****

**Практика *синрин-йоку* (дословно с яп. — «лесные ванны»)— долгих и вдумчивых прогулок по лесу — давно признана целебной далеко за пределами ее родины, Японии. Правильное «погружение» не только приводит организм в равновесие, но и повышает восприимчивость к впечатлениям. Приумножить эти впечатления благодаря размещенным в лесу арт-объектам, поймать хрупкий момент взаимодействия между человеком, природой и искусством — главная идея, заложенная в основу проекта «Лес. Художественно-терапевтическая тропа» в подмосковных Горках Ленинских.** Мероприятие проходит при поддержке генерального партнера «Яндекс Плюс».

С начала июля по конец сентября 2025 года на территории Музея-заповедника «Горки Ленинские» посетители смогут получить совершенно новые впечатления — от самого места, лесной прогулки, искусства, ощущения себя. По неосвоенному участку леса, через ручьи и овраги, мимо древних курганов — горок с открывающимися с них видами на ленинский мемориал — архитектор Иван Щетининпроложил маршрут длиной два километра. Вдоль него вкраплены объекты, происхождение которых не сразу очевидно — то ли сохранились с древних времен, то ли выросли, то ли упали с неба. Работы современных художников вписаны в ландшафт таким образом, что они не нарушают внутреннего равновесия, которого достигает идущий по тропе.

То, что человек во время такой прогулки достигает равновесия, в течение десятилетий доказывали японские (и не только) исследователи, научно обосновав пользу лесотерапии. У посетителей Горок будет возможность при желании убедиться в этом самостоятельно: специалисты Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины (партнера проекта) предложат измерить физиологические показатели (давление, сатурацию, пульс и прочее) до и после прохождения тропы.

Также можно будет воспользоваться помощью профессионального проводника — лесотерапевта, который подскажет, как именно добиться нужного эффекта: расслабиться, переключиться, найти точки соприкосновения с лесом. Однако сам путь по тропе — индивидуальный опыт, который каждый проживает по-своему: «Совершив осознанное “погружение” в лес, отстранившись от суеты, выдохнув, человек получает возможность в каких-то точках остановиться и углубиться в созерцание, максимально внимательно вглядеться в ландшафт. И фокус как раз в том, что часть этого ландшафта — произведения современных художников, вдохновленные идеей взаимодействия со средой и приглашающие зрителя к “медленному рассматриванию”», — говорит автор идеи и куратор Нина Гомиашвили.

Художники-участники создавали свои работы, отталкиваясь не только от природного, но и от культурно-исторического компонента, присутствующего в Горках Ленинских. «На этой территории причудливо соседствуют свидетельства очень разных времен: от курганов селища вятичей до усадьбы семьи героя войны 1812 года Александра Писарева, которая позже перешла к богатейшей женщине Российской империи, Зинаиде Морозовой, и где впоследствии провел последние годы Владимир Ильич Ленин, а мультимедийная экспозиция последнего в СССР ленинского мемориала появилась в том числе благодаря визиту Стива Джобса в 1985 году. Крестьянские избы, усадебные постройки, монументальная архитектура музейного комплекса — все это тоже здесь часть ландшафта и предмет его художественного осмысления», — рассказывает директор музея-заповедника Евгений Сарамуд.

Предполагается, что художественно-терапевтическая тропа в Горках станет первым проектом подобного рода, который впоследствии будет воспроизведен в других лесах и других условиях при сохранении главной составляющей — симбиоза природного и художественного переживаний.

Куратор: Нина Гомиашвили

Участники: Ольга Божко, Сергей Катран, Александра Катьер, Игорь Клепнев, Никита Кроко, Саша Нестёркина, Николай Онищенко, Даня Пирогов, Леонид Тишков, Георгий Тотибадзе, Бранимир Шоуц, Иван Щетинин, Студия FRESH.GLASS

**Информация о проекте**

**ЛЕС. Художественно-терапевтическая тропа**

Даты проведения: 6 июля — 28 сентября 2025

Будни: с 9:00 до 23:00 (время работы заповедника; вход на тропу возможен без регистрации)

Выходные: с 11:00 до 17:00 (необходима предварительная регистрация на сайте проекта [www.les.life](http://www.les.life))

Изображения доступны по ссылке: <https://disk.yandex.ru/d/4DEs-aRYdagx7A>

Возрастное ограничение: 6+

Вход на тропу осуществляется через павильон, где расположен информационный центр, медпункт и камера хранения. Заканчивается тропа у противоположного крыла павильона, где посетителям предлагаются травяные чаи от партнера мероприятия «ТРАВКИ».

По предварительной записи на сайте посетители также могут воспользоваться платной услугой для прохождения тропы в сопровождении профессионального лесотерапевта.

<https://mgorki.ru/visitors/info/>

Вход на территорию Музея-заповедника «Горки Ленинские» осуществляется по билетам. Билеты приобретаются на сайте <https://mgorki.ru>. Вход на художественно-терапевтическую тропу — бесплатный.

