

ZAPROSZENIA ŻYWIOŁU POWIETRZA



LEŚNE ODDECHY (propriocepcja, węch, smak)

Wielu z naszych uczestników oddycha bardzo płytko i niepoprawnie (ustami). W powietrzu znajdują się również dobroczynne fitoncydy. W niektórych miejscach, choćby w pobliżu wodospadów, po deszczu powietrze jest naładowane jonami ujemnymi, które mają niezwykle pozytywny wpływ na nasze organizmy. Najlepiej praktykować oddechy leśne w połowie naszej sesji silwoterapii. Odświeżają one i ożywiają dodając energii.

Oddychanie 4-7-8

Tę oddechową technikę relaksacyjną stworzył dr Andrew Weil z Uniwersytetu Harvarda. Pomaga wyciszyć się, zmniejszyć napięcia w ciele i osiągnąć stan relaksu. Zrób wdech nosem, licząc do 4. Zatrzymaj oddech, licząc do 7. Następnie wydychaj powietrze przez 8 sekund. Powtarzamy taki cykl minimum 4 razy i obserwujemy, co zadzieje się w naszym organizmie. Na początku można skrócić każdy element o połowę. Wtedy wdech będzie trwał 2 sekundy, zatrzymanie oddechu 3 sekundy, a powietrze wydychamy przez 4 sekundy. Podczas oddychania czubek języka powinien znajdować się na podniebieniu, tuż za zębami.

OBSERWOWANIE CHMUR

(wzrok, czucie odzwierciedlone, czucie wyobrażeniowe)

Zadanie polega na obserwowaniu chmur i dostrzeganiu w nich konkretnych kształtów, które stopniowo przekształcają się w coś zupełnie nowego. Jeśli tylko chmury i pogoda na to pozwalają, trzeba znaleźć dogodne miejsce, w którym możemy położyć się i po prostu obserwować niebo. Nie bądźmy zbyt poważni – daj się poprowadzić swojemu wewnętrznemu dziecku. Dobre pozwolić przepływać obrazom i związanym z nimi uczuciom.

WSPÓLNE ODDYCHANIE (czucie wyobrażeniowe, zmysł serca)

Uczestnicy koncentrują się wraz z wdechem na tym co otrzymują od drzew, a wraz z wydechem zwracając uwagę na to, co im oddają. Oddychając głęboko i spokojnie, przyjmują dary lasu do całego swojego ciała.

KOŁYSANIE (propriocepcja, radar ciała, czucie wyobrażeniowe, czucie odzwierciedlone)

Zadanie do wykonywania na terenie łąk otoczonych drzewami lub w miejscu, z którego z odległości paru metrów widać całe drzewa. Najlepiej jest wykonać to zadanie przy jednostajnym wietrze. Korony drzew odczuwają wiatr bardziej niż ludzie na ziemi. Uczestnicy wybierają sobie swoje drzewo, które obserwują. Stają twarzą do niego i pozwalają swoim korzeniom (stopom) zatopić się w ziemi. Następnie kołyszą się wraz ze swoim drzewem. Dobrze zastanowić się, jak drzewo odczuwa wiatr? Czy kołysząc się, czujemy, jak wiatr porusza się w nas? Czy i jak wiatr wpływa na nas?

ŚLEDZENIE ZAPACHÓW (węch)

Gdy w trakcie spaceru uczestnicy poczują jakiś charakterystyczny zapach, to ich zadaniem jest podążenie za tym zapachem, jak daleko zaprowadzi ich nos. Zapach może zniknąć już po kilku krokach, ale z biegiem czasu będzie możliwe podążanie za nim coraz dłużej, gdyż zmysł węchu się wyostri. Kiedy stracimy kontakt z wrażeniami węchowymi, należy zatrzymać się i sprawdzić, gdzie go zgubiliśmy. Gdy już prześledzą jeden zapach, można poszukać kolejnego.

ŚLEDZENIE DŹWIĘKU (słuch)

Zadanie polega na odnalezieniu konkretnych i dominujących odgłosów natury, takich jak: szmer wody i wiatru, bzyczenie owadów lub śpiew ptaków. Uczestnicy stojąc nieruchomo, wsłuchują się w ten dźwiękowy pejzaż. Wybierają jeden odgłos i podążają za nim. Jeśli dotrą do jego źródła, należy przywitać się z nim swoim własnym dźwiękiem, a jeżeli zniknie w oddali, to należy znaleźć inny, który ponownie śledzimy. Do źródła dźwięku podchodzimy powoli i cicho, pozwalając mu przyzwyczać się do twojej obecności. Dźwięk słucha nas, a my jego.

SPACER PO NIEBIE (czucie wyobrażeniowe, propriocepcja)

To zaproszenie do przechadzki. Zachęcajmy uczestników, aby uświadomili sobie, że ich ciało, poczawszy od podeszew stóp, zamieszkuje najniższą warstwę nieba. Następnie należy przez chwilę spacerować z tą właśnie świadomością. Jak to jest przenosić się z jednego miejsca na niebie do drugiego? Czy odczuwamy jakieś różnice w zależności od tego, na jakim skrawku nieba się znajdujemy? Co zauważamy?

OBEJMOWANIE WIATRU

(zmysł serca, propriocepcja, dotyk, słuch, wzrok)

Czasem, przebywając w lesie, można wyczuć łagodne wiatry. Zadanie polega na wsłuchaniu się w nie i postaranie się wyczuć, momentu zbliżania się ich do nas (docierają chwilę wcześniej do drzew wokoło). Uczestnicy stają twarzą w stronę wiatru i rozkładają ramiona, tak jakby chcieli go objąć. Może uda się zaobserwować kilka różnych wiatrów.

POKOJE ZMYŚLÓW

(czucie wyobrazeniowe, wzrok, słuch, węch, dotyk)

Zadanie polega na spacerowaniu po lesie i odkrywaniu krętych ścieżek pomiędzy drzewami. Uczestnicy odnajdują nowe mikro obszary, wzbudzający w nich uczucie wydzielonego w naturalny sposób miejsca (pokoju / sali). Należy tu zwracać uwagę na wyjątkowy klimat określonych miejsc. Różnorodne krajobrazy w mini wydaniu, których odkrywanie może być równie głębokim doświadczeniem jak wędrówka po wąwozie. Pojawienie się tego nowego doznania zmysłowego należy traktować jako przejście do nowego pokoju. Można umieścić tam kamień lub inny przedmiot. Warto spróbować opisać wyjątkowe cechy każdego miejsca - kolejnego pokoju, przez który przechodzimy. To zadanie można również zwięźcić nadając im wymyślne nazwy, jak np.: „tunel krasnoludów”, lub zwyczajnie np.: “sypialnia. Jakie meble się tam znajdują? Leżąca na ziemi kłoda może być kanapą, a kamień stolikiem na herbatę. Gdzie rozlokowane są okna? A drzwi? Którędy najlepiej wejść do danego pokoju i z niego wyjść?