

# Pregled pozitivnih učinaka izrade ikebane, kao mogućeg proširenja prakse Shinrin-yoku, na unaprjeđenje mentalnog zdravlja, emocionalnog blagostanja i kvalitete života

<sup>1</sup> Aleksandar Racz

<sup>2</sup> Darko Vukelić

<sup>3</sup> Andrea Armano

<sup>4</sup> Ljerka Armano

<sup>5</sup> Denis Juraga

<sup>5</sup> Vanja Vasiljev

<sup>1</sup> Zdravstveno veleučilište Zagreb

<sup>2</sup> Srednja škola Delnice

<sup>3</sup> Veleučilište Aspira Split

<sup>4</sup> Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice

<sup>5</sup> Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci

## Sažetak

*Shinrin-yoku* ili „šumska kupka” i ikebana kao tradicionalna japanska umjetnost aranžiranja cvijeća predstavljaju dvije prakse koje, iako različite u svojem pristupu, dijele zajednički metodološki pristup – usredotočenu svjesnost i zajednički cilj – promicanje mentalnog zdravlja i emocionalne dobrobiti kroz predano, potpuno i svjesno povezivanje s prirodom.

*Shinrin-yoku* uključuje svjesno polako hodanje kroz šumske prostore, gdje sudionici aktivno angažiraju svojih pet osjetila kako bi potpuno „uronili” u prirodno šumsko okruženje. Ova je praksa pokazala znatne učinke na smanjenje razine stresa i kortizola, poboljšanje raspoloženja, te smanjenje simptoma anksioznosti i depresije, dok istodobno jača imunost sustav. S druge strane, umjetnost i tehnika izrade ikebane nije samo estetski izraz, već i duhovna praksa koja omogućava dublje razumijevanje prirodnog svijeta i vlastite

unutarnje stvarnosti. Naglašava estetiku, ravnotežu i jednostavnost u aranžiranju cvijeća, omogućujući pojedincima da kroz kreativni proces izraze poštovanje prema prirodi i reflektiraju filozofske koncepte poput prolaznosti i ljepote nesavršenosti. Obje prakse potiču usredotočenu svjesnost i meditaciju, omogućujući sudionicima da se usmjere na sadašnji trenutak, čime se pridonosi smanjenju stresa, promicanju unutarnjeg mira i poboljšanju kvalitete života.

Cilj ovog rada bio je istražiti sinergiju između metode *Shinrin-yoku* i ikebane te analizirati i sintetizirati rezultate dosadašnjih istraživanja kako kontinuirana primjena ovih praksi može pridonijeti cjelokupnom blagostanju pojedinaca kroz povezivanje s prirodom i promicanje emocionalne stabilnosti. Kroz analizu zajedničkih elemenata, u radu se objašnjava kako kombinacija ovih dviju praksi može obogatiti svakodnevni život, potičući kreativnost i jačajući emocionalnu otpornost.

**Ključne riječi:** Shinrin-yoku, šumska terapija, mindfulness, ikebana, mentalno zdravlje

**Datum primitka:** 1.9.2024.

**Datum prihvatanja:** 30.10.2024.

<https://doi.org/10.24141/1/10/2/5>

**Autor za dopisivanje:**

Aleksandar Racz

A: Zdravstveno veleučilište Zagreb,

Mlinarska cesta 38, 10 000 Zagreb

T: +385 1 5495 722

E-pošta: [aleksandar.racz@zvz.hr](mailto:aleksandar.racz@zvz.hr)

## Uvod

U 21. stoljeću, usred brzih tehnoloških napredaka i povećanih stresora, prakse kao što su ikebana (japanska umjetnost aranžiranja cvijeća) i *Shinrin-yoku* (šumska kupka) postaju sve važnije zbog svojih doprinosa mentalnom zdravlju i općem blagostanju. Svaka praksa pridonosi mentalnom zdravlju na jedinstven način, potičući svjesnost, promičući emocionalnu otpornost i omogućujući dublju povezanost s prirodom. Kako društvo nastavlja navigirati složenostima modernog života, integriranje ovih praksi u svakodnevne rutine može pružiti ključnu podršku mentalnom i emocionalnom zdravlju, pridonoseći uravnoteženijem i ispunjenijem životu. Ove prakse nude holističke pristupe za unaprjeđenje mentalnog i emocionalnog zdravlja kroz duboku povezanost s prirodom i kultiviranje usredotočene svjesnosti.

*Shinrin-yoku* uključuje uranjanje u šumsko okruženje, angažirajući svih pet osjetila kako bi se potpuno doživjelo prirodu. Ova praksa potekla je iz Japana i prepoznata je zbog svojih dubokih učinaka na fizičko i mentalno zdravlje.<sup>1-3</sup> Fiziološke koristi metode *Shinrin-yoku* pripisuju se između ostalog i prirodnim kemijskim spojevima koje oslobađaju drveće i biljke, poput fitoncida, za koje je pokazano da jačaju imunost sustav i smanjuju upalu.<sup>4</sup> Osim toga, praksa *Shinrin-yoku* zapravo na određeni način predstavlja i primjenu tehnike *mindfulness* fokusiranjem pažnje na senzorne doživljaje šumskog okoliša, što pridonosi mentalnoj opuštenosti i emocionalnoj otpornosti.<sup>5</sup>

Istraživanja pokazuju da *Shinrin-yoku* može smanjiti razinu kortizola, hormona stresa, i poboljšati raspoloženje kroz direktan kontakt s prirodom.<sup>6</sup> Redovito prakticiranje metode *Shinrin-yoku* može dovesti do snižavanja krvnog tlaka, čime se smanjuje rizik od srčanih bolesti.<sup>7</sup> Jedna je od ključnih dobrobiti ove metode povećanje aktivnosti prirodnoćelinskih stanica (NK-stanice), koje igraju važnu ulogu u obrani tijela od tumorskih stanica i infekcija. Istraživanja su pokazala da *Shinrin-yoku* može poboljšati kvalitetu sna.<sup>8</sup> Ljudi koji provode vrijeme u prirodi često izvještavaju o dubljem i mirnijem snu. Studije pokazuju da primjena metode *Shinrin-yoku* može znatno poboljšati raspoloženje, smanjujući simptome anksioznosti, depresije i osjećaja umora.<sup>9,10</sup> Boravak u prirodnom okruženju povećava osjećaj sreće i zadovoljstva, poboljšava kognitivne funkcije, uključujući spo-

sobnost koncentracije i donošenja odluka, te smanjuje mentalni umor.<sup>11</sup> Metoda *Shinrin-yoku* potiče svjesnost i meditaciju kroz kontakt s prirodom, što omogućava sudionicima da se usredotoče na sadašnji trenutak i dožive smirenost uma te poboljšaju raspoloženje i kognitivne funkcije.<sup>5</sup>

Ikebana (jap. *ikei*: očuvati živim; *hana*: cvijet), kao tradicionalna japanska umjetnost aranžiranja cvijeća, iako na prvi pogled bitno različita od prakse *Shinrin-yoku*, s njome dijeli zajedničke filozofske i duhovne temelje u japanskoj kulturi i može biti kreativno proširenje ili nadogradnja prakse *Shinrin-yoku* za određene grupe sudionika. Ikebana, što doslovno znači „oživljavanje cvijeća” ili „aranžiranje cvijeća”, tradicionalna je japanska umjetnost aranžiranja cvijeća koja naglašava sklad, ravnotežu i jednostavnost.

Izrada ikebane obuhvaća mnogo više od jednostavnog aranžiranja cvijeća jer je duboko ukorijenjena u japanskoj estetici, filozofiji i duhovnosti. U ikebani svaki element aranžmana – cvijeće, grančice, lišće i vaza – odabran je i postavljen s pažnjom kako bi izrazio duboko poštovanje prema prirodi i reflektirao filozofske koncepte poput prolaznosti i ljepote nesavršenosti.

Ključni elementi koji definiraju ovu umjetnost uključuju težnju postizanju harmonije i ravnoteže. Svaki element u ikebani, bez obzira na to je li riječ o cvijeću, granama, lišću ili vazi, odabran je u cilju postizanja ravnoteže između oblika, boja i tekstura. Naime, umijeće ikebane temelji se na specifičnim pravilima koja se odnose na organizaciju linija, ritma i boja, u cilju što vjernijeg prikaza prirodnog rasta biljaka. Naglasak je na stvaranju skladnog odnosa između prostora i prirodnih elemenata, gdje praznine (poznate kao *ma*) igraju jednako važnu ulogu kao i sami objekti. Ovaj prostor omogućuje gledatelju da se usredotoči na svaki element aranžmana pojedinačno, naglašavajući jednostavnost i mirnoću koja je ključna za ikebanu. Ikebana naglašava jednostavnost i čistoću oblika. Umjesto kompliciranih aranžmana, ikebana se često fokusira na suptilnost i minimalistički pristup, pri čemu se upotrebljava samo nekoliko pažljivo odabranih elemenata kako bi se stvorio snažan vizualni dojam. Svaki aranžman ima simboličko značenje koje reflektira koncepte poput prolaznosti života, povezanosti čovjeka s prirodom i ciklusa rođenja, rasta, propadanja i ponovnog rođenja.

U ikebani se često upotrebljavaju sezonski materijali, koji mogu biti prikupljeni pri boravku u šumi tijekom prakse *Shinrin-yoku*, a odražavaju promjene u prirodi i prolaznost vremena. Nijedan se aranžman ikebane ne

može prihvatiti ako na neki način ne nagoviješta i godišnje doba i neprestani rast biljaka koje se rabe u tu svrhu. Korištenje cvijeća i biljaka karakterističnih za određeno godišnje doba naglašava vezu između aranžmana i prirodnog ciklusa. Za izradu ikebane rabe se posebni materijali koji simboliziraju prošlost (rascvjetali cvjetovi, plodovi i suho lišće), sadašnjost (dopola rascvjetali cvjetovi ili već oblikovani listovi) i budućnost (pupoljci, koji nagovještaju život). Većina grana i cvjetova zahtijeva uklanjanje suvišnih dijelova kako bi se postigao željeni izgled. Kako bi cvijeće duže zadržalo svježinu, često se primjenjuje metoda kosog reza, poznata kao *mizuriki*, koja sprječava ulazak zraka u stabljiku i omogućava bolju apsorpciju vode.

Ikebana nije samo umjetnička praksa, već i način na koji pojedinac može postići unutarnji mir i dublje razumijevanje prirodnog svijeta. Ova umjetnost nije samo estetski izraz, već i duhovna praksa koja potiče meditativnu svjesnost i povezanost s prirodom.<sup>12</sup> Kroz pažljivo aranžiranje cvjetnih kompozicija, praktičari ikebane razvijaju dublje razumijevanje prirodnih ciklusa i ljepote prolaznosti, što je ključno za postizanje unutarnjeg mira.<sup>13</sup> Praksa Ikebane zahtijeva pažljivo promišljanje svakog poteza, što omogućava meditativno stanje slično onome u praksi *Shinrin-yoku*.<sup>14</sup>

Ikebana ima duboko duhovno značenje, posebno u kontekstu zen-budizma, koji je filozofska religija čiji je osnovni cilj prosvjetljenje. Drugim riječima, cilj je spoznati sebe i svijet koji čovjeka okružuje kako bi pojedinac mogao živjeti u skladu s vlastitom prirodom. Zen-budizam (jap. < kin. *chan* < sanskrt. *dhyāna*: usredotočenje, meditacija) u potpunosti slijedi filozofsku koncepciju *mahāyāna* budizma, oslanjajući se ponajviše na učenja sadržana u Prajnaparamita sutri. Postao je popularan u Japanu tijekom 12. stoljeća. Naglašava jednostavnost, prirodnost i trenutačnost, vrijednosti koje su duboko ugrađene u praksu ikebane. Glavna obilježja zen-budizma kao što su spontanost, jednostavnost (*sabi*), smirenost i osamljenost (*wabi*) utjecala su na kaligrafiju, slikanje tušem (zen-slikarstvo), ukrašavanje cvijećem (ikebana), pjesništvo (renga i haiku), dramu (*nō*), čajnu ceremoniju, mačevanje (kendo) i dr.<sup>15</sup> Zen-budizam ima važnu ulogu u ikebani pružajući duhovni okvir koji naglašava povezanost između čovječanstva i prirode. Kroz aranžiranje cvijeća, praktičari ikebane razvijaju svijest o prolaznosti života, prihvaćajući činjenicu da je sve u stalnoj promjeni, što je središnja tema u zen-filozofiji.

Poveznice između ikebane i zen-budizma snažne su i višestruke, njihove se filozofije i prakse prožimaju. Ikebana, kao umjetnost aranžiranja cvijeća, primjenju-

je principe jednostavnosti, ravnoteže i usredotočene svjesnosti zen-budizma, dok zen-budizam upotrebljava prirodu i umjetnost kao sredstva za duhovni razvoj i razumijevanje. Ova duboka povezanost omogućava praktikantima ikebane da uđu u dublje duhovno stanje i povežu se s filozofskim načelima zen-budizma kroz svoju umjetnost. Ikebana se upotrebljava kao sredstvo za izražavanje središnjih principa u filozofiji zen-budizma, poput jednostavnosti i uvažavanja prolaznosti. Glavne poveznice između ikebane i zen-budizma<sup>16</sup> vide se u principima jednostavnosti i minimalizma pri čemu zen-budizam naglašava važnost jednostavnosti i minimalizma u svakodnevnom životu i meditaciji, što pomaže u postizanju mentalnog mira i usmjerava pažnju na sadašnji trenutak. U ikebani su jednostavnost i minimalizam ključni principi s obzirom na to da aranžmani često upotrebljavaju ograničen broj elemenata, što omogućuje svakom cvijetu i grani da istakne svoj oblik i prirodne ljepote, a time i ovaj pristup pomaže u stvaranju harmonije i ravnoteže u aranžmanu.

Princip postizanja unutarnjeg sklada i ravnoteže ostvaruje se u zen-praksi, kroz meditaciju, ali i kroz tehnike *mindfulnessa*, pri čemu postignuta ravnoteža pomaže u smanjenju stresa i promicanju mirnoga duhovnog stanja. U ikebani cilj je postići savršen sklad i ravnotežu između svih elemenata aranžmana, što odražava filozofiju zen-budizma i predstavlja duhovnu ravnotežu i harmoniju koju praktikant umjetnosti izrade ikebane traži u svojoj svakodnevnoj praksi.

Princip fokusiranja na trenutak ogleda se u zen-budizmu kroz prakticiranje „življenja u trenutku”, što je i jedan od osnovnih postulata metode *Shinrin-yoku*, a što uključuje potpuno uranjanje u sadašnji trenutak i svjesnost o svakom aspektu iskustva (tijelu, umu i emocijama). Isti princip ogleda se i u praksi ikebane, čija izrada zahtijeva potpunu prisutnost i pažnju tijekom stvaranja aranžmana, pri čemu svaki korak u procesu – od odabira cvijeća do aranžiranja – zahtijeva potpunu koncentraciju i svjesnost, što pomaže praktikantima da se povežu s trenutkom i s prirodom.

Princip duhovne prakse manifestira se u zen-budizmu kroz usredotočenost na duhovnu praksu kroz meditaciju i jednostavne, ali duboke rituale koji vode ka duhovnom prosvjetljenju. Iako je naizgled ikebana dominantno umjetnost cvjetnog aranžiranja, zapravo se često prakticira s duhovnim ciljem, pri čemu praksa ikebane može služiti kao oblik meditacije i refleksije, gdje svaki element aranžmana simbolizira dublje duhovne ideje i osobni razvoj.

Princip „priroda kao učitelj” svojstven je za zen-filozofiju, koja se često koristi prirodom kao sredstvom za duhovno učenje i razumijevanje. Priroda se promatra kao izvor učenja o jednostavnosti, ravnoteži i prolaznosti. Prema istom principu, u ikebani je priroda osnovni izvor inspiracije, a odabir i aranžiranje prirodnih elemenata poput cvijeća, grana i lišća omogućuju praktikanima da se povežu s prirodom i razumiju njezine cikluse i ljepotu, što odražava zen-učenje o povezanosti s prirodom.

Proces aranžiranja cvijeća potiče usredotočenost i svjesnost, omogućujući praktičarima da se povežu s prirodom i dožive unutarnji mir. Kroz jednostavnost i minimalizam praktičari izražavaju temeljne principe zen-budizma, primjerice *wabi-sabi* – ljepota u nesavršenosti i prolaznosti.<sup>14</sup> Zbog ove duhovne dimenzije ikebana je više od puke estetske aktivnosti; postaje sredstvo za postizanje dubljeg razumijevanja života i svijeta.

U 21. stoljeću ikebana ostaje važan dio japanske kulture, ali njezina uloga i funkcija evoluirale su kako bi se prilagodile suvremenim potrebama i stilovima života. Iako je povijesno bila povezana s religijskim i estetskim aspektima japanske tradicije, danas se ikebana promatra kao sredstvo osobnog izražavanja i obrazovanja te kao alat za promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti.

Ikebana se i dalje prakticira kao umjetnička disciplina koja potiče kreativnost i izražavanje osobne estetike. Poučava se u školama i na tečajevima diljem Japana, ne samo kao tradicionalna umjetnost nego i kao sredstvo razumijevanja i povezivanja s prirodom. Mnogi uče ikebanu kao dio obrazovanja u kulturnim vještinama, što pridonosi očuvanju japanskoga kulturnog nasljeđa.

U suvremenom kontekstu ikebana je prepoznata i kao oblik terapije. Njezin fokus na usredotočenost i svjesnost, jednostavnost i povezanost s prirodom čini je idealnom za primjenu u različitim terapijskim kontekstima. Postala je popularna praksa u programima mentalnog zdravlja, posebno za smanjenje stresa i anksioznosti. Ikebana pomaže pojedincima da usmjere pažnju, smire um i razviju osjećaj unutarnje harmonije, što je posebno korisno u brzim i stresnim uvjetima suvremenog života.

---

## Cilj i svrha rada

---

Cilj je rada istražiti sinergiju između prakse *Shinrin-yoku* (šumske kupke) i ikebane (japanske umjetnosti aranžiranja cvijeća) te analizirati i sintetizirati rezultate dosadašnjih istraživanja kako bi se pokazalo na koji način kontinuirana primjena ovih praksi može pridonijeti cjelokupnom blagostanju pojedinaca kroz povezivanje s prirodom i promicanje emocionalne stabilnosti. Kroz proučavanje zajedničkih elemenata ovih praksi, cilj je pokazati kako njihova kombinacija može obogatiti svakodnevni život, potičući kreativnost i jačajući emocionalnu otpornost.

---

## Metode rada

---

U radu se primjenjuje metodološki pristup koji uključuje analizu i sintezu postojećih istraživanja o utjecaju prakse *Shinrin-yoku* i izrade ikebane na mentalno zdravlje i emocionalnu stabilnost. Kroz kvalitativnu analizu, istraženi su zajednički aspekti i elementi ovih praksi te njihovih pozitivnih učinaka na mentalno i emocionalno zdravlje.

---

## Rezultati i diskusija

---

### Ikebana kao terapijska aktivnost usmjerena na poboljšanje mentalnog zdravlja i kvalitete života u suvremenom Japanu

Ikebana se počela primjenjivati u terapijske svrhe već u 20. stoljeću, ali je njezina uloga u terapiji znatno proširena u 21. stoljeću, posebno u Japanu i na zapadu. Ova transformacija može se pratiti kroz nekoliko ključnih faza. Primjena ikebane kao oblika terapije počela je u drugoj polovici 20. stoljeća. Naime, iako je ikebana

uvijek imala meditativni i duhovni aspekt, tek je tada prepoznata kao formalni oblik umjetničke terapije. U to vrijeme psihoterapeuti i edukatori počeli su istraživati mogućnosti primjene ikebane za poboljšanje mentalnog zdravlja.

Sama formalizacija terapijske prakse veže se uz 21. stoljeće, u kojem se ikebana sve češće primjenjuje u zdravstvenim ustanovama, uključujući bolnice, domove za starije osobe i centre za rehabilitaciju, s obzirom na to da istraživanja, poput onih koja je provela škola Ikenobo škole, ukazuju da praksa ikebane može pomoći u smanjenju simptoma depresije, anksioznosti i emocionalne nestabilnosti, posebno među starijom populacijom. Na tim temeljima bazira se i razvoj terapijskih programa koji upotrebljavaju ikebanu kao dio terapije primjenjujući principe *mindfulnessa*, gdje se naglašava svjesnost trenutka, promišljenost u svakom pokretu i usredotočenost na jednostavnost i prirodnu ljepotu, kroz refleksiju na osjećaje, tijelo i misli te bez prosudbe i otvoreno. Kroz rad s cvijećem sudionici razvijaju osjećaj postignuća i kontrole, što je ključno za njihovo emocionalno zdravlje.

U najnovije vrijeme dolazi do integracije s modernim metodama ne samo iz spektra komplementarne i alternativne medicine (KAM) te se danas ikebana sve više kombinira s drugim terapijskim tehnikama, poput arteterapije, hortikulturalne terapije i *mindfulness* meditacije. Praksa ikebane može se smatrati oblikom *mindfulnessa*, pridonosi mentalnoj dobrobiti promicanjem stanja usredotočene svjesnosti, a time i opuštenosti. Pokazalo se da prakse *mindfulnessa* produbljuju osjećaj dobrobiti i kapacitet, dovodeći do povećanog mira uma i emocionalne otpornosti. Ikebana, kroz svoju meditativnu i svjesnu prirodu, može na sličan način pridonijeti ovim aspektima mentalne dobrobiti. Takvi integrirani pristupi pomažu u stvaranju uravnoteženijih i sveobuhvatnijih programa usmjerenih prema poboljšanju mentalnog zdravlja i kvalitete života.<sup>17</sup>

## Benefiti primjene tehnike izrade ikebane u ustanovama za skrb o starijim osobama

Ikenobo i suradnici proveli su istraživanje staračkom domu. Cilj istraživanja bio je procijeniti utjecaj stvaranja ikebane na emocionalno stanje i mentalno zdravlje sudionika. Rekreativne aktivnosti, uključujući ikebanu, provodile su se u kantini veličine 5 × 10 m, s dva bijela zida i dva zida s velikim prozorima. Aktivnosti su se odvijale od 14 do 15 sati. Ikebana se izvodila jednom mjesečno od siječnja do prosinca 2014. Materijali kori-

šteni za ikebanu mijenjali su se svaki mjesec, a birano je četiri-pet različitih vrsta sezonskog cvijeća i biljaka. Sudionici su slijedili primjer učitelja u aranžiranju cvijeća, uz podršku učitelja i zaposlenika za njegu.

Praksa ikebane uspoređivana je s drugim rekreativnim aktivnostima kao što su karaoke i gledanje filmova. Te su aktivnosti odabrane jer su se uobičajeno provodile u ustanovi, što je omogućilo usporedbu njihovih učinaka na emocionalno stanje sudionika. U istraživanju je upotrijebljena gerijatrijska ljestvica depresije (GBS) za mjerenje šest mentalnih stanja: emocionalna letargija, emocionalna nestabilnost, gubitak motivacije, nesigurnost, depresija i anksioznost. Također je upotrijebljena ljestvica neuropsihijatrijskog inventara (NPI), iako nisu uočene promjene u NPI rezultatima sudionika.

Stanje ispitanika procjenjivano je prije, tijekom i nakon rekreativnih aktivnosti primjenom GBS-a. Sporedni cilj studije bio je i promatrati trenutačne i trajne učinke ikebane u usporedbi s drugim aktivnostima na emocionalno stanje starijih sudionika. Iako nije bilo promjena u neuropsihijatrijskom inventaru (NPI), ljestvica GBS pokazala je poboljšanje emocionalnog stanja sudionika, osobito kod starijih osoba. Utvrđeno je da ikebana održava dobro mentalno stanje tijekom duljeg razdoblja, što je sugeriralo njezin potencijal za smanjenje anksioznosti i promicanje smirenosti.

U usporedbi s drugim popularnim rekreativnim aktivnostima poput karaoka i gledanja filmova, ikebana je održala mentalno stanje sudionika u dobrom stanju dulje vrijeme. Dok su se emocionalna poboljšanja kod karaoka i gledanja određenih filmova obično vraćala na razinu prije aktivnosti ili pogoršavala, kod ikebane je zabilježen manji stupanj emocionalnog pada nakon aktivnosti. To sugerira da ikebana ima trajniji pozitivan učinak na emocionalno stanje starijih sudionika te na poboljšanje mentalnog zdravlja i kvalitete života starijih osoba, što je čini vrijednim dodatkom u okruženjima za njegu starijih osoba u budućnosti.

## Učinci prakticiranja ikebane na anksioznost i respiraciju

Polazeći od pretpostavke da ručni rad, posebno s cvijećem, može pomoći u psihosocijalnoj rehabilitaciji, Ikuo i suradnici<sup>19</sup> proveli su istraživanje kako prakticiranje ikebane utječe na razinu anksioznosti i respiraciju kod pojedinaca. Istraživanje je uključilo 10 zdravih žena u dobi od 25 do 54 godine (prosječna dob 43,6 ± 8,57), pri čemu su sve sudionice prakticirale ikebanu dva-tri puta mjesečno tijekom tri do 15 godina u školi Sogetsu Ike-



bana u gradu Meguro-ku u Japanu. Pritom nijedna od sudionica nije imala psihijatrijske ili neurološke poremećaje, čime je osigurana homogenost uzorka.

Eksperiment je proveden u tihom učionici, čime je osiguran kontrolirani okoliš za sudionike. Mjerenja stanja anksioznosti, ugone/neugode i respiratorne frekvencije provodila su se prije i odmah nakon sesije ikebane. Ova usporedba prije i poslije omogućila je procjenu učinaka ikebane na emocionalna i fiziološka stanja sudionika.

Stanje anksioznosti i osjećaj ugone/neugode mjereni su s pomoću vizualne analogne skale (VAS), koja se smatra prikladnijom za mjerenje osjećaja u usporedbi s tradicionalnim kategorijskim skalama. Rezultati VAS-a bilježeni su prije i nakon prakticiranja ikebane kako bi se procijenile promjene u emocionalnom stanju. Respiratorna frekvencija (RR) mjerena je s pomoću proširujućeg pojasa s čičak-vrpcom (MLT1132, AD Instruments, Aichi, Japan), koji je procjenjivao promjene u obujmu prsnog koša, uređajem PowerLab (ML846, AD Instruments, Aichi, Japan). Respiratorna frekvencija svake ispitanice izračunana je primjenom analitičkog softvera (Scope) instaliranog na prijenosnom računalu (VAIO VGN-SR91NSA; Sony, Tokio, Japan).

Rezultati rada *Učinci prakticiranja ikebane na anksioznost i respiraciju* pružaju vrijedne uvide u to kako angažiranje u ovoj tradicionalnoj umjetnosti utječe na razinu anksioznosti i respiratornu frekvenciju među sudionicima.

Prosječna respiratorna frekvencija svih sudionika smanjila se s 18,1 ( $\pm 3,76$ ) prije prakticiranja ikebane na 14,9 ( $\pm 3,38$ ) nakon aktivnosti. Ova promjena bila je statistički značajna ( $p < 0,001$ ), što ukazuje na to da prakticiranje ikebane učinkovito smanjuje respiratornu frekvenciju sudionika.

Sudionici svrstani u skupinu s visokom trajnom anksioznošću doživjeli su značajno smanjenje stanja anksioznosti, neugodnih osjećaja i respiratorne frekvencije nakon prakticiranja ikebane. Njihovi osjećaji ugone također su se značajno povećali nakon prakse. Prosječni rezultat stanja anksioznosti za skupinu s visokom trajnom anksioznošću smanjio se s 50,3 ( $\pm 5,32$ ) prije prakticiranja ikebane na 38,5 ( $\pm 7,29$ ) nakon aktivnosti. Ova promjena bila je značajna, ističući učinkovitost ikebane u smanjenju trenutačne anksioznosti.

Ovo sugerira da su pojedinci s višom razinom anksioznosti posebno osjetljivi na smirujuće učinke ikebane.

Nasuprot tome, sudionici u grupi s niskom trajnom anksioznošću nisu pokazali značajne promjene u stanju anksioznosti, neugodnim osjećajima ili respiratornoj

frekvenciji prije i nakon prakticiranja ikebane. To ukazuje da bi učinci ikebane mogli biti izraženiji kod osoba s višim razinama anksioznosti. Naime, prakticiranje ikebane znatno smanjuje razinu stanja anksioznosti kod sudionika, posebno kod onih s visokom trajnom anksioznošću. Sudionici su prijavili povećanje osjećaja ugone i smanjenje neugodnih osjećaja nakon prakticiranja ikebane, što ukazuje na to da ova aktivnost ne samo da smanjuje anksioznost nego i poboljšava cjelokupno emocionalno stanje.

Rezultati istraživanja pokazali su značajno smanjenje respiratorne frekvencije (RR) nakon prakticiranja ikebane, što je povezano s umirujućim učinkom, dodatno podržavajući tezu da ikebana može pridonijeti opuštanju i ublažavanju stresa.

Nalazi sugeriraju da bi ikebana mogla biti vrijedan alat u suvremenoj psihoterapiji za upravljanje anksioznošću i stresom. Ukorijenjenost ove umjetnosti u drevnoj budističkoj filozofiji i njezin fokus na ljepotu i *mindfulness* mogu biti ključni faktori za učinkovitost ikebane kao terapijske prakse.

## Kreativni potencijal ikebane u promicanju osobne dobrobiti

Lau<sup>20</sup> naglašava vrijednost uključivanja kulturnih i umjetničkih praksi poput ikebane u terapijske okvire i naglašava transformativnu moć ikebane u unaprjeđenje samosvijesti i emocionalnog zdravlja. Ikebana zahtijeva suptilnu ravnotežu između strukture i slobode. Aranžeri cvijeća moraju slijediti određena pravila i principe, ali unutar tih okvira postoji prostor za individualno izražavanje. Ovaj proces kombiniranja discipline s kreativnošću omogućava pojedincima da istraže vlastite osjećaje i misli na način koji je teško verbalizirati. Svaki aranžman odražava unutarnje stanje uma aranžera, pružajući priliku za introspekciju i dublje razumijevanje sebe. U ovom kontekstu kreativni potencijal ikebane postaje sredstvo za samospoznaju, pomažući pojedincima da se povežu sa svojim unutarnjim svijetom.

Kroz ikebanu ljudi mogu izraziti svoje emocije na siguran i konstruktivan način. Boje, oblici i vrste cvijeća koje se upotrebljavaju u aranžmanu mogu simbolizirati različite osjećaje i raspoloženja. Ovaj proces izražavanja kroz simboliku i estetiku cvijeća omogućuje emocionalno oslobađanje i iscjeljenje.

Ikebana naglašava važnost povezanosti s prirodom, što je ključni aspekt u promicanju osobne dobrobiti. Kroz ovu praksu ljudi razvijaju dublju svjesnost o prirodnim

ciklusima i prolaznosti života. Takva svjesnost može potaknuti osjećaj mira i prihvaćanja. Proces aranžiranja cvijeća zahtijeva fokus i pažnju na sadašnji trenutak, što je bitno za postizanje stanja smirenosti i unutarnje ravnoteže. U tom smislu ikebana dijeli sličnosti s meditativnim praksama koje pomažu u smanjenju stresa i poboljšanju mentalnog zdravlja.

Kreativnost u ikebani ne samo da omogućuje izražavanje i iscjeljenje nego i potiče osobni rast i razvoj. Svaki aranžman predstavlja izazov koji zahtijeva rješavanje problema, inovaciju i estetsku prosudbu. Ove su vještine ključne za osobni razvoj jer potiču fleksibilnost u razmišljanju, sposobnost suočavanja s neizvjesnostima i otkrivanje novih perspektiva. Pojedinci koji redovito prakticiraju ikebanu razvijaju osjećaj postignuća i samopouzdanja, što pridonosi ukupnom osjećaju osobne ispunjenosti i zadovoljstva životom.

Sudjelovanjem u kreativnom procesu aranžiranja cvijeća pojedinci se mogu umjetnički izraziti, što vodi do dubljeg razumijevanja vlastitih emocija i poboljšanja mentalnog zdravlja. Radionice i okruženja koja uključuju ikebanu upotrebljavaju se za poticanje kreativnosti i dobiti među osobljem i pacijentima u ustanovama za mentalno zdravlje, baš kao i *Shinrin-yoku*, što naglašava njihov potencijal kao terapijskog alata. Takve prakse mogu igrati ključnu ulogu u podršci mentalnom zdravlju i poticanju osobnog razvoja, nudeći jedinstven i učinkovit pristup dobiti.

### **Terapijski učinak podučavanja ikebane na studente s opsesivno-kompulzivnim poremećajem**

Shen i Xie<sup>21</sup> u svojem radu polaze od pojavnosti sve veće učestalosti problema mentalnog zdravlja među studentima, uzrokovanih čimbenicima kao što su akademski pritisak, promjene u međuljudskim odnosima i životnom okruženju, pri čemu je naglasak na sve većoj incidenciji opsesivno-kompulzivnog poremećaja (OKP) unutar ove demografske skupine. Studenti s OKP-om doživljavaju ponavljajuća opsesivno-kompulzivna uvjerenja i ponašanja koja ozbiljno utječu na njihov svakodnevni život i akademski uspjeh, što je bio povod za istraživanje može li praksa ikebane ublažiti simptome OKP-a te poboljšati psihološku otpornost i sposobnosti samoupravljanja kod studenata.

Cilj tog istraživanja bio je istražiti terapijske učinke kombinacije učenja ikebane i terapije prihvaćanjem i posvećenošću (engl. *Acceptance and Commitment The-*

*rapy* – ACT) na studente koji pate od OKP-a. Istraživanje je obuhvatilo 60 studenata s dijagnosticiranim OKP-om, podijeljenih u eksperimentalnu i kontrolnu skupinu. Eksperimentalna je skupina prošla kombiniranu intervenciju učenja ikebane i ACT-a, dok je kontrolna skupina bila podvrgnuta tradicionalnom savjetovanju. Istraživanje je trajalo šest mjeseci, a rezultati pokazuju da ova kombinirana intervencija ne samo da smanjuje simptome OKP-a nego i jača psihološku otpornost, samoučinkovitost i sposobnost regulacije emocija. To implicira da takve intervencije mogu pomoći studentima u razvoju zdravih mehanizama obrane i poboljšanju cjelokupnog mentalnog zdravlja.

Znatno poboljšanje kvalitete života sudionika u eksperimentalnoj skupini naglašava šire koristi integracije kreativnih umjetnosti s terapijom. Ovo sugerira da holistički pristup u intervencijama u području mentalnog zdravlja može pomoći ne samo u rješavanju simptoma nego i u poboljšanju zadovoljstva životom i opće dobiti.

Nadalje, istraživanje pruža poticajan okvir za stručnjake za mentalno zdravlje da uključe kreativne umjetnosti u terapijske prakse, što bi moglo dovesti do angažiranijih i učinkovitijih planova liječenja za studente s OKP-om. Iako se studija fokusira na studente, pozitivni ishodi sugeriraju da bi se ovaj pristup mogao prilagoditi i za druge populacije koje pate od OKP-a ili sličnih mentalnih poremećaja. To bi moglo dovesti do šire primjene kreativnih umjetnosti u terapijskim okruženjima, nudeći raznolike mogućnosti liječenja za različite mentalne poremećaje.

Materova širi istraživanje primjene ikebane na proučavanje potencijalnih terapijskih dobiti kod studenata s mentalnim bolestima i u svojem radu sugerira da uvođenje izrade ikebane na svim razinama obrazovanja predstavlja mogućnost za unaprjeđenje uma i mašte učenika tijekom nastave.<sup>22</sup>

### **Od ikebane do botaničkog aranžiranja: umjetničko, terapijsko i duhovno usklađivanje s prirodom**

Praksa ikebane potiče svjesnu interakciju s prirodnim okolišem, što je važna komponenta terapijskih sesija. Ova interakcija pomaže sudionicima razviti samoregulatorne vještine za upravljanje stresom.

Rad Kopytina i suradnika ističe terapijske učinke Ikebane i botaničkog aranžiranja u kontekstu ekološke umjetničke terapije. Ove prakse poboljšavaju fizičko i mentalno zdravlje potičući kreativnu interakciju s prirodom.<sup>23</sup>

Ovo istraživanje naglašava vrijednost uključivanja uvida iz različitih disciplina, kao što su neuroznanost, umjetnička terapija i biomedicinske znanosti. Takav multidisciplinarni pristup obogaćuje razumijevanje kako umjetničke prakse poput ikebane mogu pridonijeti ljudskom blagostanju i duhovnom usklađivanju s prirodom.

Sudionici terapijskih umjetničkih sesija, uključujući one s problemima ovisnosti, iskusili su koristi kao što su upravljanje stresom kroz kreativne aktivnosti koje uključuju prirodne materijale, art-terapiju, izradu ikebane i elemente *mindfulnessa*.

Autori primjenjuju kvalitativni pristup kako bi istražili poveznicu između ikebane i botaničkog aranžiranja unutar konteksta ekološke umjetničke terapije. Pregledavajući povijesne i suvremene prakse, autori žele razumjeti njihove terapijske, umjetničke i duhovne učinke.

Metode primijenjene u ovom istraživanju uključuju provođenje terapijskih umjetničkih sesija sa sudionicima, posebno onima s problemima ovisnosti, kako bi se promatrali učinci botaničkog aranžiranja. Sesije su osmišljene kako bi poboljšale svjesnu usredotočenost i upravljanje stresom kroz kreativnu interakciju s prirodnim materijalima.

Proces botaničkog aranžiranja bio je strukturiran u tri faze: priprema, iskustvo i debriefing. Taj metodički pristup uvodio je sudionike u terapijsku aktivnost, uključujući ih u vježbe svjesnosti i potičući na refleksiju o iskustvima.

Istraživanje se također usmjerava proučavanju praksi svjesne interakcije s prirodnim okolišem, što je ključna komponenta terapijskih sesija. To uključuje aktivnosti poput šetnje na otvorenom za prikupljanje prirodnih materijala i stvaranje kompozicija, koje su korisne za poticanje osobnog rasta i svijesti o okolišu.

Rezultati rada pokazuje da ikebana i botaničko aranžiranje imaju znatne terapijske učinke. Ove prakse pridonose fizičkom i mentalnom blagostanju pojedinaca potičući kreativnu interakciju s prirodom. Sudionici umjetničkih terapijskih sesija, uključujući one s problemima ovisnosti, zabilježili su poboljšanja u upravljanju stresom.

Rezultati također pokazuju da ove prakse pomažu pojedincima da se ponovno usklade sa zakonima prirode, promičući harmonično postojanje i razumijevanje međusobne povezanosti između sebe, drugih i svemira. Umjetnička praksa ikebane, s naglaskom na jednostavnost i *mindfulness*, može poslužiti kao alat za osobni rast i duhovno usklađivanje, pomažući pojedincima da

uravnoteže svoje živote u modernom, digitaliziranom društvu. Ova praksa potiče fokusiranje na trenutak i ljepotu prirodnih oblika, što može dovesti do osobnog i duhovnog rasta.

Rezultati također naglašavaju važnost svjesne interakcije s prirodnim okolišem. Ta je interakcija ključna komponenta terapijskih sesija jer sudionicima pomaže u razvoju samoregulirajućih vještina upravljanja stresom i jača njihovu povezanost s prirodom.

Autori naglašavaju važnost ponovnog usklađivanja sa zakonima prirode kroz kreativne prakse. Ikebana i botaničko aranžiranje potiču pojedince da se ponovno povežu s prirodnim svijetom, promičući osjećaj harmonije i ravnoteže u njihovim životima. Ovo ponovno usklađivanje smatra se ključnim za suočavanje s izazovima koje postavlja moderno, digitalizirano društvo.

Rad zaključuje da integracija ikebane i botaničkog aranžiranja u ekološku umjetničku terapiju nudi jedinstven i učinkovit pristup poboljšanju fizičkog i mentalnog blagostanja. Ove prakse pružaju terapijske koristi potičući kreativnu i svjesnu interakciju s prirodom, što je ključno za osobni rast i duhovno usklađivanje te upravljanje stresom.

Zaključci istraživanja sugeriraju da angažman u ovim umjetničkim praksama može dovesti do znatnog osobnog i duhovnog rasta. Fokusiranjem na ljepotu i jednostavnost prirodnih oblika pojedinci mogu razviti dublje razumijevanje svog odnosa s okolišem i svemirom, potičući osjećaj međusobne povezanosti i mira. Nadalje, praksa izrade ikebane povećava svijest o okolišu među sudionicima. Poticanjem svjesne interakcije s prirodnim materijalima pojedinci postaju svjesniji svoje okoline i važnosti očuvanja okoliša, što je ključno za održivi način života.



---

## Zaključak

---

Obje prakse, i *Shinrin-yoku* i izrada ikebane, naglašavaju važnost povezivanja s prirodom, smirenosti uma i promicanja unutarnjeg mira kroz svjesno angažiranje s prirodnim svijetom. *Shinrin-yoku* i ikebana omogućuju pojedincima da se povežu s prirodom na duboko osoban i duhovan način, što pridonosi njihovoj psihološkom i emocionalnom blagostanju. *Shinrin-yoku* je put do unutrašnjeg mira kroz svjesnu šetnju šumom i uranjanje u šumsko okruženje sa svih pet osjetila, dok ikebana upotrebljava prirodne elemente – cvijeće, grane i lišće – kao medij za izražavanje i meditaciju.

Praksa izrade ikebane nije samo umjetnički pothvat nego i terapijska aktivnost koja poboljšava emocionalno i psihološko zdravlje. Niz studija pokazuju da ikebana, kao tradicionalna japanska umjetnost aranžiranja cvijeća, znatno pridonosi mentalnoj dobrobiti kroz različite mehanizme. Rad s prirodnim materijalima, upotreba osjetila i društvena interakcija uključena u ikebanu pridonose mentalnoj stabilnosti i poboljšanju kvalitete života (QOL) kod starije populacije. To je u skladu sa širim razumijevanjem mentalne dobrobiti, koja naglašava važnost aktivnosti koje potiču emocionalnu stabilnost i smanjuju stres. Kreativni aspekt ikebane također igra ključnu ulogu u poboljšanju osobne dobrobiti. Angažiranje u kreativnim aktivnostima poput ikebane može potaknuti osjećaj postignuća i samoizražavanja, koji su vitalne komponente psihološke dobrobiti. Istraživanja su pokazala da kreativne aktivnosti poput ikebane mogu smanjiti stres i anksioznost, poboljšati raspoloženje i povećati osjećaj zadovoljstva životom. Tako ikebana ne samo da omogućava estetsko uživanje nego i služi kao terapijski alat koji promiče emocionalno zdravlje.

Prakse ikebane i *Shinrin-yoku*, svaka na svoj način, pridonose mentalnoj dobrobiti smanjenjem anksioznosti, promicanjem emocionalne stabilnosti, poticanjem kreativnosti i njegovanjem *mindfulnessa*. Njihove terapijske koristi podržane su sposobnošću da angažiraju pojedince u smirujućem, kreativnom i društveno interaktivnom procesu. Ova otkrića naglašavaju potencijal ikebane i metode *Shinrin-yoku* kao vrijednog alata za intervencije koje se odnose na mentalno zdravlje, posebno za populacije poput starijih osoba, koje mogu imati koristi od njihovih umirujućih i stabilizirajućih učinaka. Integracija ikebane i *Shinrin-yoku* na osnovi usredotočene svjesnosti u praksu očuvanja i unaprjeđenja men-

talnog zdravlja u zajednici mogla bi pridonijeti ne samo poboljšanju dobrobiti na području mentalnog zdravlja nego i ponuditi kulturno bogat i učinkovit način unaprjeđenja kvalitete života.

---

## Ograničenja rada

---

Ograničenja rada uključuju ograničen broj dostupnih istraživanja koja se bave kombiniranim učinkom *Shinrin-yoku* i ikebane, što može utjecati na generalizaciju rezultata. Također, budući da su obje prakse duboko ukorijenjene u japanskoj kulturi, njihova primjena i učinci mogu varirati u različitim kulturnim kontekstima, što može otežati univerzalnu primjenu zaključaka.

---

## Zahvale

---

Financiranje za ovu studiju osigurano je kroz projekt Holistički pristup upravljanju arterijskom hipertenzijom kod starijih žena: Procjena učinkovitosti programa temeljenog na *mindfulnessu* i metode šumske terapije, broj 23-181, uz potporu Sveučilišta u Rijeci (UNIRI).

## Referencije

1. Li Q. New concept of forest medicine. *Forests*. 2023; 14(5): 1024.
2. Li Q, Otsuka T, Matsunaga A. The effect of forest bathing on health outcomes: A review of the literature. *J For Res*. 2021; 26(1): 1–16.
3. Schuh A, Immich G. *Forest Therapy – The Potential of the Forest for Your Health*. Berlin/Heidelberg: Springer; 2022.
4. Tsunetsugu Y, Park BJ, Miyazaki Y. Physiological effects of forest environments on human health: A review of the literature. *J For Res*. 2013; 18(4): 217–225.
5. Hansen MM, Jones R, Tocchini K. Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2017; 14(8): 851.
6. Park BJ, Tsunetsugu Y, Kasetani T, Kagawa T, Miyazaki Y. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med*. 2010; 15(1): 18–26.
7. Song C, Ikei H, Miyazaki Y. Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers. *Urban For Urban Green*. 2017; 27: 246–252.
8. Kim H, et al. Effect of forest therapy for menopausal women with insomnia. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(18): 6548.
9. Tsao TM, Tsai MJ, Hwang JS, Cheng WF, Wu CF, Chou CC, Su TC. Health effects of a forest environment on natural killer cells in humans: An observational pilot study. *OncoTarget*. 2018; 9(23): 16501.
10. Li Q, Morimoto K, Nakadai A, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, et al. Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2007; 20(2 Suppl): 3–8.
11. Song S, et al. Restorative effects of forest therapy on mental health of fatigued female office workers. *J Environ Occup Med*. 2022; 39(2): 168–173.
12. Mori O. *The Art of Ikebana: A Japanese Tradition*. Tokyo: Kodansha International; 2010.
13. Nakamura K. Zen and the Art of Flower Arrangement. *Jpn Buddhist Stud*. 1997; 15(1): 72–86.
14. Yoshida H. Wabi-Sabi in Ikebana: The Aesthetic of Imperfection. *Jpn J Aesthet*. 2010; 8(1): 11–25.
15. zen. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža; 2013-2024*. Dostupno na: <https://www.enciklopedija.hr/clanak/zen> (pristupljeno 18. kolovoza 2024.).
16. Teshigahara S. *Zen and the Art of Flower Arrangement*. Tuttle Publishing; 2002.
17. Kobayashi S. The Therapeutic Benefits of Ikebana in Mental Health. *J Altern Ther*. 2018; 22(3): 101–115.
18. Ikenobo Y, Mochizuki Y, Kuwahara A. Usefulness of Ikebana a nursing care environment. In: *Digital Human Modeling. Applications in Health, Safety, Ergonomics and Risk Management: Ergonomics and Health: 6<sup>th</sup> International Conference, DHM 2015, Held as Part of HCI International 2015, Los Angeles, CA, USA, August 2-7, 2015, Proceedings, Part II 6*. Springer International Publishing; 2015.
19. Homma I, Oizumi R, Masaoka Y. Effects of Practicing Ikebana on Anxiety and Respiration. *J Depress Anxiety*. 2015; 4(3): 1–5. doi: 10.4172/2167-1044.1000187.
20. Lau A. Harnessing the creative potential of Ikebana in promoting personal well-being. *Ment Health Soc Incl*. 2010; 14(3): 30–5. doi: 10.5042/MHSI.2010.0442.
21. Shen M, Xie P. The therapeutic effect of ikebana teaching combined with ACT on obsessive-compulsive disorder college students. *CNS Spectr*. 2023; 28(Suppl). doi: 10.1017/s1092852923003206.
22. Materova A. The ikebana – opportunity to improve students' mind and imagination during class work. *Obrazov Tehnol*. 2023; 14(2): 434–436. doi: 10.26883/2010.232.5574.
23. Kopytin A, Bockhorni R, Zhou TY. From Ikebana to Botanical Arranging: Artistic, Therapeutic, and Spiritual Alignment with Nature. *CAET*. 2019; 5(2): 96–108. doi: 10.15212/CAET/2019/5/35.

---

## OVERVIEW OF THE POSITIVE EFFECTS OF IKEBANA CREATION AS A POSSIBLE EXTENSION OF SHINRIN-YOKU PRACTICE ON THE IMPROVEMENT OF MENTAL HEALTH, EMOTIONAL WELL-BEING, AND QUALITY OF LIFE

---

<sup>1</sup> Aleksandar Racz

<sup>2</sup> Darko Vukelić

<sup>3</sup> Andrea Armano

<sup>4</sup> Ljerka Armano

<sup>5</sup> Denis Juraga

<sup>5</sup> Vanja Vasiljev<sup>5</sup>

<sup>1</sup> University of Applied Health Science

<sup>2</sup> Delnice Secondary School

<sup>3</sup> Aspira University of Applied Sciences

<sup>4</sup> University Hospital Centre Sestre Milosrdnice

<sup>5</sup> Faculty of Medicine, University of Rijeka

of Ikebana is not only an aesthetic expression but also a spiritual practice that allows for a deeper understanding of the natural world and one's inner reality. It emphasizes aesthetics, balance, and simplicity in flower arrangement, enabling individuals to express respect for nature and reflect on philosophical concepts such as impermanence and the beauty of imperfection through the creative process. Both practices foster focused awareness and meditation, allowing participants to center themselves in the present moment, thereby reducing stress, promoting inner peace, and enhancing the overall quality of life.

The aim of this paper was to explore the synergy between Shinrin-yoku and Ikebana and to analyze and synthesize the results of existing research on how the continuous application of these practices can contribute to overall well-being through connecting with nature and promoting emotional stability. By examining their common elements, the paper explains how this combination can enrich daily life by fostering creativity and strengthening emotional resilience.

---

### Abstract

---

Shinrin-yoku, or “forest bathing,” and Ikebana, the traditional Japanese art of flower arrangement, represent two practices that, despite their differing approaches, share a common methodological approach—focused awareness—and a shared goal—promoting mental health and emotional well-being through dedicated, complete, and mindful connection with nature.

Shinrin-yoku involves consciously slow walking through forest environments, where participants actively engage their five senses to fully “immerse” themselves in the natural forest setting. This practice has shown significant effects in reducing stress and cortisol levels, improving mood, and alleviating symptoms of anxiety and depression, while simultaneously boosting the immune system. On the other hand, the art and technique

---

**Keywords:** Shinrin-yoku, Forest Therapy, Mindfulness, Ikebana, Mental Health

---