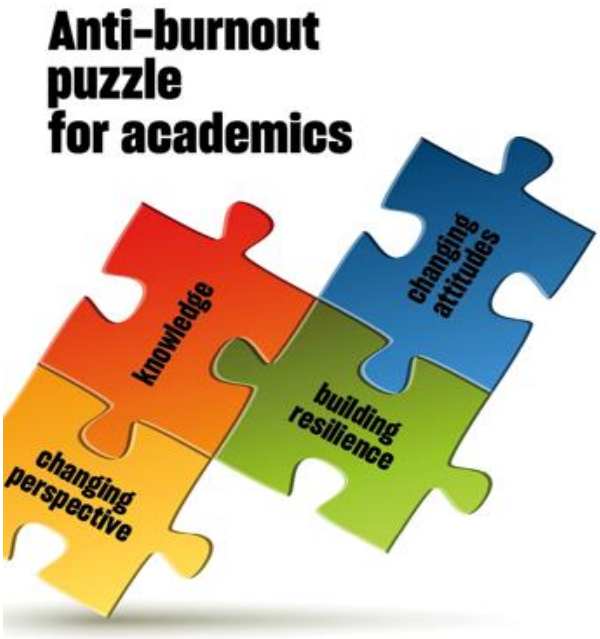

Kąpiele leśne
w prewencji wypalenia
zawodowego

Scenariusz spaceru

SCENARIUSZ KĄPIELI LEŚNEJ

DATA: ……
(w scenariuszu 10 min w zapasie na okoliczności nieprzewidziane)
UCZESTNICY SPACERU: 12-OSOBOWA GRUPA ZDROWYCH DOROSŁYCH
MIEJSCE: ……..
PRZEWODNICZKA: AGNIESZKA BORUTA (INSTYTUT EKOTERAPII RELACYJNEJ)

1. **SCENARIUSZ:**

Miejsce spotkania: parking przy ulicy Świerkowej, niedaleko ulicy Junackiej.

WSTĘP (15 minut)
Ankiety

Grupa wchodzi do lasu i podąża w stronę pobliskiej wiaty turystycznej (ok. 5 min marszu). Tu następuje start spaceru.

WPROWADZENIE (15 minut)

Przewodniczka zaprasza uczestników do stanięcia w kręgu i zwraca się do nich:
- powitanie grupy
- przedstawienie siebie jako przewodniczki
- kilka słów na temat korzystnego wpływu przebywania w lesie na organizm człowieka
- wprowadzenie pojęcia *kąpiel leśna* / *shinrin*-yoku, informacja o tym, czym spacer leśny jest, a czym nie jest
- informacja na temat struktury i zasad spaceru (w tym wprowadzenie pojęcia „gadającego patyka")
- jak działa „gadający patyk" -> pierwszy krąg + zasada dobrowolności (jak masz na imię, jak się teraz czujesz)
- krótko na temat spacerowego bhp
- kilka słów na temat miejsca, w którym odbywa się spacer

Jesteśmy w Lesie Mokrzańskim (do 1945 nazywanym Muckerauer Wald, później krótko funkcjonującym jako Las Mokrsko). To największy kompleks leśny w granicach administracyjnych Wrocławia. Zajmuje 551 hektarów i znajduje się na północno-zachodnim skraju miasta (na północ od osiedla Leśnica, na obszarze osiedli Mokra i częściowo Marszowice, a także w niewielkiej części na terenach pozamiejskich, należących do przysiółka Miłoszyn wsi Wilkszyn).
W zachodniej części Lasu Mokrzańskiego zlokalizowane jest najwyżej położone naturalne wzniesienie w granicach miasta (bezimienne, 148 m n.p.m.) Oprócz niego, na lekko pofalowanym terenie Lasu, znajduje się także m.in. wzgórze Twaróg (129 m n.p.m., dawniej pod nazwą Quarkberg) oraz leżąca już poza granicami miasta Góra Wilkszyńska (135 m n.p.m.). Przez Las Mokrzański przepływa Łękawica i kilka mniejszych strumieni. Cały teren Lasu jest wilgotny, porośnięty drzewostanem typu grądu i łęgu, z przewagą dębów szypułkowych, w wilgotniejszych miejscach rośnie także olsza czarna; oprócz tego nasadzenia sosny, świerka i akacji (robinii akacjowej). Ponadto w drzewostanie Lasu znajduje się buk zwyczajny, dąb czerwony, grab zwyczajny, jawor, jesion, lipa drobnolistna, topola, a w podszyciu, na ogół dobrze rozwiniętym, a nawet bardzo gęstym – m.in. gwiazdnica wielkokwiatowa, konwalia majowa, orlica pospolita, pszeniec gajowy.
Na terenie Lasu Mokrzańskiego w latach 1900-1945 istniała restauracja "Waldschlößchen" ("Leśny Zameczek"). Dziś pozostały tylko ruiny jej fundamentów, znajdujące się przy drodze w środku lasu. Przebiega tędy turystyczny szlak pieszy (zielony) i rowerowy (niebieski).

Za chwilę zaproszę Was do przekroczenia tzw. „bramy lasu" – przejdziemy między tymi dwoma drzewami; niech to będzie symboliczne przekroczenie granicy pomiędzy codziennością pełną najróżniejszych myśli, trosk i spraw do załatwienia a czasem „tu i teraz" – czasem refleksji, wyciszenia i głębokiego kontaktu z naturą. Gdy będziemy już „po drugiej stronie", zapraszam Was do podążania za mną w ciszy do miejsca naszego pierwszego postoju. Cisza jest ważna, bo pomaga osiągnąć stan głębokiego relaksu, skupić się na chwili obecnej, wsłuchać w las i w siebie. Takie słowa Ryszarda Kapuścińskiego przypomniały mi się ostatnio:

„Słowa staniały. Rozmnożyły się, ale straciły na wartości. Są wszędzie. Jest ich za dużo. Mrowią się, kłębią, dręczą jak chmary natarczywych much. Ogłuszają. Tęsknimy więc za ciszą. Za milczeniem. Za wędrówką przez pola. Przez łąki. Przez las, który szumi, ale nie ględzi, nie plecie, nie tokuje."

Tak więc gorąco polecam zanurzenie się w ciszy, a do mówienia zachęcam w naszych kręgach :) Przejdźmy więc przez magiczne wrota lasu i idźmy dalej wolnym krokiem. Podczas tego niespiesznego spaceru możecie zaobserwować i poczuć jaki dziś jest las. Zapraszam :)

Przewodniczka z uczestnikami zbliża się do „bramy lasu" (próg odłączenia).
Przewodniczka i uczestnicy przekraczają „bramę lasu".

Niespieszny spacer.

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ (15 minut) – SKANOWANIE CIAŁA

Grupa zatrzymuje się w miejscu pierwszej aktywności.

Przewodniczka zaprasza uczestników do stanięcia w kręgu i przyjęcia wygodnej pozycji.

Aktywność: świadomy oddech, skanowanie ciała i wprowadzenie do aktywizacji zmysłu wzroku (przewodniczka prowadzi uczestników głosem)

Zapraszam Cię do tego, abyś stanęła / stanął wygodnie, w takiej pozycji, aby było Ci komfortowo i zamknęła / zamknął oczy.

Oddychaj miarowo, spokojnie przez nos. Poczuj jak przy wdechu brzuch spokojnie unosi się, a płuca napełniają powietrzem. Natomiast przy wydechu brzuch spokojnie się obniża, a napięcie odpływa z ciała. Weź kilka takich uważnych i świadomych oddechów.

Skieruj uwagę na swoje stopy. Poczuj jak przylegają do ziemi, jak jej dotykają. Możesz poruszać palcami stóp albo całą stopą, żeby poczuć ziemię, na której stoisz pod całą jej powierzchnią.

Następnie przekieruj uwagę na swoje łydki – kolana – uda. Na całe nogi. Poczuj jak utrzymują Cię na ziemi i w przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz delikatnie i powoli poruszać się na nich w przód i w tył, w lewo i prawo, aby sprawdzić jak solidnie i mocno trzymają Cię w pionie. Jeśli czujesz w nich jakieś napięcie, postaraj się je rozluźnić.

Teraz skup uwagę na pośladkach i podbrzuszu. Możesz kilka razy delikatnie spiąć i rozluźnić mięśnie tej części Twojego ciała, a na końcu pozostawić je w swobodnym rozluźnieniu.

Teraz przenieś uwagę na brzuch i pępek. To Twoje centrum. Możesz spróbować pooddychać brzuchem. Przy wdechu spróbuj wydąć cały brzuch do przodu, napełniając go powietrzem, a przy wydechu wypuść z niego powietrze – niech opadnie jak przekłuty balonik.

Następnie skup uwagę na swoich plecach i klatce piersiowej. Możesz powtórzyć głębokie oddechy i spróbować poczuć jak przy wdechu nie tylko brzuch wydyma się napełniając się powietrzem, ale – wraz z nim – Twoja klatka piersiowa również, a wdychane powietrze leciutko poszerza granicę Twoich pleców. Poczuj wszystkie kręgi w kręgosłupie i swoje żebra – one budują Twój korpus, a Twój korpus trzyma Cię i niesie w przestrzeni.

Teraz przekieruj uwagę na prawą rękę i prawą dłoń… na lewą rękę i lewą dłoń. Na ich odsłoniętych częściach poczuj powietrze i dotyk wiatru. Jeśli chcesz, kilka razy zwiń dłonie w piąstki, po czym je rozprostuj, możesz też poruszać palcami, a nawet lekko rozbujać całe ręce – w przód, w tył, na boki.

Teraz skieruj uwagę na szyję, kark i całą głowę: podbródek – usta – prawy policzek – lewy policzek – nos – prawe oko – lewe oko – prawe ucho – lewe ucho – czoło. Możesz – nie otwierając oczu – spróbować napiąć mięśnie twarzy imitując szeroki uśmiech i mrużenie oczu, po czym je rozluźnić… i tak kilka razy. Na samym końcu pozostaw wszystkie mięśnie rozluźnione.

Teraz rozluźnij całe ciało. Oddychaj miarowo i spokojnie przez nos. Poczuj jak przy wdechu Twój oddech płynie z dołu w górę – od Twoich stóp do czubka Twojej głowy, a z wydechem wraca ku ziemi, w stronę Twoich stóp. Wyobraź sobie jak przy wdechu powietrze z tlenem i z energią dociera do wszystkich mijanych po drodze tkanek… a przy wydechu fala rozluźnienia wędruje od czubka Twojej głowy do stóp, jakby wymiatała z Twojego ciała całe zmęczenie i stres.

Poczuj spokój i głębokie odprężenie.

A teraz – wciąż z zamkniętymi oczami – możesz powoli obrócić się w jakąkolwiek stronę. Popróbuj różne ustawienia ciała, zwróć je w kierunku, który Cię jakoś przyciąga i zatrzymaj się. Za chwilę poproszę Cię o otwarcie oczu i uchwycenie jak w stop klatce tego, co zobaczysz od razu po ich otwarciu. Wyobraź sobie, że to będzie obraz albo zdjęcie. Zwróć uwagę na kolory i ich odcienie. Na kształty i strukturę tego, co widzisz. Na całą kompozycję. Wybierz z tego, co zobaczysz jakiś element, którego kolor, kształt i struktura najbardziej Ci się spodoba i zapamiętaj go… a pamięć o nim niech zatrzyma Ciebie w tym krajobrazie. Uwaga… Zrób trzy głębokie wdechy i wydechy, po czym powoli – gdy będziesz gotowa / gotowy – otwórz oczy.

(przerwa na doświadczanie)

Przewodniczka zaprasza uczestników do kolejnej aktywności.

DRUGA AKTYWNOŚĆ (15 minut) – ZMYSŁ WZROKU

Microscopic view. Uczestnicy aktywizują zmysł wzroku. Obserwują dokładnie to, co widać w ich najbliższym otoczeniu (z przodu, z tyłu, po prawej stronie, po lewej stronie, pod stopami, nad głową). Mogą użyć do tego lup, które rozdaje im przewodniczka.

Zapraszam Was teraz do niespiesznego spaceru. Będziemy szli wolnym krokiem tą ścieżką w tamtą stronę, ja będę na przodzie, a Wy we własnym tempie podążajcie za mną. Możecie przystawać, kucać, możecie nawet na chwilę przysiąść. Byleby tylko nie stracić grupy z oczu. Chodzi o to, żebyście spojrzeli na las w jego wersji mikro, żebyście przyjrzeli się jego najmniejszym detalom. Możecie użyć do tego tych małych lup :) To może być coś na ziemi, w ściółce, ale też coś ponad linią Waszego wzroku. Możecie spojrzeć na żuka drepczącego po piasku albo zlustrować od spodu liść wiszący na gałęzi drzewa. Nie krępujcie się, eksplorujcie :) W trakcie tego ćwiczenia będziemy przechodzić przez drogę asfaltową, ja wówczas wzmogę czujność i wzmocnię uważność, ale bardzo Was proszę, abyście również zadbali w tym momencie o swoje bezpieczeństwo. Następnie dojdziemy do drewnianych kapliczek, gdzie się zatrzymamy, a Wy będziecie mieć jeszcze trochę czasu na to ćwiczenie. Oczywiście możecie również skupić swoją uwagę na kapliczkach, one są częścią tego krajobrazu, jego historią, tworzą to miejsce tak samo jak las, też są w nie wrośnięte :) Jeśli ktoś z jakiegoś powodu nie czuje tego zaproszenia, niech po prostu spróbuje się zrelaksować powolnym spacerkiem :) Po upływie 15 minut przywołam Was do siebie odgłosem naśladującym huczenie sowy. Zaczynamy, zapraszam :)

Przewodniczka rusza, grupa za nią.
Uczestnicy eksplorują otoczenie.

Gdy ćwiczenie dobiega końca, przewodniczka przywołuje do siebie uczestników huczeniem sowy. **Gromadzi uczestników w kręgu i proponuje wymianę refleksji na temat właśnie zakończonej aktywności („Zauważam…”)**. Następnie – w tym samym kręgu – przewodniczka zaprasza uczestników do kolejnej aktywności.

TRZECIA AKTYWNOŚĆ (5 minut) – MINDFUL WALK

Mindful walk. Przewodniczka zaprasza uczestników do powolnego i uważnego spaceru.

Zapraszam Was teraz do niespiesznego spaceru, będziemy szli w bardzo wolnym tempie, można powiedzieć w „tempie ślimaka” :) Ja – jak zwykle – będę szła jako pierwsza i proszę Was o to, żebyście mnie nie wyprzedzali – może Was ponosić, bo nie jesteśmy przyzwyczajeni do aż tak powolnego kroku – chodzi jednak o to, aby to niezwykle wolne tempo dało Wam okazję do bardzo uważnej obserwacji otoczenia. Popatrzcie co widzicie przed sobą, za sobą, po swojej lewej stronie, po swojej prawej stronie, pod swoimi stopami i nad swoją głową. Zwróćcie uwagę na wygląd tego miejsca, tego lasu. Może coś Was wyjątkowo zaciekawi? Może dojrzycie coś, czego nie dojrzelibyście, spacerując tutaj o wiele szybszym krokiem? Będziemy pokonywać malutki drewniany mostek, proszę wówczas o uważność, bo miejscami może być ślisko, po czym przez moment będzie pod górkę, ale tylko przez moment i wtedy się zatrzymamy :) Zapraszam :)

CZWARTA AKTYWNOŚĆ (15 minut) – ZMYSŁ SŁUCHU

Uczestnicy zatrzymują się na wzniesieniu. Przewodniczka zaprasza ich do aktywizacji zmysłu słuchu.

Zapraszam Was do tego, żebyście gdzieś w najbliższej okolicy wybrali sobie swoją prywatną przestrzeń :) Pochodźcie sobie tutaj trochę i jeśli jakieś miejsce Was przywoła albo szczególnie Wam się spodoba, zatrzymajcie się tam. Możecie stać, usiąść, a nawet się położyć. Jak już się umościcie wygodnie, zachęcam Was do posłuchania tego, co las do Was mówi. Spróbujcie się wsłuchać w jego opowieść. Postarajcie się rozróżnić te odgłosy, które są blisko Was, a także te, które są daleko… i może takie, które są pośrodku… dźwięki, które dochodzą z góry i te, które słychać bliżej ziemi… Jeśli ktoś woli się tylko i wyłącznie relaksować nie wytężając uszu, może oczywiście tak zrobić. Ten postój potrwa 15 minut, a po upływie tego czasu znów usłyszycie sowę w moim wykonaniu, która przywoła Was do miejsca, gdzie będę na Was czekać. Zapraszam :)

Przewodniczka czeka na uczestników kawałek dalej, na skraju lasu.
To początek rozległej jasnej polany porośniętej kilkoma dużymi zdrowymi drzewami. **Przewodniczka gromadzi uczestników w kręgu i proponuje wymianę refleksji na temat właśnie zakończonej aktywności („Słyszę…”).** Następnie – w tym samym kręgu – przewodniczka zaprasza uczestników do kolejnej aktywności.

PIĄTA AKTYWNOŚĆ (15 minut) – ZMYSŁ DOTYKU

Uczestnicy zaproszeni są do aktywizacji zmysłu dotyku. Przewodniczka zaprasza uczestników do zamknięcia oczu i wyciągnięcia przed siebie złączonych dłoni (wnętrze dłoni skierowane ku górze), a następnie na dłoniach każdego z uczestników kładzie po dwa leśne przedmioty zebrane z ziemi w tym lesie tuż przed spacerem (szyszki, kamyki, liście, patyki, kawałki kory, piórka ptasie, gałązki z liśćmi i owocami, gałązki z igliwiem, owoce dębu szypułkowego i bezszypułkowego).

Zapraszam Was teraz do zamknięcia oczu i wyciągnięcie przed siebie złączonych dłoni, wnętrzem do góry. Położę Wam na nich dwa leśne przedmioty, które zebrałam z ziemi tu w lesie, dziś rano, przed naszym spacerem. Nie obawiajcie się, nie są one niebezpieczne, ale jeśli ktoś nie chce skorzystać z tego zaproszenia, proszę się nie krępować i mi o tym powiedzieć, bo jak już mówiłam wszystkie nasze aktywności działają na zasadzie dobrowolności :) Gdy już poczujecie na swych dłoniach leśne przedmioty, spróbujcie ich dotknąć i poprzez dotyk poczuć jakie mają kształty, czy są małe czy duże, gładkie czy szorstkie, miękkie czy twarde, ciężkie czy lekkie, czy mają jakieś zagłębienia, nierówności, elementy wystające albo schowane, a jeśli tak, to czy te nierówności są harmonijne, powtarzalne, czy może przypadkowe, nieuporządkowane…? Jakie te przedmioty mogą mieć kolor, kolory? Spróbujcie zgadnąć co to jest…? Możecie przyłożyć je sobie do policzka, a nawet dotknąć je ustami. Jeśli chcecie, możecie dodać do tej eksploracji zmysł węchu, a nawet smaku – możecie przyłożyć te leśne przedmioty do nosa i sprawdzić, czy jakoś pachną, a jeśli jesteście odważni – możecie je dotknąć czubkiem języka, a nawet polizać. Zapewne wyczujecie, że te dwa przedmioty są do siebie podobne, czasem nawet bardzo, ale… czy są takie same?... Sprawdźcie :) Zapraszam.

Po chwili przewodniczka zaprasza uczestników po kolei do podzielenia się na głos swoją myślą na temat tego, co trzymają w dłoni (mówi, że będzie podchodziła do każdego i lekko dotykała jego ramię – wówczas uczestnik będzie wiedział, że to jego kolej na mówienie – jeśli ma na to ochotę). Następnie uczestniczka zaprasza uczestników do otwarcia oczu i popatrzenia na trzymane w dłoniach przedmioty. Po chwili prosi uczestników o oddanie przedmiotów lasowi i **proponuje wymianę refleksji na temat właśnie zakończonej aktywności („Las w dotyku jest…”)**.

Następnie przewodniczka zaprasza uczestników do podążania za nią szeroką leśną drogą.

SZÓSTA AKTYWNOŚĆ (15 minut) – ZMYSŁ WĘCHU

Po kilkuminutowym marszu utrzymanym w niespiesznym tempie, grupa zatrzymuje się nad rzeką w lesie. Uczestnicy zaproszeni są do aktywizacji zmysłu węchu.

Zapraszam Was teraz do tego, abyście znaleźli miejsce, w którym poczujecie się komfortowo. Może to być po jednej lub po drugiej stronie drogi – nad rzeką albo w lesie. Jednak pamiętajcie o tym, żeby za bardzo się nie oddalać i mieć grupę w zasięgu wzroku. Gdy już każdy z Was znajdzie swoje miejsce, możecie się tam położyć albo usiąść albo po prostu stać. Możecie zamknąć oczy. Spróbujcie poczuć jak pachnie ten las. Jakie aromaty jesteście w stanie wychwycić? Które zapachy są zdecydowanie silniejsze, a które o wiele słabsze? Jeśli chcecie, możecie zmieniać ułożenie ciała i poeksplorować najbliższą okolicę w wybranym przez siebie miejscu. Możecie powąchać korę drzewa, ziemię, liście, może szyszkę albo jakiś kwiat. Tak więc szykujemy nosy i zaczynamy węszyć :) Jeśli ktoś nie ma ochoty wejść w to zaproszenie i woli się po prostu w tym czasie relaksować, niech za tym podąża :) Po 15 minutach przywołam Was głosem sowy. Zapraszam.

Przewodniczka przemieszcza się kawałek dalej, staje na drodze i w umówionym momencie gromadzi przy sobie uczestników. **Grupa staje w kręgu, a przewodniczka proponuje dokończenie zdania: „Las pachnie…” (kolejność wypowiedzi dowolna)** Następnie - w tym samym kręgu – przewodniczka zaprasza grupę do przejścia kawałek dalej. Grupa udaje się do miejsca kolejnej aktywności.

SIÓDMA AKTYWNOŚĆ (15 minut) – RELACYJNOŚĆ W PRZYRODZIE

Grupa dociera do wąwozu.

Przewodniczka zaprasza uczestników do kolejnej aktywności. Będzie to szukanie wzajemnych relacji zachodzących w przyrodzie między bytami ją tworzącymi.

Zapraszam Was teraz do tego, aby każdy z Was znalazł sobie w tej przestrzeni swoje miejsce i zaobserwował wzajemne powiązania między elementami i bytami tworzącymi ten krajobraz. Może to być owad przemierzający korę drzewa, żuk w ściółce toczący liść, grzyb na omszałym pniu, dzięcioł stukający w drzewo… Na pewno spotkacie mnóstwo relacji, jakie się tutaj tworzą. Zachęcam Was do wyobrażenia sobie historii tej wzajemnej relacji: jak te części przyrody się spotkały, jak współistnieją, co się z nimi może stać za jakiś czas…? Jeśli ktoś chce po prostu się

wyciszyć i zrelaksować zamiast snucia leśnych opowieści, może oczywiście to zrobić :) Po upływie 15 minut zahuczę jak sowa na znak zakończenia aktywności, przywołując Was do siebie. Zapraszam.

Przewodniczka pozostawia uczestnikom przestrzeń na wejście w tę aktywność i oddala się nieznacznie. Gdy wyznaczony czas mija, grupa gromadzi się przy przewodnicze i formuje krąg. **Przewodniczka proponuje, aby tym razem ten kto ma na to ochotę, podzielił się swoim doświadczeniem relacyjności – opowiadając o swoim przeżyciu.** Następnie – w tym samym kręgu – przewodniczka zaprasza do kolejnej aktywności.

ÓSMA AKTYWNOŚĆ (20 minut) – RELACYJNOŚĆ JA vs PRZYRODA

Tym razem zapraszam Was do tego, abyście poszukali Waszej relacji z przyrodą, z tym lasem. Chciałabym Wam zaproponować, żebyście zatrzymali się przy drzewie, które Was woła, przyciąga, przy którym – z którym – chcielibyście spędzić trochę czasu. Stańcie przy nim albo usiądźcie obok niego albo się blisko niego połóżcie. Zamknijcie oczy i spróbujcie pooddychać z tym drzewem. Wejść z nim w relację, w wymianę. Może coś się między Wami wydarzy, zadzieje. Może się nawzajem usłyszycie, może poczujecie swoje oddechy. Jeśli chcecie, możecie zostawić drzewu swój sekret. Dam Wam takie małe karteczki i ołówki, żebyście zapisali to, co chcecie powierzyć drzewu, możecie zostawić tę karteczkę w jakiejś małej dziupli albo włożyć za odstającą korę albo zakopać w ziemi tuż przy drzewie. Jeśli wolicie wyszeptać drzewu swój sekret zamiast go spisywać, proszę zróbcie tak. Jeśli natomiast nie czujecie tego zaproszenia, to po prostu oddajcie się dolce far niente, czyli słodkiemu lenistwu :) Albo jeśli przywoła Was inny byt tworzący ten las, niekoniecznie drzewo, idźcie za tym głosem. Najważniejsze, żebyście poczuli w komforcie siebie z tym krajobrazem: jaka to relacja? Na tę aktywność przewiduję 20 minut, po upływie tego czasu odezwie się sowa, z innego, lecz niedalekiego miejsca :) Zapraszam.

Przewodniczka przemieszcza się nieznacznie, wąwóz się kończy, ona skręca dwa razy w lewo (ścieżki są bardzo blisko siebie) i wchodzi w las. Gdy uczestnicy oddają się aktywności, przewodniczka napełnia czarki przygotowaną wcześniej herbatą (mieszanka lipy, mięty i melisy) i stawia je na przewróconym omszałym drzewie. Herbata jest ciepła, transportowana w termosie.

Gdy mija odpowiednia ilość czasu, przewodniczka wraca na ścieżkę i cofa się kawałek w stronę grupy. Zatrzymuje się i przywołuje uczestników naśladując głos sowy. **Grupa formuje krąg. Przewodniczka proponuje rozwinięcie myśli „ja w lesie, las we mnie… - historia mojej leśnej wymiany".** Następnie – w tym samym kręgu – przewodniczka zaprasza uczestników, żeby podążyli za nią do miejsca kolejnej aktywności. Będzie to pogłębienie kontaktu z naturą poprzez ćwiczenie relaksacyjno-wizualizacyjno-medytacyjne odwołujące się przede wszystkim do doznań zmysłowych, ale też pobudzające wyobraźnię, a bardziej wrażliwych uczestników mogące przenosić w przestrzenie ich duchowości.

DZIEWIĄTA AKTYWNOŚĆ (20 minut) – AKTYWNOŚĆ DOWOLNA (RELAKSACJA)

Teraz kochani zapraszam Was do rozłożenia mat w kręgu, w taki sposób, aby każdy z Was mógł rozłożyć ręce na boki. Połóżcie się na nich tak, aby Wasze głowy były skierowane do środka kręgu. Poszukajcie wygodnej pozycji, a jak już ją znajdziecie, zachęcam Was do zamknięcia oczu.
(uczestnicy moszczą się na matach)
Poprowadzę Was teraz głosem, będzie to trochę medytacja, trochę wizualizacja, a na pewno relaksacja :) Zwracając się do Was, będę używać drugiej osoby liczby pojedynczej (czyli „ty"), w ten sposób ta podróż zrobi się bardziej osobista. Potrwa to około 15 minut, a na końcu usłyszycie pewien specyficzny dźwięk, który będzie oznaczał, że aktywność dobiegła końca (na razie nie zdradzam jaki to dźwięk, żebyście mieli niespodziankę :)). W międzyczasie będę robiła czasem krótsze, czasem dłuższe przerwy, podczas których będziecie mieć czas na doświadczanie w ciszy tego, do czego Was będę zapraszać głosem.
(w międzyczasie uczestnicy umoszczeni)
Gotowi? Za chwilkę zaczynamy.
(krótka przerwa)
Oddychaj spokojnie przez nos, we własnym tempie.

Wyobraź sobie, że z każdym wdechem wpuszczasz do siebie to, co ci służy i co jest dla ciebie wspierające, a z każdym wydechem pozbywasz się tego, czego już nie potrzebujesz, a co może przydać się innym. Możesz wyobrazić sobie, że wdychasz tlen wytwarzany przez drzewa oraz wydzielane przez nie dobroczynne olejki eteryczne, a wydychasz dwutlenek węgla, który przekazujesz potrzebującym go drzewom. I w ten sposób się wymieniacie. Możesz też wdychać każdą pozytywną myśl jaka do ciebie przyjdzie, każdą dobrą emocję, może nawet jakieś wzruszenie… a wydychasz to, co ci ciąży, co cię ogranicza, a nawet przytłacza – co już ci nie służy i czego już nie chcesz. Możesz to tutaj zostawić. Rozłoży się, prędzej czy później na pewno :)

Oddychaj spokojnie z zamkniętymi oczami i pobądź sobie trochę w tej wymianie.

Teraz zapraszam cię do tego, żebyś skupił(a) się na tym, co słyszysz. Co to za koncert wokół ciebie? Co to za muzyka? Czy możesz wyłuskać z tych wszystkich dźwięków taki, który jest Ci najbliższy? Odgłos, który najbardziej ci się podoba… podążysz za nim? Może to piosenka jakiegoś ptaka albo szum drzew w koronach sosen albo odgłosy trzeszczących konarów i upadających gałązek? A może właśnie zmieniłeś/zmieniłaś lekko położenie i lekko zachrzęściła szyszka pod Twoją matą? A może słyszysz pohukiwanie sowy gdzieś w dali albo tu gdzieś blisko stukot pracującego dzięcioła? Albo ktoś obok westchnął? A może to ty usłyszałeś/usłyszałaś swój oddech?..... I nagle głośniej zaszumiały trawy dokoła ciebie?

Posłuchaj. Posłuchaj opowieści tego miejsca.

Teraz sprawdź, jak to miejsce pachnie. Może czujesz kwitnące za tobą kwiaty? Albo intensywny sosnowy aromat? A może zapach żywicy albo dzikiej mięty? A może czujesz jakąś mało przyjemną woń? Może coś gnije i się rozkłada? Ale przez to przebija wyraźny zapach spulchnionej ziemi, którym chcesz napełnić płuca?
Możesz spróbować oddychać jednocześnie nosem i ustami, żeby zintensyfikować swoje doznania. ***Spróbujesz?***

A teraz możesz wyciągnąć ręce przed siebie albo na boki – może gdzieś blisko ciebie stoi lub leży drzewo, a ty jesteś w stanie go dotknąć? A może stopy drzewa, czyli jego konary przebijają spod spodu na powierzchnię ziemi i Twoja dłoń jest w stanie je musnąć? Możesz też zwyczajnie dotknąć dłońmi tego, co jest w twojej najbliższej odległości. Co wyczuwasz pod rękoma? Jakie kształty? Czy są miękkie, czy twarde, gładkie, czy chropowate? Chłodne, czy ciepłe, nagrzane słońcem? Co to może być? Możesz podnieść jakiś element z ziemi i nie otwierając oczu przyłożyć go sobie do policzka, a nawet dotknąć ustami lub przygryźć. ***Poeksploruj, popróbuj.***

Wyobraź sobie teraz, nie otwierając oczu, jak może wyglądać to miejsce. Co tu rośnie… co kwitnie, a co już przekwitło… jakie zwierzęta tu mieszkają i jak im z tym może być… jakie to miejsce ma teraz kolory… jaki jest las... Jak myślisz, co tu się może dziać, gdy nie ma tutaj ludzi? Na przykład po zachodzie słońca albo o świcie? Wyobraź sobie, że Ty też tu mieszkasz, że jesteś częścią tego krajobrazu. Że to jest Twój dom. Może jesteś wysoką sosną, która widzi o wiele więcej niż tylko polanę, na której teraz jesteśmy… a może tylko jej szyszką, która leży na ścieżce i wie jak to jest być i u góry, i na dole… a może przewróconą brzozą, pokrytą mchem i porostami, oferującą niezliczone korytarze wędrującym po niej mrówkom… może jesteś piaskiem, może kamieniem, może piórkiem dzięcioła, może żołędziem z czapeczką?… a może motylem, żukiem, żabką, sarną, wiewiórką?... Wyobraź sobie jaki masz kolor... kształt… wielkość. Czy masz łapki, czy raczej korzenie... Czy stoisz w miejscu, czy możesz się ruszać... A jeśli nadchodzi czas odpoczynku, zwijasz płatki w cienki rulonik i idziesz spać, czy zwijasz się w kłębek w swojej norce i zaczynasz śnić sny?...

(przerwa)
Oddychaj spokojnie, przez nos. Jeszcze nie do końca wiesz, czy coś Ci się tylko śniło, czy może wciąż jesteś w jakiejś leśnej bajce. Zaczynasz jednak czuć, że masz dwie stopy, którymi możesz poruszać, dwie długie nogi, które możesz zgiąć, a one z kolei łączą Cię z całym korpusem, z którego wyrastają dwie ręce zakończone dłońmi oraz – na samej górze – głowa. Jesteś człowiekiem… Jednym z kilkunastu milionów gatunków zamieszkujących naszą planetę. Jako człowiek, co możesz dać Matce Naturze?...
(przerwa)
Po dłuższej chwili przewodniczka porusza dzwonkami koshi i przestrzeń wypełnia ich perlisty dźwięk. Przewodniczka chodzi między leżącymi uczestnikami poruszając dzwonkami. Po jakimś czasie wraca na swoje miejsce, siada i dzwonki cichną.

(przerwa – czas dla uczestników na powrót do rzeczywistości)

DZIESIĄTA ALTYWNOŚĆ (20 minut) - INTEGRACJA

Przewodniczka zaprasza uczestników, żeby wstali i przemieścili się kawałek dalej, gdzie czeka na nich herbata w czarkach (ustawionych na długim omszałym przewróconym drzewie).

Przewodniczka zaprasza uczestników do odpowiedzi na dwa pytania: „Co dziś dał mi las?" i „Co ja dziś dałam / dałem lasowi?" (cały czas obowiązuje zasada dobrowolności). Na koniec przewodniczka proponuje:

A teraz wymieńmy się po raz ostatni refleksją na temat spaceru. Możecie dokończyć zdanie: „Historia mojego spaceru…" albo po prostu podzielić się swoją emocją, odczuciem, przeżyciem, refleksją. Czy ktoś ma ochotę zacząć? :)

Po wypiciu herbaty, grupa szykuje się do powrotu. Przewodniczka wskazuje dwa rosnące obok siebie drzewa oddzielone ścieżką („brama lasu"). Mówi, że przechodząc między nimi, grupa symbolicznie przekroczy próg ponownego włączenia i w tym momencie spacer się zakończy.

Grupa przechodzi przez „bramę lasu", wchodzi na ścieżkę i wraca do szerokiej lipowej alei, a stamtąd na parking.

ZAKOŃCZENIE (15 minut)
Ankiety

2. DODATKOWE INFORMACJE:

- długość trasy: ok. 2 km, przejście tego dystansu zwykłym krokiem zajmuje ok. 30 minut
- ukształtowanie terenu na trasie: na terenie Lasu Mokrzańskiego występują przewyższenia i obniżenia, często napotyka się tutaj różnice w wysokości, najwyższe wzniesienie liczy sobie 148 m n.p.m. Jednak trasa spaceru nie jest trudna. Większość trasy obejmuje płaski teren, są jedynie dwa podejścia (jedno o małym nachyleniu, drugie o sporym nachyleniu) i jedno łagodne zejście w dół po półkolu.
- zasięg mobilny: jest
- toaleta: jest przy parkingu (toi toi)
- kosz na śmieci: jest przy parkingu
- zróżnicowanie roślinności: drzewostan typu grądu i łęgu, z przewagą dębów szypułkowych, w wilgotniejszych miejscach rośnie także olsza czarna; oprócz tego nasadzenia sosny, świerka i akacji (robinii akacjowej). Ponadto w drzewostanie Lasu znajduje się buk zwyczajny, dąb czerwony, grab zwyczajny, jawor, jesion, lipa drobnolistna, topola, a w podszyciu, na ogół dobrze rozwiniętym, a nawet bardzo gęstym – m.in. gwiazdnica wielkokwiatowa, konwalia majowa, orlica pospolita, pszeniec gajowy.
- stopień hałasu: ponieważ jest to las miejski (na obrzeżach miasta, ale jednak w jego granicach), słychać przejeżdżające drogą asfaltową autobusy i samochody, ale ruch nie jest intensywny i można się wyciszyć :) Słychać też ludzi, ale na miejsce spaceru wybrałam tę część lasu, która jest mniej uczęszczana, poza tym będzie to godz. 9:00 oraz środek tygodnia (większy ruch zaczyna się w okolicy południa, kiedy my już będziemy zbliżać się do końca spaceru)
- dostęp do wody: jest (potok Łękawica i inne, mniejsze)
- dźwięki w tle w porze odbywania się spaceru: śpiew ptaków, szum wody, spadanie gałęzi, szum drzew, czasami słychać przejeżdżające drogą asfaltową pojazdy
- dostęp dla karetki: bezproblemowy (cały czas będziemy niedaleko głównej leśnej drogi, w pobliżu jest też droga asfaltowa)
-
- przed spacerem zostanie wysłany od uczestników mail:

Witam serdecznie Drodzy Państwo,

Zapraszam na kąpiel leśną, która odbędzie się w dniu : data i czas rozpoczęcia .
Bardzo się cieszę na to spotkanie :)
Poniżej przesyłam potrzebne informacje.

***Miejsce spotkania**: parking przy ulicy Świerkowej, niedaleko ulicy Junackiej.*

***Start**: godz. 9:00*
***Koniec**: ok. godz. 13:00*
***Co spakować (najlepiej wziąć ze sobą wygodny plecak i do niego wszystko spakować, żeby mieć wolne ręce)**:*
· coś do picia + przekąski/kanapki (w zależności od potrzeb indywidualnych - będziemy w terenie parę godzin)

· *matę do siedzenia/leżenia i/lub koc (w części relaksacyjnej będę też proponować aktywność na leżąco, proszę wziąć to pod uwagę - oczywiście przyjęcie tej pozycji będzie całkowicie dobrowolne - choć polecam, bo zapewnia ona maksymalne odprężenie)*
· *odpowiednie ubranie i repelenty (żeby zabezpieczyć się przed kleszczami, komarami, muszkami)*
· *buty zakryte (najlepiej terenowe)*
· *kurtkę przeciwdeszczową w razie deszczu*
· *ew. nakrycie głowy*

Pokonamy pieszo ok. 2 km, będziemy się często zatrzymywać.

***Zalecenia**:*
W trakcie spaceru nie można spożywać (i pozostawać pod wpływem) alkoholu i środków psychoaktywnych, palić papierosów, w tym elektronicznych. Ewentualny „papieros przed spacerem" zaleca się wypalić przed spotkaniem. Bardzo ważne są leśne doznania węchowe i czyste powietrze wokół, niestety nikotyna pachnie dość intensywnie.
Podczas spaceru zaleca się przebywać w niedalekiej odległości od osoby prowadzącej. Bądźmy uważni na siebie nawzajem.
Miejmy pewność, że nasze telefony są naładowane. Wyciszmy je, ale na wszelki wypadek zostawmy wibracje.

***Czy można robić zdjęcia**:*

Można, choć z umiarem :) ważne jest, żeby las odczuć na tyle głęboko, na ile będzie to możliwe. Z praktyki wiem, że za częste fotografowanie może rozpraszać. Ale jest jak najbardziej ok, jeśli mamy potrzebę zrobić zdjęcie. Ja poproszę Was na samym końcu o wspólne zdjęcie celem udokumentowania naszego spaceru.

***Środki ostrożności, ograniczenia prawne**:*

Potwierdzając swoją obecność w wydarzeniu, jednocześnie potwierdzacie Państwo odpowiedzialność osobistą za swoje bezpieczeństwo i akceptujecie fakt, że organizatorka nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki, które mogą wynikać z wycieczek w środowisku leśnym, ewentualnej alergii, użądleń, ukąszeń ani chorób z nimi związanych lub też z innych chorób, jakie Wam towarzyszą. Uprzejmie proszę o zapewnienie sobie odpowiedniej profilaktyki, odzieży, repelentów, dokładne sprawdzenie ciała po spacerze. Jest już taka pora roku, że żaden owad nie powinien nam zagrażać, lecz jeśli ktoś z Was jest wyjątkowo wrażliwy, proszę o zadbanie o siebie. Jeśli ktoś z Państwa powinien mieć przy sobie jakieś leki - proszę, pamiętajcie o tym, żeby je ze sobą zabrać. Wszelkie aktywności związane z warsztatami w lesie podejmujecie na własną odpowiedzialność. Brzmi poważnie, ale wybrzmieć musi :) Oczywiście podczas spaceru będziemy na siebie wzajemnie uważni.

***Dodatkowe informacje**:*

Aby kąpiel leśna miała dla Was jak najwięcej korzyści, ograniczymy rozmowy do minimum - zabieranie głosu będzie się odbywało w kręgach oraz na samym końcu podczas aktywności zamykającej. Spróbujcie odciąć się od myśli o bieżących sprawach/codziennych troskach. Liczy się "tu i teraz". Nie miejcie oczekiwań. Dajcie się poprowadzić przewodniczce... lecz przede wszystkim Przyrodzie :) Naszym celem jest oczyszczenie się z tego, co nam przeszkadza i otwarcie przepływu nowym wspierającym sytuacjom.

Kąpiel leśna nie jest wyścigiem, przestawimy się na tryb wolny. Nie szykujcie się też na spacer przyrodniczy, podczas kąpieli nie będziemy rozpoznawać ptaków po śpiewie, czy roślin po liściach, mierzyć drzew ani dokumentować występującej na trasie fauny i flory. Naszą główną aktywnością będzie relaks, odprężenie i wyciszenie :... bycie bliżej siebie i swoich emocji.

***Koszt:** Wydarzenie bezpłatne.*

***Celem sprawniejszej komunikacji przesyłam swój numer telefonu**: XXXXXXXXXXX*

Bardzo proszę, abyście Państwo w odpowiedzi na tego maila, przesłali mi Wasze numery telefonów – dla usprawnienia organizacji i z powodów bezpieczeństwa.

W lesie jest teraz przepięknie.

Pozdrawiam najserdeczniej i do zobaczenia już niebawem.
Gdybyście Państwo mieli jakieś pytania, czy wątpliwości, to proszę piszcie / dzwońcie :)

Agnieszka Boruta

certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych i terapii leśnej
członkini Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych i Terapii Leśnej
ekopsycholożka
ekoterapeutka
edukatorka leśna