медициной и географией. География в этом отношении существенно трансформирует саму медицину. Специалистами по курортному делу ныне подзабыто, что ландшафт и есть тот фундамент, на котором зачастую зиждутся все иные оздоровительные свойства курорта. Само слово курорт (от нем. *kur* – лечение, *ort* – место) означает «лечение местом», или точнее, «лечение ландшафтом», ландшафтотерапия (оздоровительная география). В отечественной географической литературе термин «ландшафтотерапия» первым, по-видимому, употребил Д.Л.Арманд [1966, С.7]. Она тесно переплетена с курортологией, в основе которой лежат скорее представления о лечебных свойствах компонентов ландшафта.

Если бы ландшафтотерапии была уделена хотя бы незначительная часть того, что направлено на химико-медикаментозные методы лечения, то, наверное, она бы стала эффективным средством оздоровления. Но разработка этого исконно присущего организму средства исцеления еще впереди.

Ориентирована ландшафтотерапия должна быть на естественные немедикаментозные методы лечения, главным из которых является возврат к холистической медицине и целительству природными средствами. Конечно, поприще такой помощи требует тонкого понимания. Зато и служит переориентированию географии от преобразования природы и ее охраны к преобразению человека и его спасению.

Отрицательные ионы кислорода. Один из наиболее опасных видов загрязнений — воздух, выдыхаемый людьми. Он содержит мельчайшие частицы их организмов. Если человек болен или работает на вредном для здоровья производстве, то выдыхаемый воздух будет оказывать очень

негативные последствия на окружающих. Высокая плотность и скученность населения – главный фактор любых заражений. Чтобы активизировать деятельность кислорода в нашем организме, надо учиться не столько правильно дышать, чему посвящено сотни руководств, сколько понимать, где надо дышать.

В работах А.Л.Чижевского было показано, что не каждый кислород равноценен. В городском воздухе может содержаться достаточный объем кислорода, но среди такого кислорода отсутствуют отрицательно заряженные ионы. Без них страдает работа головного мозга, появляются депрессия и апатия. В городе воздух обогащен положительно заряженными ионами кислорода. За пределами городов положительные ионы кислорода накапливаются в местах застоя воздуха: в низинах, подвалах, в заболоченных долинах. Особенно опасны застои воздуха зимой и в пасмурную погоду, при туманах.

Отрицательно ионизированный кислород – самое замечательное и бесплатное лекарство. Попадая из легких в кровь, он насыщает органы и ткани энергией. Очень насыщен отрицательными ионами кислорода воздух после грозы, когда он наполнен тысячами ароматов цветов, листьев, травы. В работах А.Л.Чижевского [1964] показано, что наиболее отрицательно ионизирован и полезен кислород в хвойном лесу и при механическом дроблении воды в свободной атмосфере – например, во время морского прибоя или сильного дождя, у высоких водопадов и быстрых горных речек. Таких территорий в России больше, чем где бы то ни было.

России принадлежит половина хвойных лесов планеты. У страны самая протяженная береговая линия с очень сильными прибоями и приливами на изрезанных побережьях. Половину территории России занимают горы, с их чистейшими пузырящимися от избытка кислорода водотоками, нередко наполненными свежеталой водой. Ни у одной из стран не сохранились столь обширные пространства с кислородом особого, самого высокого качества.

После кислорода самым важным веществом для человека является вода. Суточная потребность в ней составляет примерно 3 л. Наиболее целебны талые снеговые и ледниковые воды. При этом ни одна территория также не сопоставима с Россией по объемам и продолжительности целебного воздействия талых вод [Алексеев, 2012].

Лесная терапия. В XVI веке врач Филипп фон Гогенгейм, взявший себе псевдоним Парацельс в знак уважения к великому врачу древности Цельсу, писал о целительной силе растений в природе. Они очищают атмосферу, принимая в себя окись углерода, выдыхаемую животными и людьми, но таким же образом перенимают от людей и животных болезни.

Мысли Парацельса начали подтверждаться с открытием фитонцидов. Выяснилось, что они подавляют рост и даже убивают большинство вредных для человека вирусов, бактерий, микроскопических грибов и простейших. В то же время фитонциды стимулируют развитие полезных бактерий и микроорганизмов. Фитонциды были обнаружены во всех растениях, причем

у разных растений они имеют различный химический состав. Одни растения вырабатывают летучие фитонциды, другие - нелетучие. Летучие фитонциды распространяются вокруг растения иногда на несколько десятков метров и очищают воздух. Наиболее ценны в этом отношении можжевельник, пихта и туя.

Оздоровительному эффекту леса способствуют прохлада, тишина, мягкое освещение, гармония звуков и красок, приятный запах. Зеленый цвет является сильным успокаивающим средством. Сила эмоционального воздействия деревьев и растений будет больше, если в лесу есть небольшие полянки и опушки, неожиданные переходы от открытых пространств к занятым различными древесно-кустарниковыми породами. Лечебно-эстетические свойства леса усиливаются сочетанием различных форм рельефа и водоемов (река, ручей, ключ, озеро, пруд).

Оздоровительное значение гор. Особые целебные свойства издревле приписывались горам – этой элите ландшафтного царства, где спектр всех природных зон и подзон «спрессован» на доступном человеку преодолении.

Снижение атмосферного давления с высотой облегчает циркуляцию крови в организме и снабжение ею сосудов головного мозга. Человеческому организму уже не приходится нагнетать кровь в мозг под столь большим давлением как на уровне моря. До определенных высот это облегчает работу сердца, проясняет мышление. Все это оказывает свое влияние на долголетие и здоровье, снижает вероятность инсультов и инфарктов.

Издревле было замечено, что многие заболевания можно вылечить одним пребыванием в горах. Там легче фокусировать на себе разнокачественные энергии и влияния. В чистом прозрачном воздухе с обилием ультрафиолетовых лучей сильнее проявляют себя солнечный ветер, солнечная активность, перепады электромагнитных полей, потоки космических корпускулярных частиц. Все космогелиогеофизические параметры и явления достигают своего максимума.

Если не получается любоваться горами в природе, можно использовать созерцание искусственных гор: пирамид, храмов, устремленных вверх зданий. Например, вертикально поставленная линия высотного комплекса МГУ как бы устремляет человека ввысь. В этом плане даже жить в доме с высокой крышей треугольных очертаний полезнее, чем с плоской. Города прошлого и состояли из таких домов, вытянутых в извилистые улицы. Их кривизна придавала ту уютность, которую не испытать среди широких и прямых проспектов.

Лечебные свойства полярной природы. Где еще можно погрузиться в мир такого безмолвия, как среди ледяных плато и мрачных каньонов Северной Земли, Новой Земли или Земли Франца-Иосифа? И все это относительно недалеко. Доплыть до этих мест легко из Архангельска или Мурманска.

«Если мы вспомним необычайную чистоту северного воздуха во всякое время года, отсутствие в нем пыли, микробов, то поймем, почему жизнь на

севере оказывается такой здоровой для всех, кто туда попадает здоровым, и даже для многих, кто попадает туда больным», – писал видный тундровед С.А. Бутурлин [1929, С.36]. Среди тех причин, что влекут людей в Арктику, одной из главных он называл «то чувство абсолютной, фактической свободы, которую дает только север, в особенности тундра.

Свобода для зрения, потому что нет ни зданий, ни деревьев, загораживающих горизонт, ни вездесущей, кроме севера, атмосферной пыли, закрывающей даже ничем не загороженный горизонт.

Свобода для движений, потому что в тундре путь везде, в любую сторону, и не только зимой. Нет непроходимых болот и трясин, нет засасывающих песков, нет безводных пустынь.

Свобода для всякой работы, потому что спишь, встаешь, идешь, работаешь – когда хочешь, не стесняемый часами дня и ночи. Только испытав, что такое – незаходящее солнце летнего полугодия, можно вполне оценить эту драгоценность. Эти солнечные ночи даже не удваивают, а учетверяют силы и возможности человека» [Бутурлин, 1929, С.43–44].

Нигде не найти столь протяженных закатов и восходов незаходящего солнца, как длинным северным днем. Особенно величественны они под континентальным небом России. В Европе или на Аляске на тех же широтах небо часто подернуто пеленой влажного воздуха. И это все благодаря тому же уникальному сочетанию полярности и континентальности России.

В наименьшей степени трансформированные человеком в ареале его обитания горно-арктические среды нередко представлены сосредоточием красивых пейзажей. К ним устремляется все большее число отдыхающих. Рекреация и туризм становятся главными видами природопользования в горах Севера России. Практически все наши приарктические горы являются уникальным психологическим санаторием и наилучшим убежищем от технологической цивилизации. Туризм все более превращается в главный фактор человеческого присутствия в горных районах Заполярья.

Спортивные виды единения с природой. Есть еще одна сторона. Все больше молодежи страдает сегодня избыточной энергией, нередко проявляющейся в хронической агрессивности. Время и силы у людей теперь не уходят целиком на борьбу с нуждой. Появилось свободное время. Человек зачастую не в состоянии распорядиться этой дарованной ему свободой выбора. Его душа опустошается скукой. Но природа не терпит пустот. Опустошенные личности с высокой энергетикой быстро наполняются ненавистью, алкоголем и наркотиками.

Люди зачастую сами интуитивно ищут сферу реализации своей избыточной энергии и нередко избирают для этого горы. Исследователи спорта отмечают, что за последние десятилетия спектр видов спорта расширился более чем на 240 дисциплин и это происходит, прежде всего, за счет появления модных горных видов спорта как фрирайдинг, скайдайвинг, фриклимбинг, парапланеризм, рафтинг, виндсерфинг и пр. Единит новые виды спорта вовлечение человека в стихии природы. Удовольствие

достигается не от зрительских аплодисментов, а от вызова себя природной среде и высокой доли удачи. Эти виды спорта недоступны в любое время, для них требуется определенная природная среда и стихия, они не могут проводиться повсеместно. Спортсмены собираются на подходящих площадках (у вершин, на обрывах горных склонов) и неформально состязаются между собой [Богданова, 2011].

Туристско-краеведческие методы познания и оздоровления. Сегодня Интернет, краеведение и ландшафтотерапия вовлекают в процессы образования и оздоровления самые широкие слои населения. По самой сути туризм, краеведение и ландшафтотерапия призваны преодолевать барьеры между самыми разнообразными дисциплинами, как естественными, так и гуманитарными, как религией, так и наукой. Они вводят человека в состояние поиска, объединяет эстетическое восприятие с оздоровлением, обучают и оздаравливают через сопричастность с природой. Это новый тип образовательно-оздоровительного творчества.

Экскурсия или поход связуют учителя и ученика, а их вместе – с обществом. Обучение в туризме идет в режиме полилога – разговора многих участников, включая преподавателя. Все это сочетается с активным и здоровым образом жизни, ландшафтотерапией и образовательными приключениями. Туризм, таким образом, интегрирует в себе возможности для укрепления здоровья и образования, становится школой здоровья и опыта. Поскольку туристско-краеведческая деятельность – это еще и образ жизни с неизбежными приключениями, связанными с преодолением пространства, то понятным становится значение в туризме чуть ли не всех видов спорта. Едва ли найдется еще столь гармоничная для человека деятельность.

Технологии познания, образования и оздоровления все более индивидуализируются. В них идет прорыв ко многим мировоззренческим моделям, в том числе и к ландшафтотерапевтическим, объединяющим оздоровление с краеведческим образованием.

Литература

1. *Алексеев В.Р.* Талая вода – криогенный ресурс планеты // География и природные ресурсы, 2012, № 1, С. 14–24.
2. *Арманд Д.Л.* Нам и внукам. – М.: Мысль, 1966, 254 с.
3. *Богданова М.А.* «Гибкий менеджмент самого себя» в культуре постмодерна // Когнитивные исследования на современном этапе: материалы Второй Международной научно-практической конференции (28–30 марта 2011 г., Россия, Ростов-на-Дону). – Ростов-н/Д., 2011, С. 276–284.
4. *Брунов В.В.* О влиянии геологических структур на деятельность людей // Экология промышленного производства, 2006, №1, С.26–35.
5. *Бутурлин С.А.* Что такое «Север», кто там живет и будущее мировое его значение // Советский Север. Первый сб. статей. – М., 1929, С.5–65.
6. *Григорьев Ал.А.* Природные святыни. СПб.: Образование, 1997, 124 с.

7. Григорьев Ал.А. Святыни Русской земли. СПб., 2000, 248 С.
8. Григорьев Ал.А. Знаки и образы в географическом страноведении. СПб.: ТЕССА, 2010, 342 С.
9. Прошутин В.Л. О феномене геопатогенных зон // Проблемы экспертизы в медицине, 2001, Т. 1, С.24–30.
10. Рерих Н. Цветы Мории. Пути Благословения. Сердце Азии. – Рига: Виета, 1992, 261 с.
11. Соколов А.Б. Введение в современную западную историографию. – Ярославль, 2002.
12. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. – М.: Ad Marginem, 1999.
13. Чижевский А.Л. Атмосферное электричество и жизнь // Земля во Вселенной. – М.: Мысль, 1964, С.422–442.
14. Чижевский А.Л. На берегу Вселенной. Воспоминания о К.Э. Циолковском. – М.: Айрис Пресс, 2007, 448 с.
15. Hoop-key Yoop. Environmental Determinism and Geomancy: Two Cultures, Two Concepts. // «Geojournal», 1982, 6.1.

Голубчиков Ю. Н. Целительные возможности ландшафтотерапии

Ландшафтотерапию можно определить как использование целебной силы природного ландшафта в качестве основы укрепления психического и физического здоровья. С глубокой древности для пополнения энергии человека использовали исцеляющую силу прогулок. Это средство лечения доступно каждому, поскольку каждый живет в той или иной географической среде или ландшафте. Сферы всех муз звучат в ландшафте, постоянно меняясь в зависимости от погоды, сезона и времени дня. Все наши чувства участвуют в их восприятии. Все неделимые царства природы и истории так или иначе взаимодействуют с нашими утонченными вибрациями и эманациями, открывая один из наиболее мощных источников восполнения человеческой энергии. Доверяя своим ощущениям, опыту и интуиции, каждый сам может подсознательно установить для себя целительную силу тех или иных ландшафтов, а не быть ремонтируемой кем-то машиной. При этом в зависимости от состояния организма и настроения пристрастия к определенным местам могут меняться.

Благодаря Интернету способы оздоровления становятся все более индивидуализированными и в них вовлекаются самые широкие слои населения. Значительное место среди них начинает играть ландшафтотерапия, включающая в себя большой спектр различных мер по укреплению здоровья, опирающихся на естественные элементы. Среди них отрицательно ионизированный кислород, эффект талой воды, звуки природы.

Ландшафтотерапия служит переориентированию географии от преобразования природы и ее охраны к преображению человека и его спасению.

Ключевые слова: ландшафтотерапия; краеведение ; география; природная среда

Golubchikov Yu. N. The Healing Opportunity of Landscape Therapy

Landscape therapy can be defined as the use of healing power of natural landscapes as a base for promoting mental and physical health. From ancient times to replenish the energy of the person use the healing power walks. This means of treatments are available to everyone, because everyone lives in a particular geographical environment or the landscape. All natural spheres sound in the landscape. They are constantly changing depending on the weather, season and time of day. All our senses are involved in their perception. All the kingdoms of the indivisible nature and history somehow interact with our subtle vibrations and emanations, opening one of the most powerful sources of replenishment of human energy. Trusting your instincts, experience and intuition, everyone can subconsciously set for yourself the healing power of various landscapes.

Thanks to the internet methods of sanitation are becoming more individualized. They are involved broad communities. Landscape therapy involves a large range of different health promoting which all rest upon natural elements. Such natural elements could be negatively ionized oxygen, effect of melt water, sounds of nature.

Landscape therapy serves as a reorientation of geography from the transformation of nature and its protection to the transformation of man and his salvation.

Keywords: *landscape-therapy; local area studies; geography; environment*