

## ZAPROSZENIA ŻYWIOŁU ZIEMI



### **KONTAKT Z GLEBĄ (węch, wzrok, dotyk, smak)**

Gleba jest środowiskiem pełnym życia i bardzo różnorodnym. Uczestnicy mogą odnaleźć w lesie wyjątkowy fragment ziemi (może być to np. fragment ziemi przekopany przez dziki, lub spiętrzony stos ziemi utworzony, przez inne zwierzę żyjące w ziemi) taką ziemię łatwo wziąć do rąk i używając wszystkich zmysłów doświadczyć. Może to przywołać w uczestnikach wspomnienia lub nasunąć ciekawe skojarzenia.

Podobnie ściółka leśna jest bogatą mieszanką rozkładających się liści, traw i grzybów – ma bogatszy skład niż zwykła ziemia, a w dodatku mogą się w niej znajdować małe stworzenia leśne. Warto wziąć ją do ręki i używając zmysłów doświadczać.

### **ŚCIÓŁKALEŚNA NA CZWORAKA (węch, wzrok, dotyk)**

Uczestnicy mogą badać część leśnego podłoża, klęcząc lub będąc na czworaka. Można użyć do tego zadania np. lupy. To świetna praktyka również na deszczowe dni, jeśli mamy na sobie wodoodporne spodnie i płaszcz przeciwdeszczowy.

### **ODKRYWANIE ŚLADÓW ZWIERZĄT (wzrok, dotyk, radar ciała)**

Na podłożu leśnym często można znaleźć ślady zwierząt. Kiedy uczestnicy natkną się na tropy np. jelenia lub dzika albo ujrzą krętą linię na piaszczystym szlaku, po którym podróżował padalec lub żmija, warto zatrzymać się i przyjrzyjrzeć im uważnie. Warto dotykać śladów zostawionych przez zwierzęta. Uczestnicy mogą spróbować poczuć obecność tych zwierząt. Zamykając oczy mogą spróbować intuicyjnie wyczuć aktualną lokalizację zwierzęcia. Nie otwierając oczu, wskazać kierunek, który wyczuwa ciało. Warto zrobić to wspólnie, razem na komandę terapeuty otwierając oczy i sprawdzić wynik - swoje odczucia).

### **RADOŚĆ Z MAŁYCH RZECZY (wzrok, zmysł serca, radar ciała)**

Wędrując po lesie, warto zwracać uwagę na leżące na ziemi małe naturalne elementy. Uczestnicy mogą im się przyglądać, mogą też zebrać kilka takich elementów i ułożyć je w dowolny sposób i w dowolnym miejscu w lesie. Można również zbierać te elementy podczas sesji i wrócić do swojej aranżacji lub utworzyć z nich coś w nowo odkrytym miejscu. Może powstanie jakaś kompozycja wspólna?

### **TELEFON KORZENIOWE (czucie wyobrażeniowe)**

Korzenie roślin są ściśle połączone z najstarszą siecią komunikacyjną (internetową telefoniczną) łączącą wszystkie rośliny i organizmy gruntowe z ziemią. Uczestnicy znajdując kwiat lub inną ciekawą roślinę, która posiada korzeń (nawet odsłonięte korzenie drzew) mają za zadanie połączyć się z ziemią - skomunikować się. Zwracając się np. do kwiatu, telefonujemy do ziemi. Ważne jest, aby poświęcić czas na wysłuchanie odpowiedzi. Uczestnicy powinni pozwoić poprowadzić się swojej wyobraźni.

### **GRAWITACJA (propriocepcja)**

Do tego zadania przyda się teren o łagodnym nachyleniu. W zadaniu może przydać się koc lub brezent. To na nim należy się położyć na plecach - można głową w dół. Dodatkowo możemy sturlać się lub ześlizgnąć się po tkaninie lub po pniu drzewa.

### **PRZYJAŹŃ Z KAMIENIEM (czucie wyobrażeniowe)**

Większość ludzi ma jakieś wyjątkowe kamienie w swoim domu. Przez lata dotykało je światło słońca, księżycy i gwiazd, a niektóre przybyły nawet z kosmosu. Każdy kamień ma więc swoją historię i jest inny. W lesie, szczególnie w okolicy potoków leży dużo różnych kamieni. Uczestnicy mają za zadanie wybrać jeden dla siebie. Jeśli zbieramy kamienie z ziemi, pod nimi mogą znajdować się drobne żyjątka - warto więc podnieść go ostrożnie. Już samo znalezienie - wybranie kamienia jest skorzytaniem z zaproszenia żywiołu ziemi.

### **TRZYMANIE KAMIENIA**

#### **(wzrok, dotyk, węch, propriocepcja, czucie wyobrażeniowe)**

Trzymając w ręku kamień, uczestnicy mają za zadanie przyglądać się mu uważnie. Następnie zamykając oczy dotykają kamieni - badając je i poznaj ich wyjątkowość. Warto wyobrazić sobie jaką podróż odbył kamień - aż do tego momentu. Ile minęło lat / epok. Co w tym czasie działo się z okolicznym krajobrazem i klimatem? Jak głęboko kamień był zanurzony w ziemi i w wodzie? A może zgromadził jakieś cechy, których potrzebuje nasz uczestnik (mądrość, cierpliwość, odwagę lub chart ducha).

### **DOŚWIADCZANIE ŚWIADOMOŚCI CIAŁA Z KAMIENIEM (propriocepcja, radar ciała, zmysł serca)**

Uczestnicy trzymają kamień w obu dłoniach przy sercu z zamykają oczy. Po chwili powoli odsuwają od klatki piersiowej, trzymając go przed sobą. Należy zwrócić uwagę na wszelkie odczucia, jakie pojawiają się w ciele. Jak reaguje ono na ciężar kamienia? Uczestnicy nie otwierają oczu i powoli poruszając wyciągniętą ręką z kamieniem z boku na bok, w górę i w dół oraz zataczają koła, cały czas zwracając uwagę na odczucia w ciele. Sprawdzają, w jakiej pozycji ich ciało czuje się najlepiej. Z zamkniętymi oczami podwijają palce stóp i sprawdzają, co się zmienia. Następnie zamiast decydować o tym, jak przesuwamy kamień, odprężając się i pozwólmy mu się poprowadzić. Dokąd chce się udać? W jaki sposób chce się przemieścić? Daj się prowadzić w tym ruchu - tańcu. Wciąż nie otwierając oczu, przykładamy kamień z powrotem do serca, trzymając go w obu dłoniach. Kończymy otwierając oczy - być może uda się spojrzeć na kamień w nowy sposób. Na koniec uczestnicy badają kamień za pomocą zmysłów wzroku i dotyku.

### **PROSZENIE KAMIENIA O WSPARCIE (czucie wyobrażeniowe, zmysł serca)**

Czasem uczestnicy przynoszą ze sobą do lasu mnóstwo zmartwień, problemów i rozpraszających myśli. Trzymając swój kamień przy sercu, można w myślach lub szeptem poprosić go, aby przechował ich zmartwienia, by nie musieli o nich rozmyślać w trakcie swojej sesji silwoterapii. Pod koniec sesji uczestnicy mogą odebrać to z powrotem od kamienia lub pozostawić te rzeczy w kamieniu. Kamień można też schować w miejscu, w którym będziemy mogli później odnaleźć. Uczestnicy przy końcu sesji mogą również podzielić się tym z grupą co powierzyli swoim kamieniom (nie jest to jednak konieczne).

### **PRZEDSTAWIANIE KAMIENIA (zmysł serca, czucie wyobrażeniowe)**

To ćwiczenie odbywa się w parach. Zadaniem uczestników będzie przedstawienie swojego kamienia innej osobie w grupie. Dzieląc się z tym, czego z nim doświadczyli. Następnie wymieniając się swoimi kamieniami. Jak to jest trzymać w ręku inny kamień? Jak to jest trzymać kamień, który wspierał inną osobę?