erdőfürdőzés

HOGYAN ERDŐFÜRDŐZZ?

TERMÉSZETES STRESSZKEZELÉS ÉS EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Valkó Zsuzsi

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

Merülj el a természetben az erdőfürdőzéssel!

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.

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

Kinek javasolt: felnőtt & gyerek

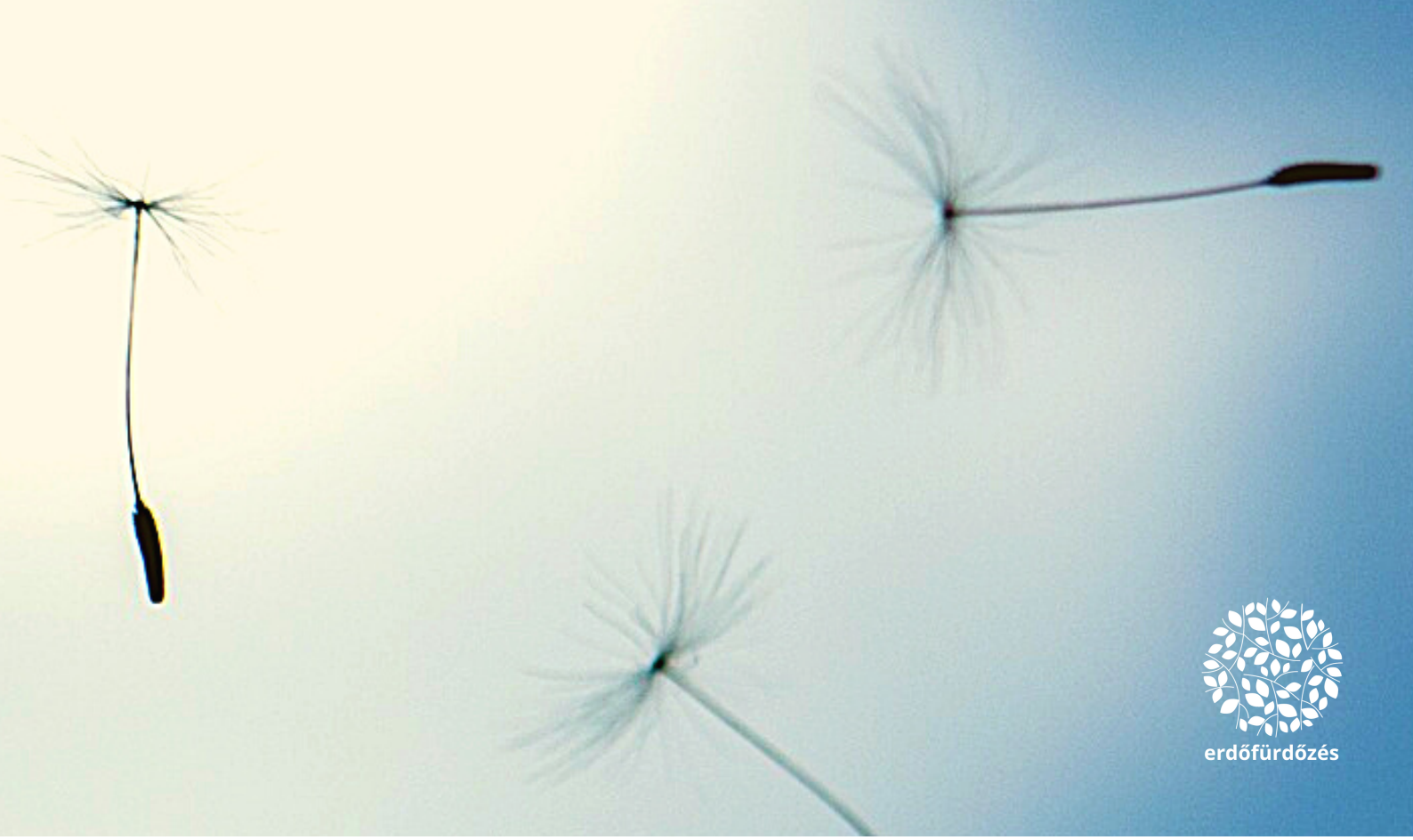
FÉNY ÉS ÁRNYÉK

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: minden ami körbevesz

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!

JELLEMZŐK:

Természeti elem: holtfák

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 fáknak 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.

ÖRÖKZÖLDEK

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

JELLEMZŐK:

Természeti elem: örökzöldek (fenyőfák, cédrusok, ciprusok, tuják)

Kinek javasolt: felnőtt, gyerek

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 csalnak 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 környékeden, akár egy parkban, erdőben vagy arborétumban. Az ösvényen haladva állj meg az örökzöldeknél.

Óvatosan vedd a két kezed közé az ágat, dörzsöld meg és lélegezd be mélyes az illatát. Keress és szagolj meg minél többféle típust. Figyeljd meg a különböző illatokat és azt, melyik hogy esik számodra.

JELLEMZŐK:

Természeti elem: áramló víz - folyó, patak, csermely

Kinek javasolt: felnőtt

SZABADÍTÓ FOLYAMOK

Szerző: Valkó Zsuzsi, Erdőfürdőzés

Menj ki a folyóhoz, patakhoz. Tölts el egy kis időt azzal, hogy elmerülj a víz táncában, mozgásának mintáiban és hagyd hogy felfedjék magukat az érzéseid, gondolataid.

Lassan hunyd le a szemed és kezdj el a lélegzetedre, a testérzeteidre koncentrálni. Maradj ebben a csendességben míg nem érzed a nyugalom érkezését önmagadban.

Ebben a befelé figyelő, békés állapotban tedd fel magadnak a kérdést: Mi emésztette fel az energiámat? Mit akarok elengedni?

Add oda a víznek és engedd hadd vigye magával.