

ZAPROSZENIA ŻYWIOŁU WODY



SIEDZENIE PRZY WODZIE (czucie wyobraźniowe, duch, wzrok, węch)

Do zabawy potrzebne będzie znalezienie miejsca przy np. strumyku. Ta forma interakcji z wodą często wprowadza w głęboki stan relaksacyjny. Zadaniem uczestników jest posiedzieć na tyle długo, aby doświadczyć wody wszystkimi zmysłami. Dobrze poświęcić na każdy z nich po kilka minut.

WODOSPADY / KASKADY (propriocepcja, wzrok, węch, smak, dotyk)

W pobliżu małych wodospadów i kaskad w powietrzu unosi się delikatna mgiełka. Zadaniem uczestników jest skorzystanie z dobroczynnego wpływu jonów ujemnych tam obecnych. Silwoterapia służy nie tylko zdrowiu, ale także urodzie. A zadanie to zaczerpnięte jest to z kultury japońskiej, gdzie mode kobiety przesiadują nad brzegami wodospadów.

DOTYKANIE WODY (dotyk, zmysł serca)

Dotykanie wody zapewnia wiele zmysłowych doznań. Do zadania potrzeba nam znaleźć miejsce, w którym uczestnicy wygodnie i bezpiecznie będą mogli usiąść lub przykucnąć na skraju płytkiego strumienia albo stawu. Następnie dotykając wody ręką, ale możliwie najdelikatniej, jak potrafią. Łagodnie głaszczczą jej powierzchnię. Po tej czynności powoli zanurzają całą dłoń, zwracając uwagę na odczucia związane z konsystencją wody i wszelkie doznania w dłoni i innych częściach ciała. Powoli wyciągając rękę z wody obserwują co doświadczają. Jak to jest przesuwając dłoń pokrytą wodą przez leśne powietrze?

WPATRYWANIE SIĘ W WODĘ (wzrok, zmysł serca, radar dąła)

Wpatrywanie się w wodę to kolejne proste zaproszenie do kontaktu z tym żywiołem. Podobnie jak w przypadku patrzenia na drzewa lub na chmury, warto wyznaczyć sobie na to od 5 do 10 minut.

STOPY W STRUMIENIU (dotyk, zmysł serca)

Zdjęcie butów i włożenie stóp do wody to prosta czynność, która w upalny dzień może przynieść zmysłom cudowną ulgę. Ubrane klapki pozwalają swobodnie brodzić np. w płytkim, leśnym strumieniu. Uczestnicy muszą. Pamiętać o utrzymywaniu powolnego tempa spacer w wodzie. W lesie można jednak spacerować również po deszczu, rosie lub po śniegu i lodzie (oczywiście zachowując bezpieczeństwo).

ZGNIATANIE MUŁU (dotyk)

Niektóre strumienie i rzeki mają muliste dno, które można wspaniale ugniatać palcami u stóp. Błoto wywołuje naturalną, nieodpartą chęć do zabawy. Uczestnicy mogą pomalować nim swoje ciało, a nawet twarz. Do tego celu dobrze nadaje się również błotnista gleba, drobne kałuże, w których woda jest zazwyczaj przyjemnie ciepła. Błoto z natury jest zmysłowe i pozwala doświadczać go bardzo fizycznie, co indukuje wiele stanów emocjonalnych.

WODNA MUZYKA (duch, zmysł serca, propriocepcja)

Woda jest z natury muzykalna. Zadanie polega na dołączeniu tej naturalnej do muzyki. Uczestnicy rozpryskują wodę, rytmicznie uderzając dłońmi lub patykiem, rzucając kamieniami, chlapiąc i eksperymentując z innymi sposobami wytwarzania dźwięków. Można też posłużyć się swoim głosem, bawiąc się dźwiękami, które połączą się z odgłosami wody.

WODNY POSŁANIEC (czucie wyobrażeniowe)

Uczestnicy mogą poprosić wodę o przekazanie światu jakiejś wiadomości od siebie. Poproś uczestników by pomyśleli przez chwilę co chcieliby zakomunikować? Może to być coś, co chcieliby przekazać innej osobie, ale nie wiedzą, jak to zrobić? Możesz poprosić wodę, aby przechowała lub niosła ich myśli. Gdy uczestnicy już wymyślą co to za rzecz, składają swoje dłonie w miseczkę i nabierają w niej odrobinę wody. Następnie zbliżają dłonie do ust, by wyszeptać wodzie swoją wiadomość. Ważne, aby i wlać wodę z powrotem do strumienia / rzeki.

ZADAJ WODZIE PYTANIE (czucie wyobrażeniowe)

Innym wariantem jest zadanie wodzie (przez uczestników) osobistego pytania, które może mieć związek z jakimś problemem lub dylematem. Dobrze, aby pytanie zadać i kontynuować sesję silwoterapii. Po pewnym czasie wracając w to miejsce i siadając nad wodą otworzyć się na myśli jakie napłyną. To jeden ze sposobów rozmyślenia nad różnymi rzeczami...

Materiał rozszerzający szkolenie „Silwoterapia w terapii zajęciowej”.

**Obmywanie wodą
(czucie wyobrażeniowe, zmysł serca)**

Obmywanie rąk wodą to prosta i bardzo zmysłowa czynność. Zadanie polega na nabieraniu dłonią wody i powolnym przelewaniu jej na drugą dłoń, zwracając uwagę na swoje doznania. Podczas tej czynności można uchronować swoje dłonie – ramiona za to, jak dobrze nam służą. Obmywanie rąk z łatwością może przerodzić się w polewanie innych części swojego ciała.