

森林疗养

“森林疗养”是让自身沉浸在森林的环境中，以此来促进身心健康。这种疗法由 2004 年成立的“森林疗养协会”开发，经证实具有降低血压、改善生活质量等积极疗效。安艺太田是广岛县首个正式注册森林疗养登山路线的城市。龙头峡、深入山、三段峡的黑渊、猿飞路线，以及恐罗汉山皆是经过认证的森林疗养基地。

徒步登山通常是为兴趣而行，而森林疗养则是以保健为目的，由经认证的导游带领，为参与者提供专业指导，以发挥森林疗养的最佳疗效。

参与森林疗养时，请紧闭双眼，站在泥面小道中央，动用其余感官凝神静气，磨砺心性——或许能听到水花飞溅的激流声，感受缭绕周身的湿润空气；也可能会隐约闻到林间松树散发的甘甜香气。参与者将学习如何运用丹田深呼吸，以及改善血液循环等技巧。普遍认为森林疗养可弥合自然与人类间的隔阂。

为了确认疗效，有时会在各环节实施前后为参与者测量血压。项目环节也可视需求个别定制，适当缩短，亦或着重于瑜伽等其他活动。