

森林療愈

「森林療愈」意指讓自己沉浸在森林的環境中，以此來增進身心健康。這種療法由2004年成立的「森林療愈協會」開發，經證實具有降低血壓、改善生活品質等功效。安藝太田是廣島縣內首先正式註冊森林療愈登山路線的都市。龍頭峽、深入山、三段峽的黑淵、猿飛路線，以及恐羅漢山均是經過認證的森林療愈區。

徒步登山通常是為樂趣而行，而森林療愈則是以保健為目的，由經過資格認定的導遊帶領，為參與者提供專業指導，以發揮森林療愈的最佳療效。

參加森林療愈時，請閉上雙眼，站在泥土路的中央，動用視覺以外感官凝神靜氣，磨礪心性——或許能聽到水花飛濺的急流聲，感受繚繞周身的濕潤空氣；也可能會隱約聞到林間松樹散發的甘甜香氣。參加者將學習如何使用丹田進行深呼吸，以改善血液循環等技巧，一般認為森林療愈可彌合自然與人類之間的鴻溝。

為了確認療效，有時會在各活動實施前後為參加者量測血壓。活動項目亦可視需要個別規劃，例如根據參加者需求將活動縮短，或側重於瑜伽等其他活動。