

ERDŐFÜRDŐZÉS GYAKORLATOK

Útmutató a mindennapi stresszkezelésre



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.

Olyan gyakorlási lehetőségeket gyűjtöttem össze neked, amihez elég egy zöld terület és 20 perc. Pontosan leírom mit kell tenned, megkapod a szakképzett erdőfürdő vezető útmutatását. Akár egyedül vagy a szeretteiddel is végezheted.

A gyakorláshoz nincs szükséged sok eszközre, a következőket ajánlom mint kiegészítő felszerelést:

- valami amire leülhetsz, például egy ülőke, vagy egy pokróc
- jegyzetfüzet és írószer
- plusz ruha hideg vagy esős időre számítva

Pár javaslat a gyakorláshoz, ami segíteni fogja azt, hogy könnyebben elmerülj benne:

- 1) Gyakorlás előtt próbáld kielégíteni az összes testi szükségletedet, hogy teljes mértékben jelen tudj lenni. Mindenképp menj el wc-re, gondoskodj arról hogy legyen nálad folyadék és lehetőleg ne üres gyomorral indulj el.
- 2) Ha egyedül mész ki az erdőbe, mindenképp add valaki tudtára azt, hogy 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.
- 3) A telefonodat némítsd le és tedd a táskád mélyére hogy minél kisebb legyen a kísértés arra, hogy ahhoz nyúlsz - automatikusan vagy azért, mert szorongással tölt el az hogy "semmit nem csinálsz". Maradj benne a folyamatban és adj magadnak lehetőséget arra, hogy kitisztuljon a fejed.

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

Valkó Zsuzsi



JELLEMZŐK:

Természeti elem: fény & árnyék

Érzékszerv: látás, testradar, tükörérvék

Kinek javasolt: felnőtt & gyerek

FÉNY ÉS ÁRNYÉK

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

A fény és árnyék jelensége természetes számunkra, szinte oda sem figyelünk rá. Pedig ha kizárólag ezek mintáira, váltakozására figyelsz, a tested szinte azonnal ellazul, elméd megpihen.

Sétálj egyet napsütéses időben és figyeld meg a fény és az árnyékok megjelenéseit a természetben. Séta közben érezd meg hogyan hat a saját testedre ha éppen árnyékban vagy napos részen sétálsz. Miként festi és változtatja? Milyen érzés a bőrödön?

Ezután állj meg és tölts pár percet egy helyben, aprólékosan megfigyelve a fény és az árnyék váltakozását a lombokon, leveleken, növényzeten. Fedezd fel hogyan kapcsolódik hozzá a fény és az árnyék és miként kíséri őket és téged is az utadon.



JELLEMZŐK:

Természeti elem: víz

**Érzékszerv: látás, hallás,
érintés, tükröérzék**

Kinek javasolt: felnőtt

A VÍZ ÉLET

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

Keresd meg a körülötted található vizet. Azt a formáját, ami aznap megjelenik: legyen az a folyó, az eső vagy épp egy pocsolya ...

Csendesedj el és figyeld meg a víz jelenlétét. Hol látható és milyen testet ölt?

Tölts vele időt és merülj el a mintáiban.

Hunyd le a szemed és hallgasd.

Érintsd meg és figyelj rá, téged hogy érint ez meg ...

Milyen érzés találkozni az életet jelentő vízzel? Mit adtok egymásnak?



JELLEMZŐK:

**Természeti elem: minden
ami körbevesz**

**Érzékszerv: látás,
testradar**

**Kinek javasolt: felnőtt,
gyerek**

MI VAN MOZGÁSBAN?

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

**Indulj el egy lassú sétára. Tudatosan lassítsd le a
lépteid: próbáld meg egy sündisznó tempóját felvenni.
Választhatod azt is, hogy magad is megállsz és egy
helyben maradsz.**

Nincs semmi más dolgod: csak arra figyelj ami mozog.

**Lehet hogy épp a szél mozgatja az erdőt, az is lehet
hogy épp egy új gomba nőtt ki a földből. Az erdő
folyamatos növekedésben és bomlásban van.**

**Kísérd erdő mozgásait 10-20 percen át. Sok-sok
apróságot felfed majd, ami egyszerre meglepetés és
ajándék!**



erdőfürdőzés

JELLEMZŐK:

**Természeti elem: őszi
falevelek**

**Érzékszerv: látás, érintés,
a szív hangja, képzelet**

**Kinek javasolt: felnőtt,
gyerek**

TALÁLD MEG A SZÜRKÉBEN A SZÍNEKET!

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

**Ezt a meghívást bárhol végezheted: erdőben és
városban egyaránt. Mindenhol, ahol lombhullató fák
élnek.**

**Tégy egy sétát és hagyd hogy egy-egy levél felkeltse az
érdeklődésed a színével, textúrájával. Lehet hogy a
formája, lehet hogy a mintája lesz az, amely
megtetszik. Gyűjts belőlük bőven, majd válassz ki egy
olyan helyet, ahol szívesen elrendeznéd őket.**

**Először vedd számba, hogy miket gyűjtöttél. Végül
rendezd el őket úgy, ahogy a szíved diktálja és adj 1-2
percet magadnak, hogy gyönyörködj bennük. Hagyd
őket így, hátha másnak is örömet szerez az alkotásod!**



Erdőfürdőzés

JELLEMZŐK:

Természeti elem: holtfák

**Érzékszerv: látás,
tapintás, tükröztetés, Föld
hívása**

Kinek javasolt: felnőtt

MÚLÓ ÉS SZÜLETŐ ÉLET

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

Az erdőben megfigyelheted hogy sok kidőlt fa és korhadó fatörzs van. Élettel teliek, még akkor is, ha első pillantásra úgy tűnik: halottak. Az erdő életének körforgása szempontjából elengedhetetlen az odvasodó, korhadó faanyag jelenléte. Odúlakó madarak és emlősök, valamint gombák, kétéltűek, rovarok és denevérek találhatnak otthont ezeknek a fának odvaiban, üregeiben.

Keress egy helyet, ahol nyugodtan elidőzhetsz egy holtfa közelében és tölts vele időt. Ha van kedved, vigyél egy nagyítót magaddal, így még több részlet bukkanhat fel előtted!

Vizsgáld meg közelebbről, vedd észre mi történik körülötte és a belsejében. Ismerkedjen meg az összes lakójával.

JELLEMZŐK:

Természeti elem: eső

**Érzékszerv: hallás,
enterocepció**

Kinek javasolt: felnőtt

AZ ESŐ JELENLÉTE

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

Talán észrevetted már magadon és a környezetedben, hogy hajlamosak vagyunk csak "jó időben" látogatni a természetet... Mindenféle "rossz idő" legalább kétszer rosszabbnak néz ki a lakáson belülről és valójában az elindulás, a kimozdulás nehéz.

Tényleg igaz a mondás: nincs rossz idő, csak rossz ruha. Keress egy vízálló nadrágot és kabátot, vedd fel a gumicsizmád, húzz alá dupla zoknit és irány a szabad!

Húzódj be egy fa vagy eresz alá, hunyd be a szemed és csak hallgasd... vedd észre a hangjának egyediségét, ritmusát.

Mit veszel észre az esőben sétálva? Hogyan hat rád?



JELLEMZŐK:

Természeti elem: őszi táj,
fék, levelek

Érzékszerv: látás,
enterocepció, tükörérzék,
testradar, a szív hangja

Kinek javasolt: felnőtt

VÁLTOZÁSOK

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

Késő ősz. A változás évszaka, amikor felkészülünk életünk következő szakaszára. A fák lehullatják a leveleiket és visszavonulót fújnak tavaszig, amikor újjászületnek.

Az évszakok folyamatosan jönnek-mennek, rajtad áll hogy mi ragad magával és kiélvezed-e a szépségét, amíg lehet!

Arra biztatlak hogy találj egy helyet, ahol békésen eltölthetsz 20 percet és maradj egy helyben. Először csak figyeld a dolgok folyását, a parányi történéseket. Majd kezdj el figyelni: mi van itt változásban?

Lassan talán az is megtalál, hogy benned mi van éppen változásban. Adj időt magadnak és hagyd hogy megtaláld, hogyan érint a változás.



JELLEMZŐK:

Természeti elem:

örökzöldek (fenyőfák,
cédrusok, ciprusok, tuják)

Érzékszerv: szaglás,
tapintás, interocepció

Kinek javasolt: felnőtt,
gyerek

ÖRÖKZÖLDEK

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

Sétáid során talán feltűnik, hogy a fák kopasz ágai üdvözölnek már. Ilyenkor még kedvesebb az örökzöldek jelenléte, melyek átható illatukkal még a legrosszabb napjaidon is mosolyt csálnak az arcodra.

Legillatosabb fáink a toboztermők. Talán nem tudtad, de ezek voltak az első aromás fafélék. Régesrég, amikor a föld nagy részét még erdő borította, ilyen illat borított be mindent. Elképzelni is csodás...

Keresd fel őket akár a környéken, akár egy parkban, erdőben vagy arborétumban. Az ösvényen haladva állj meg az örökzöldeknél.

Óvatosan vedd a két kezed közé az ágot, dörzsöld meg és lélegezd be mélyes az illatát. Keresd és szagold meg minél többféle típust. Figyeld meg a különböző illatokat és azt, melyik hogy esik számodra.



JELLEMZŐK:

**Természeti elem:
minden ami a
természet része**

**Érzékszerv: látás,
tapintás, szaglás,
testradar, képzelet,
a szív hangja**

**Kinek javasolt:
felnőtt, gyerek**

VÁLJ ÚJRA GYERMEKKÉ

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

Menj ki a zöldbe: a rétre, a parkba vagy az erdőbe! Ahova a szíved visz. Lépj be oda azzal a gyermeki kíváncsisággal, amivel kiskorodban mozogtál a világban.

Állj meg minden számodra érdekes fűszálnál, állatnál, növénynél és fánál. Válg újra kisgyerekké és csodálkozz rá amire csak tudsz. Tapogasd, szaglászd meg, játssz vele, találj neki új szerepet.

Egyszerűen hagyd hogy a kíváncsiságod vezessen és a felfedezés öröme vigyen amerre akar!



JELLEMZŐK:

Természeti elem: a talaj

Érzékszerv: tapintás, propiocepció, enterocepció, testradar

Kinek javasolt: felnőtt, gyerek

TALPAD ALATT A FÖLD

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

Sétálj úgy a természetben hogy minden lépésnél figyelsz a talpad érzeteire.

Mikor jársz göröngyös vagy süppedős talajon? Rálelsz -e bárhol valami puhaságra, amit járva-kelve érzel? Mikor érzel egy keményebb, dermedtebb felületet? Milyen érzés számodra ha egy-egy felület megváltozik a talpad alatt?

Próbáld ki hogy különböző tempókat veszel fel és figyeld meg milyen ha gyorsan, normál sebességgel vagy icipici lassú léptekkel haladsz.

Fedezd fel milyen érzetekre lelsz.