

ERDŐFÜRDŐZÉS

MERÜLJ EL A
TERMÉSZETBEN!

ÚTMUTATÓ A SAJÁT
ERDŐFÜRDŐZÉSEDHEZ

VALKÓ ZSUZSI

TERMÉSZET- ÉS ERDŐTERÁPIA
VEZETŐ

TARTALOM



01 Bemutakozás



03 Ráhangolódás



05 Felkészülés

06 Élménynapló
erdőfürdőzés előtt



07 Séta



08 Élménynapló
erdőfürdőzés után

09 Hogyan tovább?

ÜDVÖZÖLLEK A SÉTÁN, AMIN AZ ERDŐ VEZET!

Nagyon örülök hogy nyitott vagy az Erdőfürdőzésre és kipróbálsz a relaxáció és az egészségmegőrzés e formáját. Az én nevem Valkó Zsuzsi. Az amerikai Association of Nature and Forest Therapy képzett vezetőjeként természet- és erdőterápiás sétákat vezetek. A szervezet első hivatalos képviselője vagyok Magyarországon.

Az erdőterápia, avagy másik nevén erdőfürdőzés egyszerű lehetőségek sora, melynek során az érzékeiddel merülsz majd bele az erdei környezetbe. Én abban segítek hogy lelassulj és egy új szemszögből tudj kapcsolódni a természeti elemekhez: leülni, megállni és elmerülni a táj látványában, megérinteni fákat, a mohát és megfigyelni az apró élőlényeket, melyek mellett máskor elmennél.

A séta alatt időt és teret kapsz az aprólékos megfigyelésre, a természeti környezet pedig jótékonyan kiemeli az elme-vezérelt mindennapi mókuserékből.

Ezek legfőbb célja hogy újra felvedd a kapcsolatot a természettel, miközben önmagadra és a tájra figyelsz. Remélem hogy a séta alatt elkezdesz egy olyan kapcsolatot építeni az erdővel, amely számodra is újkeletű lesz.

Készen állsz? Tarts velem!



Mikor sétáltál utoljára végig csendben,
ráérősen egy erdőben úgy, hogy a
látvány megállásra késztetett?

Milyen érzés lenne ebben jóleső
csendben lenni és csak figyelni a téged
körbevevő tájat?



M E R Ü L J B E L E V E L E M



Képzeld el, hogy egy erdőben sétálsz.

A talpad alatt érzed a földet és a
leveleket, ahogy ropognak a gallyak.

Hallod a madarak énekét, és ha

fölnézel, az ágak rései között
megpillantod a kék eget, és
látod, ahogy a leszüremelő napsugarak
fénybe borítják előtted az ösvényt.

Mély lélegzetet veszel. Megérzed az
erdő illatát: a moha, a gyanta, a föld és
a fa szagát. Az egésztest magadba
szívod. /Mijazaki Josifumi/

RÁHANGOLÓDÁS

FIGYELJ A TESTEDRE

A séta és a felkínált gyakorlatok egy lehetőség, amellyel aztán vagy élsz vagy mást választasz.

Kérlek ne kezeld ezeket pusztá gyakorlatonként vagy kötelező feladatokként, mindig figyelj arra, mi esik jól a testednek és mi van körülötted. Ha épp máshoz van kedved vagy más hív, nyugodtan kövesd annak hívását.

IDŐ AZ ELMÉLYÜLÉSRE

Mindegyik alkalommal 15-20 perced lesz majd az elmélyülésre és akkor ér véget amikor újra hallasz engem. Minden ilyen alkalom után újra összekapcsolódunk és megkérlek majd arra, hogy hunyd le a szemed és figyeld meg, mit észlelsz a testedben. Vizsgáld át tetőtől talpig, majd akár magadban, akár egy természeti elemet kiválasztva oszd meg hogy mi az amit éppen észlelsz.



KERESD A HANGOD!

Az erdőfürdőzés célja a relaxáció és a nyugalom átélése. A minket körülvevő természeti környezet ellenére bármikor előfordulhat külső zaj a séta során.

Beszűrődhet a forgalom zaja vagy olyan emberi hangok, melyek relaxáció közben zavaróan hathatnak. A helyet másokkal közösen használjuk és élvezzük. Ez sokszor elkerülhetetlen..

Az erdő számtalan lehetőséget kínál nekünk visszatalálni hozzá és a jelen pillanathoz. Ha nyitottak vagyunk rá, fel fogja kínálni a madarak csicsergését, a fák susogását és még számtalan jóleső hangot. Engedd át magadon az összes beszűrődő zajt és találj egyet, amelyet jóleső hallgatni. Figyelj arra és maradj vele.

TARTSD TISZTELETBEN!

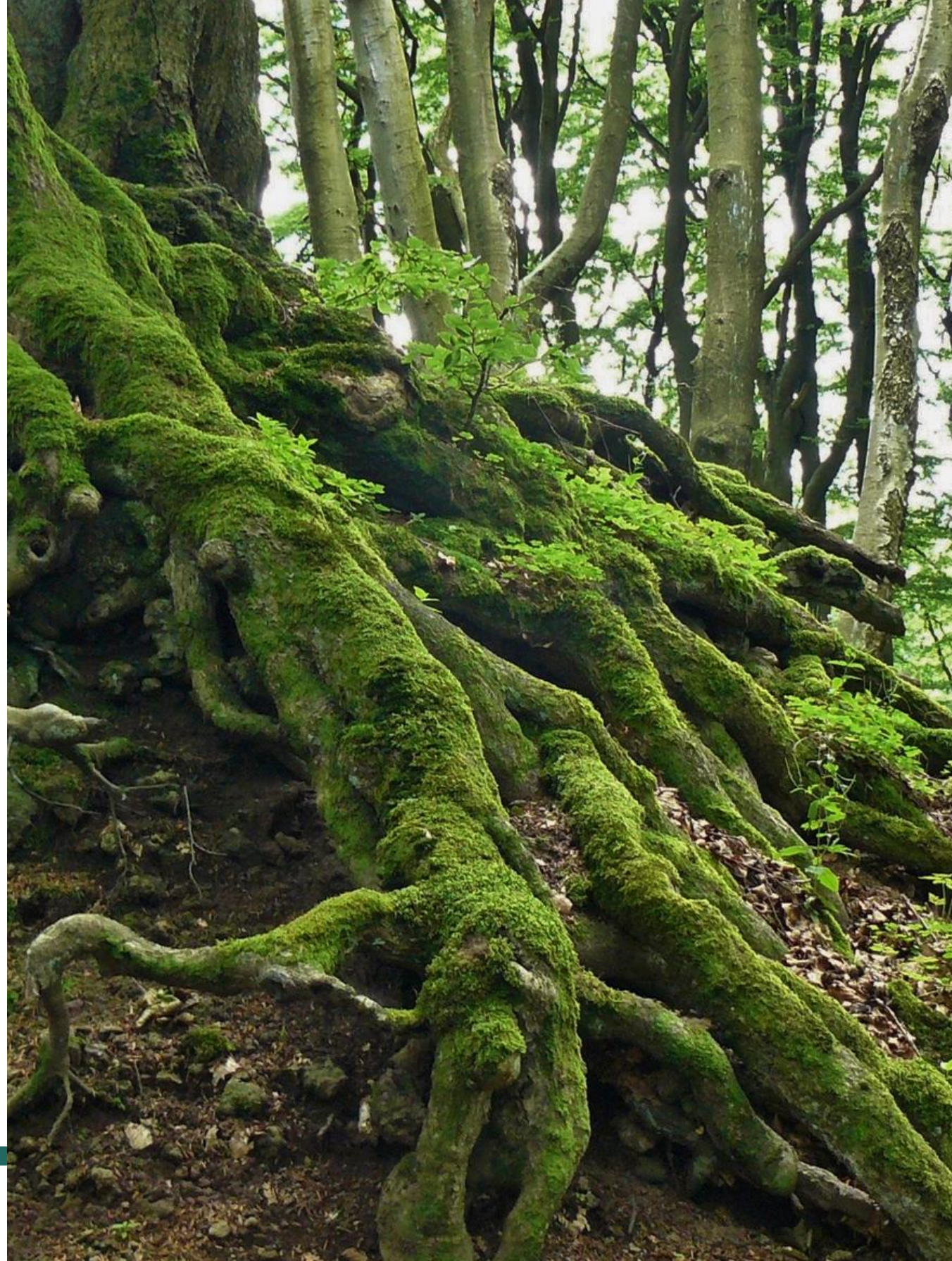
Mindig tartsd tiszteletben hogy ahol jársz, az valaki élőhelye. Próbálj körültekintéssel járni hogy ne taposs vagy törj össze semmit. Ne szemetelj, s ha szemetet látsz és van nálad egy plusz nejlonszatyor, kérlek szedd össze és vidd el a legközelebbi szemetesig.

A sokféle ember különböző módon és szinteken kapcsolódik a tájhoz. Gyakori visszajelzés, hogy bántja a szemünket és elszomorít minket a szemét látványa. Törődj a környezeteddel. Ilyenkor gondolhatunk arra, hogy mi nem járulunk hozzá a szemét gyarapodásához, és lábnyomunkon kívül nem hagyunk mást magunk után. Ha szemetes az erdő, a sétát szemétszedéssel zárom, s ha úgy érzed szívesen visszaadnál valamit az erdőnek, csatlakozhatsz hozzám.



LASSULJ LE!

Az erdőfürdőzés olyan meghívásokból áll amely szelíden de hatékonyan tereli az embert az elcsendesedés felé, sokszor azonban nehéz tempót váltani. Segítek a lelassulásban, de lehet hogy nem mindig esik majd jól. Természetes ha feszültséget érzel amikor nem a jól megszokott tempódban haladhatsz. Ne igyekezz feladatként erdőfürdőzni, csak merülj el a természetben és bízz abban, hogy az erdő vezetni fog téged. A fürdő során az örömöket keressük, ezt hozzuk fókuszba. A gyakorlataink és az együttlét mindig igyekszik segítséget nyújtani és ezt a szemléletet visszahozni.



MIT TANULHATSZ AZ ERDŐTŐL?

**TARTÁST A FÁK TÖRZSÉTŐL,
KÖZÖSSÉGET A GYÖKEREKTŐL,
VÁLTOZÁST A LEVELEKTŐL.**



FELKÉSZÜLÉS

TESTI SZÜKSÉGLETEK

Mindenekelőtt próbáld kielégíteni az összes testi szükségletedet, hogy teljes mértékben jelen tudj lenni és ne az vonja el a figyelmed hogy pisilni kell vagy épp éhes vagy.

A séta előtt mindenképp menj el wc-re, gondoskodj arról hogy legyen nálad folyadék és lehetőleg ne üres gyomorral indulj neki az erdőfürdőzésnek.

FELSZERELÉS

Az erdőfürdőzéshez nincs szükséged sokmindenre, pláne nem drága felszerelésre. Magaddal vihetsz:

- enni- és innivalót
- valamit amire ráülhetsz
- rovarriasztót
- jegyzetfüzetet és tollat
- plusz ruhát hideg / esős időre számítva



BOGARAK

Minden alkalommal amikor a természetben jársz, érdemes odafigyelni a kullancsokra, hiszen természetes élőhelyük az erdő. Arra szeretnék kérni hogy a séta után, miután hazaérsz, vedd le és rázd ki a ruháidat. Akár egyedül, akár valaki segítségével vizsgáld át a teljes tested, különös tekintettel a testhajlatokra.

Ellenőrizd hogy van -e benned kullancs.

Amennyiben találsz magadban, úgy vagy nézd meg hogyan lehet szakszerűen eltávolítani vagy keresd fel háziorvosod és kérj ebben segítséget. A fertőzött kullancsokból a kórokozó emberre való átvitelének valószínűsége annál kisebb, minél hamarabb eltávolítjuk a kullancsot (Az agyvelőgyulladás szempontjából 4-6 óra, a Lyme-betegség szempontjából 24 óra számít biztonságos időnek)

ÖLTÖZKÖDÉS

Városi lányként sokáig nekem is az volt a természetes, hogy esőben bent maradok. Mindenféle "rossz idő" legalább kétszer rosszabbnak néz ki a lakáson belülről és valójában az elindulás, a kimozdulás nehéz. Pedig nincs rossz idő, csak rossz ruha. Azaz ha megfelelő a ruházatunk, védve vagyunk mindenféle időjárástól. Eső, szél, hó, vagy hideg nem kifogás, csak rendes ruhát kell magunkra venni és máris mehetünk ki a szabadba.

- ! erdőfürdőre vízálló cipőben gyere
- ! mindig legyen nálad esőkabát
- ! mivel sokat vagyunk egy helyben, öltözz rétegesen és tegyél be plusz egy pulcsit

A lombkoronák alatt alig, vagy nem is esik az eső. Viszont ha nem megfelelő a cipőd: átázhat. Ha szemlélődsz, elkezdhetsz fázni.



BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

Ha egyedül mész ki az erdőbe, mindenképp add valaki tudtára pontosan hová mész és mikor térsz vissza. Ha nem ismered az adott területet, mindenképp vigyél magaddal térképet arra az esetre ha a telefonodon nem lenne térerő. Viselj olyan cipőt, amely vízálló és rendesen tartja a lábad. Ez nemcsak az időjárás ellen, de esetleges balesetek ellen is védeni fog. Fontos, hogy tájékozódj arról hogy ahová mész, ott milyen veszélyes állatok és növények élnek, mit kell elkerülnöd. Sajnos nemcsak bizonyos állatok és növények, de emberek is lehetnek a veszély forrásai. Ha attól tartasz hogy az adott útvonal nem kellően biztonságos, inkább többedmagaddal indulj el és vigyázzatok egymásra.

ÉLMÉNYNAPLÓ - ERDŐFÜRDŐZÉS ELŐTT

MIELŐTT ELINDULSZ A TE ERDŐFÜRDŐZÉSEDERE, ARRA BIZTATLAK; MARADJ MÉG EGY PERCET ÉS TÉGY EGY KÍSÉRLETET: TÖLTSD KI AZ ÉLMÉNYNAPLÓ ERDŐFÜRDŐZÉS ELŐTTI RÉSZÉT HOGY KIDERÜLJÖN HOGY VAGY MOST ÉS MIRE LENNE A LEGNAGYOBB SZÜKSÉGED. HA MEGTESZED, PONTOSA LÁTNI FOGOD HOGY MENNYIT HASZNÁLT EZ A SÉTA ÉS TÉNYLEG MEGÉRTE-E A BEFEKTETETT IDŐD ÉS ENERGIÁD.

JELÖLD BE EZEN A SKÁLÁN HOGY ÉRZED MOST MAGAD!



0



2



4



6



8



10

ÍRJ 3 JELZŐT, AMI LEÍRJA A JELENLEGI ÉRZÉSEIDET!
PL.: FÁRADT, BOLDOG, EGYKEDVŰ ...

MIT ADOTT AZOKNAK, AKIK MÁR RÉSZT VETTEK RAJTA?
NYUGALMAT, PIHENÉST, ERŐT, FELTÖLTŐDÉST, BELSŐ BÉKÉT, KISIMULÁST, GONDOLKODÁSI IDŐT, MAGAMRA FIGYELÉST, LELKI BÉKÉT, LECSENDESEDÉST, MEGNYUGVÁST, ÉLETÖRÖMÖT.

HÚZD ALÁ AZOKAT AMELYRE SZÜKSÉGED VOLNA

SÉTA

ELCSENDESÜLÉS

A csendesülés lehetőség és gyakorlat arra hogy lecsendesítsd az elméd és az érzékszerveidet használva összekapcsolódj a környezeteddel. Keress egy helyet bent ahol jó lenned. Helyezd kényelembe magad. Figyeld meg a környezeted minden érzékszerved bevonásával. Mi van éppen jelen körülötted? Milyen részleteket figyelsz meg?



MI VAN MOZGÁSBAN

Az erdőfürdőzés következő szakaszában járj be egy rövid szakaszt, nem többet mint 100-200 métert. Mialatt sétálsz, figyeld meg hogy mi van mozgásban körülötted. Fontos hogy nagyon lassú tempóban haladj, aprókat lépkedj. Ha tényleg odafigyelsz, akkor számtalan mozgást észre lehet venni, még ha ez sok esetben rendkívül parányi is. A legtöbb dolgot pedig akkor fedezheted fel, ha megállsz és csendben figyeled a körülötted mozgó életet.



ALKOSS A TERMÉSZETTEL

Barangolás közben bizonyára sok apró dolgot veszel majd észre a földön. Melyeket találd csalogatónak? Gyűjts össze belőlük pár darabot, a saját kincseidet. Kérlek csak olyanokat válassz amelyeket nem kell leszakítani, amelyek már nincsenek növekvésben. Ezután keress egy helyet, ahol elrendezheted őket. Ha van kedved, nyugodtan kerekedj fel újra és keress további dolgokat a gyűjteményedhez. Vajon mi születik majd belőle?



TALÁLD MEG A FÁD

tégy egy sétát és keress egy olyan fát, amely személyesen téged szólít meg. Ha megtaláltad, állj meg tőle kicsit távolabb és csak figyeld. Hagyj időt arra, hogy először messziről fedezzétek fel egymást. Pár perc után menj hozzá közelebb és próbálj meg neki bemutatkozni, ahogy egy élő személlyel tennéd. Ismerd meg egy kicsit jobban. Elmondanál neki valamit, amiről mással nem tudsz beszélgetni? Figyelj rá, ő mit üzen neked?



TITKOS ERDEI KUCKÓ

A séta utolsó szakaszában lehetőséged lesz felfedezni és megtalálni a titkos erdei kuckód. Keress most egy olyan helyet, amely szerinted épp neked készült. Használd a képzeleted! Többet is kipróbálhatsz mielőtt döntesz a saját kuckód mellett. Ha megvan, fedezd fel, ahogyan egy gyerek tenné. Találsz ot bármit, ami a jelenlegi életedről árul el neked valamit? Élvezd ki az ott töltött időd egy kis semmittevéssel.

ÉLMÉNYNAPLÓ - ERDŐFÜRDŐZÉS UTÁN

HA VISSZATÉRTÉL A SÉTÁDRÓL, NE FELEJTSD EL KITÖLTENI AZ ÉLMÉNYNAPLÓT AZ ERDŐFÜRDŐZÉS UTÁN. EZ LEHETŐSÉGET AD ARRA, HOGY PONTOSAN LÁSD MENNYIT ÉS MIBEN SEGÍTETT NEKED EZ AZ EGYÜTT TÖLTÖTT IDŐ A TERMÉSZETBEN. HA NEM NEKED VALÓ, AZ IS PONTOSAN KI FOG DERÜLNI SZÁMODRA,.

JELÖLD BE EZEN A SKÁLÁN HOGY ÉRZED MOST MAGAD!



0



2



4



6



8



10

ÍRJ 3 JELZŐT, AMI LEÍRJA A JELENLEGI ÉRZÉSEIDET!
PL.: FÁRADT, BOLDOG,
EGYKEDVŰ ...

MIT KAPTÁL A SÉTÁTÓL?

NYUGALMAT, PIHENÉST, ERŐT, FELTÖLTŐDÉST, BELSŐ BÉKÉT, KISIMULÁST, GONDOLKODÁSI IDŐT, MAGAMRA FIGYELÉST, LELKI BÉKÉT, LECSENDESEDÉST, MEGNYUGVÁST, ÉLETÖRÖMÖT.

HÚZD ALÁ AMIT EZEN A SÉTÁN KAPTÁL ÉS NÉZD MEG MI VALÓSULT MEG ABBÓL AMIRE SZÜKSÉGED VOLT.

HOGYAN TOVÁBB?

Most már mindent tudsz az egyéni erdőfürdőzésről, talán még érzed is a jótékony hatásait. De hadd mondjam el, hogy egy vezetett séta miért nyújt még ennél is nagyobb élményt!

Mitől más a vezetett séta?

Az erdőterápia vezető azért fontos és jótékony ebben az együttműködésben, mert ő az aki kinyitja a kaput ezekre az élményekre és óriási segítséget nyújt abban hogy zsigerileg kapcsolódj az erdőkhöz, mezőkhöz és annak minden lakójához.

Figyelek rá hogy valóban le tudj lassulni. Nem kell gondolkoznod azon hogy mikor mit csinálj, rábízhatod magad egy szakképzett vezetőre aki pontosan látja és felismeri mire van szükséged. Ráhangollak és benne tartalak a folyamatban.

A másik a közösség, egymás jelenléte. Minden kezdeményezés után összegyűlünk és körbe állunk / ülünk hogy mindenki lássa a másikat. Ezután mindenkinek van alkalma szóhoz jutni és megosztani a gondolatait. A többiek hallgatják az ő szavait és jelenlétükkel támogatják azt, aki mesél. Ez a fajta beszélgetés megtanít a tiszteletre, és arra, hogy valóban odafigyeljünk egymásra.

Ha eljönnél velem egy vezetett alkalomra, hogy a fentieket is megtapasztalhasd, jelentkezz fel egy meghirdetett sétámra a honlapon. Szeretettel várlak!



Valkó Zsuzsi