ERDŐFÜRDŐZÉS

MERÜLJ EL A TERMÉSZETBEN!

TIPPEK KEZDŐ ERDŐFÜRDŐZŐKNEK

VALKÓ ZSUZSI

TERMÉSZET- ÉS ERDŐTERÁPIA VEZETŐ

WWW.ERDOFURDOZES.COM

TARTALOM

01 Bemutatkozás

03 Felkészülés

05 Ráhangolódás

07 Öltözködés & időjárás

10 Hasznos kiegészítők

11 Erdőfürdő helyszínek

12 Közösségben az er(d)ő

ÜDVÖZÖLLEK AZ ERDŐFÜRDŐZŐK KÖRÉBEN

Nagyon örülök hogy a rendszeres erdőfürdő mellett döntöttél és ezzel is teszel magadért, az egészséged megőrzéséért.

Valkó Zsuzsi vagyok, hivatalos természet- és erdőterápiás szakember. 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 lassan és tudatosan fedezed fel a természetet az érzékszerveiddel. A heti gyakorlatokkal abban segítek hogy kiegyensúlyozottabbá válj.

A rendszeres gyakorlás segít eltávolodni a gondoktól. Természetes megoldás a stressz oldására és számos nehéz körülmény kezelésére, mint pl. a kiégés, a hangulatzavarok és a szorongás.

A következő rész abban ad útmutatást, hogyan tudod elkezdeni az erdőfürdő rendszeres gyakorlását felkészülten és zökkenőmentesen.

Mielőtt belevágsz, olvasd el figyelmesen ezt a kézikönyvet!

Tanuld meg a víztől követni utadat,

Tanuld meg a tűztől: mindből hamu marad.

Tanulj az árnyéktól őrködni éberen,

Tanulj a sziklától megállni helyeden.

Tanuljál a Naptól, mely nyugovóra tér,

Tanulj a szellőtől, mely lombok közt pihen:

Hogyan kell életed leélni csendesen.

Tanuld meg tőlük, hisz mindenik testvéred:

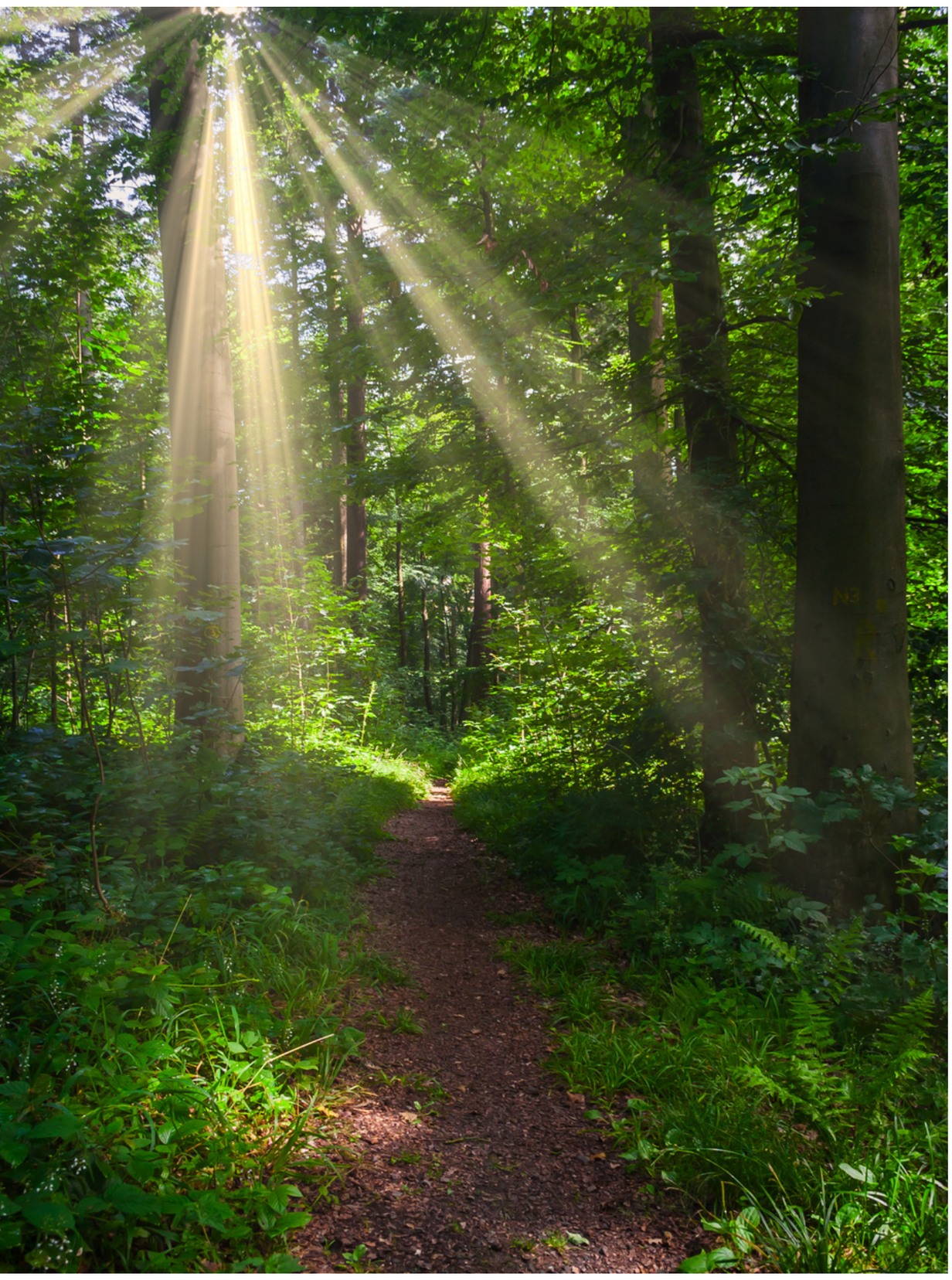
Hogy kell szépen élni és szépen halni meg.

Tanuld a féregtől: semmi sem fölösleg,

Tanulj a rózsától tisztán maradni meg.

Tanuld meg a lángtól elégetni szennyed,

Tanuld a folyótól: utadból ne térj meg.



Tanulj az árnyéktól alázatos lenni,

Tanulj meg a Naptól szüntelen haladni.

Tanuld négy évszaktól ismerni az időt,

Tanuld a csillagtól, hogy az Égben erőd.

Tanulj a tücsöktől: ha magad vagy, zenélj.

Tanuld el a Holdtól, hogy semmitől ne félj.

Belátást a sastól, s ha vállad súly nyomja, nézd

meg, milyen terheket cipel a hangya.

Tanuld a virágtól, hogy légy szép és kecses,

Tanulj kismadártól: szabadon repülgess.

Tanulj a báránytól: legyél szelíd, mint ő,

Mindentől tanuljál, mert minden veszendő.

Úgy figyelj utadon, mi célodhoz viszen,

Tanítson, mi meghal, s LÉTED ÖRÖK LEGYEN!

ŐSI NORVÉG VERS

FELKÉSZÜLÉS

TESTI SZÜKSÉGLETEK

Mindenekelőtt próbáld kielégíteni az összes testi szükségletedet, hogy teljes mértékben jelen tudj lenni. Ne az vonja el a figyelmed, hogy pisilned kell vagy épp éhes vagy. Az erdőfürdő előtt mindenképp menj el wc-re és gondoskodj arról hogy ne üres gyomorral kezdj neki. Feltétlenül javaslom hogy legyen nálad egy kulacs víz vagy hideg időben forró tea.

VÉDELEM

Minden alkalommal amikor a természetben jársz, érdemes odafigyelni a védekezésre a rovarok ellen, hiszen természetes élőhelyüket látogatod. Mielőtt kimész, fújd be magad rovarriasztóval a szabadon hagyott bőrfelületeiden és a lábszáradon. Este mosd le a maradékot a bőrödről és vizsgáld át a teljes tested, különös tekintettel a testhajlatokra. Ha találnál a bőrödben kullancsot, mielőbb távolítsd el.

MOBILTELEFON

Társadalmunk döntő többsége telefonfüggő. Amint üres pillanataink vannak, máris nyúlunk érte. Ez pedig tudattalanul is rengeteg időt és energiát visz el. Próbáld meg a mobilod a gyakorlás idejére otthon hagyni vagy a táskád mélyére süllyeszteni. Rengeteget mélyíthet az élményeiden és a természetkapcsolatodon ha nem használod. Ha erre a kis időre sikerül meglenned nélküle, a csend és az időtlenség észlelése lehet a jutalmad.

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

A heti erdőfürdő gyakorlatod a legtöbb esetben bármilyen zöld környezetben megvalósítható. Választhatod hogy az erdőt látogatod meg, de ugyanúgy tudsz gyakorolni egy parkban vagy kertben. 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.

VIGYÁZZ A TERMÉSZETRE

Mindig tartsd tiszteletben hogy ahol jársz, az valaki élőhelye. Próbálj körültekintéssel és tisztelettel járni, mintha csak egy jóbarátod otthonát látogatnád. Amit magaddal hoztál azt vidd is haza. Ne szemetelj. Ha szemetet látsz és van nálad egy plusz nejlonszatyor, kérlek szedd össze és vidd el a legközelebbi kukáig.

MIT TANULHATSZ A TERMÉSZETTŐL?

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

RÁHANGOLÓDÁS

ELVÁRÁSOK HELYETT...

Az erdőfürdőzés olyan lehetőségekből áll amelyek szelíden de hatékonyan vezetik az embert a megnyugvás, a felfrissülés és az örömeli pillanatok felé. Van, amikor viszont egészen mást hoznak. Lehet hogy nem mindig esik majd jól amivel éppen találkozol és átélsz. Add át magad ezeknek a belső tapasztalásoknak is. A szőnyeg alá sepert problémák előbb utóbb mindenképp jelentkeznek - a természet bölcs és türelmes társad lehet ezek megoldásában.

IDŐ AZ ELMÉLYÜLÉSRE

Mindegyik alkalommal szánj körülbelül 20 percet a gyakorlásra. Amennyiben épp ráérsz, akkor tölts el ott annyi időt, amennyi neked akkor és ott valóban jólesik. Ne sajnáld magadtól ezeket a pillanatokat. Ha éppen nem tudod beilleszteni a mindennapjaidba a gyakorlást, akkor sincs semmi baj. Eljön majd az újabb lépés a részedről. A szabadban töltött idő, amit ezekkel a gyakorlatokkal töltesz, igazi befetetés az egészségedbe.

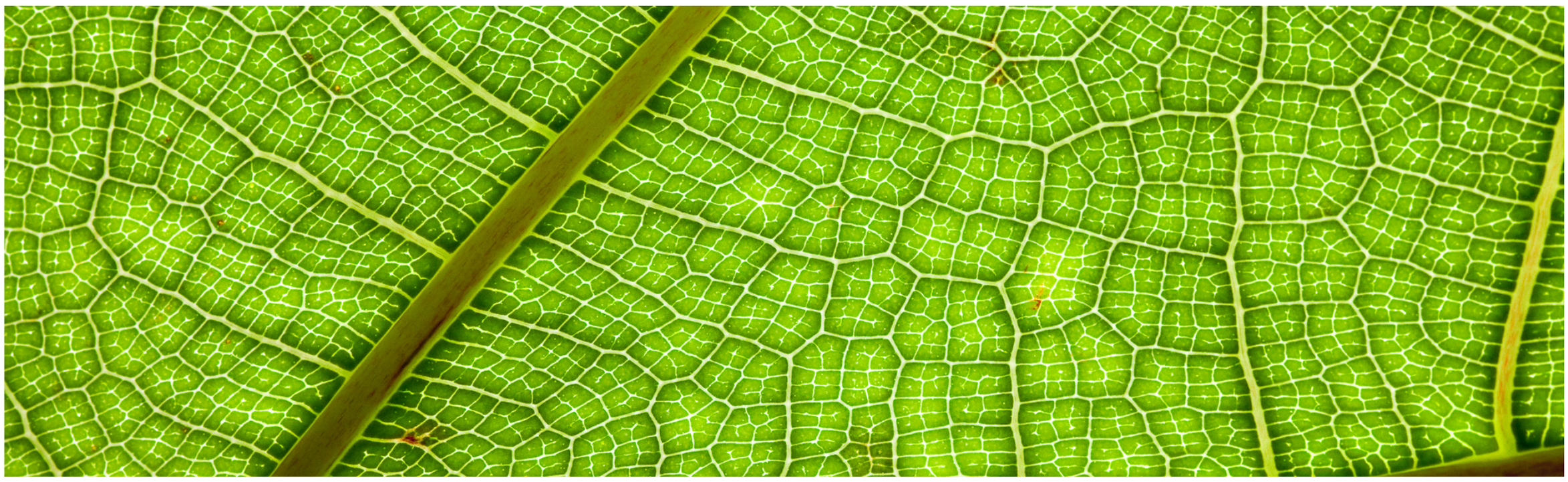
ELKALANDOZÓ FIGYELEM

Az erdőfürdőzés célja a relaxáció és a nyugalom átélése. A minket körülvevő környezetben viszont bármikor előfordulhat külső zaj vagy egyéb zavaró tényezők. Beszűrődhetnek olyan emberi hangok, melyek erdőfürdőzés közben zavaróan hatnak. Ezekben a pillanatokban keress inkább olyasvalamit, ami kellően leköti a figyelmed és egyszerűen találd meg abban az örömöt.

A másik visszatérő probléma saját magunk. Amikor végre leteszed a feladataid és elkezdesz relaxálni, előfordul hogy türelmetlenséget vagy unalmat érzel. Ezek teljesen normális reakciók. Ne okold magad ha épp nem megy valami vagy egészen máshol jársz: inkább csak várd meg a következő pillanatot amikor valami leköti a figyelmed és egyszerűen térj vissza azzal.

TE ÉS A TERMÉSZET

A környezet ahol gyakorolsz nem csupán egy helyszín vagy egy szép háttér, hanem társad és tükröd. A heti erdőfürdő gyakorlatod csupán az első lépés, ami elindít az úton. Arra biztatlak hogy ne a leírások irányítsanak: tekintsd őket meghívásoknak. Igyekezz ráhangolódni arra hogy mi vesz körbe, mi az ami igazán jólesik vagy éppen felkelti a kíváncsiságod. Igyekezz megtapasztalni azt, amit a természet neked mutatna. Engedd hogy személyesen téged vezessen a természet.



AZ ERDŐFÜRDŐZÉS KÉPES ÁTHIDALNI AZT A SZAKADÉKOT, AMELY KÖZTÜNK ÉS A TERMÉSZET KÖZÖTT TÁMADT.

ÖLTÖZKÖDÉS ÉS IDŐJÁRÁS

"Inkább az időjárás megfigyelése, mint az időjárásról folytatott panaszkodás" Sarah Ivens

Mindenféle “rossz idő” legalább kétszer rosszabbnak néz ki a lakáson belülről. Valójában a komfortból való kimozdulás nehéz.

Nincs rossz idő, csak rosszul megválasztott ruha. Eső, szél, hó, hideg vagy vihar mind varázslatossá válhat ha megfelelően öltözöl fel. Higgy nekem, elsősorban a ruhaválasztásodon múlik, hogy csodás vagy kényelmetlen élményben lesz-e részed. Ne hagyd hogy eltántorítson az időjárás. Inkább vedd figyelembe és készülj aszerint.

Az erdőben mindig hűvösebb van és mivel elsősorban szemlélődő relaxációs gyakorlatokat végzel majd, ezért könnyebben átfázhatsz. Inkább legyen nálad több ruha, mert ha fázol nem fogod élvezni a folyamatot. Ez a gyakorlatban lefordítva plusz 2-3 réteggel többet jelent mint amit alapból felvennél.

TAVASZ

Ha jön a jó idő, hajlamosak vagyunk megfeledkezni arról, hogy az enyhülés nem azt jelenti hogy meleg is lesz. Ez az évszak öltözködés szempontjából kihívás, hiszen kora reggel és napnyugta után még nagyon hideg tud lenni, míg napközben általában kellemes, napsütéses az idő. A megoldás: sok réteg. A vékonyabb kabátod alá vegyél fel még egy pulcsit is és érdemes betenned egy sapkát is. Tartsd melegen a lábad is: viselj zárt cipőt!

NYÁR

Ilyenkor 2 dolgot érdemes számba venned az öltözéked kiválasztásakor: a napsugárzást és a vérszívó rovarokat. Fontos hogy mindkettő ellen védd magad, de legalább annyira számít majd hogy közben ne sülj meg. A legjobb ha a ruhád nem tapad rád. Így könnyen tud alatta szellőzni a bőröd. Viselj vékony, könnyű anyagokat, melyek átengedik a levegőt. Ilyen pl. a lenvászon, a viszkóz és a merinói pamut.

ŐSZ

Megérkezik a csapadékos, sokszor nyirkos idő a maga változékonyságával. Viselj olyan ruhát amit nem sajnálsz ha összekoszolódik és ne ijedj meg az esőtől, zivatartól. Hacsak nincs bélelt gumicsizmád, akkor vegyél alá dupla vagy tripla zoknit hogy ne dermedjen meg a lábad. Elő a kedvenc kötött pulóvereddel, hadd burkoljon be a melege. Nemcsak esőkabátot, de vízálló nadrágot is érdemes beszerezned ha rendszeresen a szabadban időzöl.

TÉL

Fontos, hogy hideg időben legalább 3 réteg legyen rajtad, ez a minimum. Különböző feladataik vannak. Belső réteg: nedvszívás, közepső réteg: szigetelés, külső réteg: szél- és csapadék elleni védelem. A rétegeket nem kell szorosan egymáson viselni. Hőtartás szempontjából kifejezetten előnyös, ha van köztük egy kevés szabad tér. Olyan cipőt viselj amelynek elég vastag a talpa, különben alulról fogsz benne fázni.

MIVEL KÉSZÜLJ AZ ŐSZI - TÉLI

Erdőfürdőzésre

ELLENŐRZŐLISTA:

- VÍZÁLLÓ BAKANCS / TÚRACIPŐ
- MELEG ZOKNI / DUPLA ZOKNI
- ALÁÖLTÖZŐ / HARISNYA
- SÍNADRÁG / VÍZÁLLÓ TÚRANADRÁG
- TÖBB RÉTEG FELSŐ
- PULÓVER
- VÍZÁLLÓ MELEG KABÁT
- SAPKA, SÁL, KESZTYŰ
- MELEG TEA TERMOSZBAN
- ÜLŐPÁRNA / KEMPINGSZÉK

HASZNOS KIEGÉSZÍTŐK

KELL -E EXTRA FELSZERELÉS?

Dióhéjban: semmi extra vagy drága felszerelésre nincs szükség. Vannak viszont olyan dolgok, amelyek megkönnyíthetik, kényelmesebbé vagy akár tartalmasabbá tehetik az élményeid. Amit szívből ajánlok, azt most összeszedtem egy csokorba neked.

ÜLŐALKALMATOSSÁG

Ha fontos számodra a kényelem, hajlamos vagy a felfázásra vagy éppen nedves, hideg a föld; akkor nagyon hasznos lehet valami amire leülhetsz. Lehet ez egy pici hordozható kempingszék, vagy bármilyen ülőalkalmatosság ami nem ázik át. Egy olcsó, gyors és praktikus módja ennek ha egy sima otthoni párnára ráhúzol egy nejlon zacskót. Ha profi, könnyen szállítható megoldásra vágysz, akkor nagyon javaslom a Dechatlon habszivacs ülőpárnáját.

Habszivacs ülőpárna MT500, szürke, narancssárga

Véd a hideg talajtól amikor megpihensz túrázás és bivakolás közben.

decathlon.hu

KEMÉNYFEDELES JEGYZETTÖMB ÉS ÍRÓSZEREK

Amikor az ember a saját tempójában, egyedül időzik el a természetben, sokszor előfordul hogy kitisztul a feje és egymás után jönnek az ötletek és a megoldások. Legyen nálad egy jegyzetfüzetet és legalább egy toll vagy ceruza, hogy minden ötleted le tudd írni. Telefon helyett sokkal jobb ha ezt viszed hogy ne terelje el semmi más a gondolataidat.

Ha szeretsz rajzolni vagy alkotni, akkor érdemes kipróbálnod a szabadban. Figyeld mi születik a kezeid alatt és mire inspirál mindez: akár a természet elemeit, akár a saját belső érzéseidet veted papírra.

MAKROVILÁGOK

Az apró részletek megfigyelése alapvető része az erdőfürdőzésnek. Akár szabad szemmel is végezhető, de egy egyszerű kézi nagyító jó szolgálatot tehet benne. Olyan rejtett szépségekre, mintázatokra bukkanhatsz, aminek a létezéséről addig fogalmad sem volt. Ajánlom megfigyelésre a mohákat, zuzmókat, lehullot, korhadófélben lévő faleveleket... Csodavilág tárul majd fel előtted ...

FOLYADÉK

Ha nem iszol eleget, fáradékonyabb is lehetsz. Bármikor bárhová mész, jobb, ha van nálad folyadék. Egy kulacs víz biztonságot ad és ezzel is gondoskodsz magadról. Lehet hogy csak 20 percre mész majd ki de az is lehet hogy végül tovább maradsz. Ne azért kelljen félbeszakítnod az erdőfürdőt mert szomjas vagy. Ha szervezetedet elég vízzel töltöd fel, akkor akár egy szép virág, te is egészségesen tündökölhetsz.

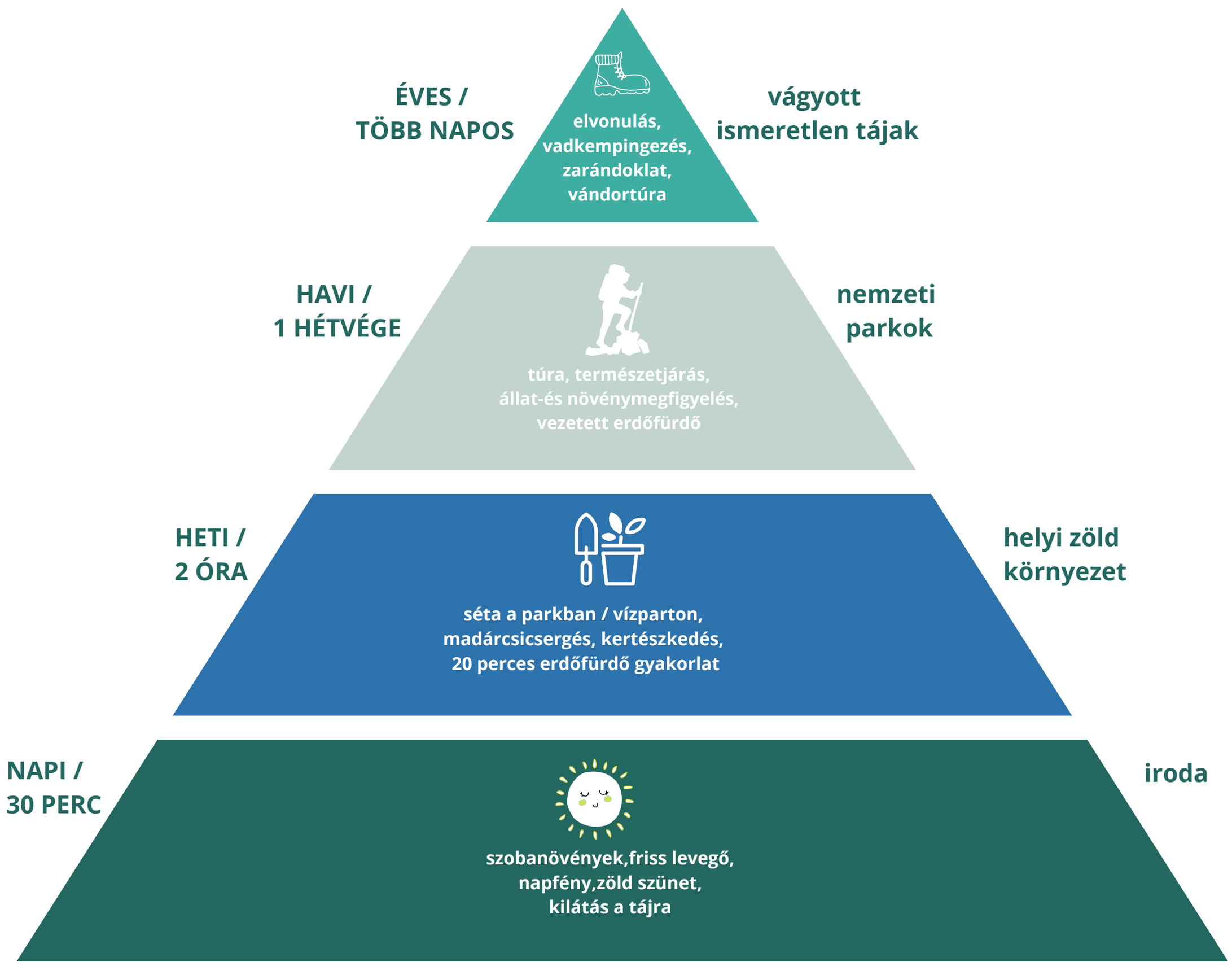
ERDŐFÜRDŐ HELYSZÍNEK

KELL HOZZÁ ERDŐ?

Erdőfürdőzni bárhol lehet, ahol a természet jelen van - még otthon is. :) Ne gondold, hogy fel kell kerekedned és meg kell látogatnod egy távoli erdőt hozzá! Igen, természetesen ez a legideálisabb és leggazdagabb helyszín. Azonban azoknak, akiknek ezek a gyakorlatok a leginkább szólnak és legnagyobb hasznára válnak, sem idejük sem lehetőségük nincs arra, hogy min. 1-2 órát utazzanak azért, hogy elérjenek egy érintetlen erdei ligetbe.

A városban is vannak parkok, zöld területek, ahol lehet akár napközben, ebédidőben egy kis erdőfürdőt venni. Nyugodtan gyakorolj ott, ami a közvetlen környezetedben megtalálható. Jártadban-keltedben te is rá fogsz majd lelni azokra a helyekre, ahol erdőfürdőzhetsz. Bárhol is jársz a világban, egy talpalatnyi zöld is elég ahhoz, hogy elvégezd a gyakorlatokat.

Ahhoz, hogy átlátható legyen; mikor és hova érdemes ellátogatod, nézd át a lenti ábrát. Így akár a 3 órás vezetett erdőfürdőt, akár más programot is könnyebben beépíthetsz majd az életedbe.



KÖZÖSSÉGBEN AZ ER(D)Ő

VEZETŐVEL, ISMERŐSÖKKEL VAGY EGYEDÜL?

Az erdőfürdő gyakorlatai és módszere nagyon jól működik mindhárom formában. Ennek különbségeit most röviden összefoglalom neked.

Mitől más az, amikor képzett vezető kísér?

Az erdőterápia vezető az, aki figyel rá hogy valóban le tudj lassulni. Nem neked kell gondolkoznod azon hogy mikor mit csinálj. Ő az aki ráhangol és benne tart a folyamatban. Rábízhatod magad valakire, aki pontosan látja és felismeri: mire van szükséged.

A vezetett alkalmak során tett őszinte, valódi szavak egymás előtt pedig tovább erősítenek. Megtapasztalod, hogy a gondjaiddal nem vagy egyedül, hogy más is érez úgy, ahogyan te. Figyelmet kapsz a közösségtől, emellett pedig új perspektívát a másik történetén keresztül. Léleknyitogató élmény.

Mit ad az, amikor a szeretteiddel vagy barátaiddal erdőfürdőzöl?

Nagyon különleges ha olyan emberrekkel gyakorolsz, akiket jól ismersz és tudod, hogy el tudod engedni magad velük. Olyasvalakivel, aki mellett biztonságban érzed magad, de társasága nem tolakodó. Rengeteget adhattok így egymásnak és még többet kaphattok egymástól.

Amikor ismerősökkel töltesz el így időt, a természeten keresztül rácsodálkozhattok a világra és önmagatokra egyaránt. Türelmesebbek és békésebbek lesztek egymás iránt. Saját magatokhoz is közelebb kerültök, így igényeiteket is jobban tudjátok kommunikálni a másik felé.

Új utakon magaddal

Bár nem mindig egyszerű a megvalósítása: nagyon nagy szükségünk van arra, hogy egyedül maradhassunk a gondolatainkkal és érzéseinkkel. Amikor ez megtörténik, akkor igazán kitisztul a fejünk és a megoldások könnyedén ránktalálhatnak.

Amikor kettesben vagy a természettel, a saját tempódat haladhatsz. Szabadságod van abban mit engedsz közel magadhoz mindabból, amit észlelsz. A választott egyedüllét nem magány. Az önmagaddal töltött idő csak hozzátenni tud ahhoz, aki vagy. Az erdőben meghallod saját belső hangod. Ezért érdemes elsajátítani az erdőfürdőzés technikáját, és azután gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni ...

IRÁNY A SZABADBA!

Most már mindent tudsz!

Ha eljönnél velem egy olyan alkalomra
ahol személyesen kísérlek, jelentkezz fel
egy meghirdetett sétámra a honlapon.
Szeretettel várlak!

www.erdofurdozes.com