



*„Często zapominamy, że jesteśmy naturą. Nie jesteśmy od niej oddzieleni.  
Kiedy mówimy, że straciliśmy z nią kontakt, to naprawdę znaczy to tyle,  
że straciliśmy kontakt z samymi sobą.”*

Andy Goldsworthy (rzeźbiarz i artysta land art)

- ☞ Daj sobie prawo do spokojnego i nieśpiesznego spaceru. Niemalże w żółtym tempie. Nieważne, dokąd dotrzesz. Znacznie ważniejsze jest to, czego po drodze doświadczysz. Japończycy praktykujący shinrin-yoku zwykli poruszać się z prędkością 2-3 km/h.
- ☞ Wyobraź sobie, że jesteś artystką/artystą, a otaczający Cię ogród jest nieskończoną paletą kolorów. Wybierz jedną barwę, która przykuwa najbardziej Twoją uwagę. Rozejrzyj się dookoła. Gdzie jeszcze obecny jest ten kolor? Co Ci przypomina? Poszukaj podobieństw i skojarzeń.

- ☞ A teraz skup uwagę na spotykanych na drodze kształtach. W naturze spotkać można bardzo wiele fraktali – czyli obiektów, których fragment w powiększeniu wygląda podobnie jak całość. Może być to kamień, liść, kwiat, korzeń, owad itp. Czy zauważasz powtarzające się elementy w otoczeniu? Czy one ulegają zmianom? Czy może są niezmiennie i stałe? Daj sobie chwilę na baczne przyjrzenie się fraktalnej rzeczywistości.
- ☞ Zwróć także uwagę na rzucane przez rośliny cienie. Jaki najmniejszy cień dostrzegasz? Czy zauważasz cień rzucany przez chmury? Jaka jest różnica temperatury pomiędzy miejscami w cieniu a tymi w pełni nasłonecznionymi? Daj sobie chwilę, by poczuć to na własnej skórze.
- ☞ Wsłuchaj się w odgłosy natury. Możesz usiąść na ławce, przymknąć oczy. Jakie dźwięki dobiegają do Twoich uszu? Znajdź jeden dźwięk, który najbardziej Ci się podoba. Podążaj za nim. Być może dociera do Ciebie także zgiełk miasta – to także element otaczającego nas miejsca. Gdyby otaczające dźwięki miały stworzyć utwór muzyczny – jaki według Ciebie nosiłby tytuł?
- ☞ Zaangażuj także swój zmysł dotyku, sprawdzając fakturę różnych powierzchni. Co jest dla Ciebie najprzyjemniejsze w dotyku? Jaka powierzchnia jest najbardziej chropowata? Do odkrywania tych wrażeń możesz użyć zarówno wewnętrznej lub zewnętrznej strony dłoni, ale także policzka, a nawet bardzo wrażliwych ust.
- ☞ Pochyl się nad ziemią, odgarnij kawałek ziemi lub ściółki i zrób głęboki, spokojny oddech. Czy wiesz, że w glebie występuje bakteria tlenowa *Mycobacterium vaccae*, która może pozytywnie wpływać na nastrój, zmniejszać poziom lęku? Jaki zapach ma dzisiaj ziemia? Co czego można go porównać?
- ☞ Jaki jest dzisiaj wiatr? W jaki sposób porusza różnymi elementami roślin? Gdzie najłatwiej jest go zauważyć? Możesz wyobrazić sobie dzisiejszy wiatr jako osobę. Kogo mógłby Ci on wtedy przypominać?

Materiał powstał na podstawie kart „Leśne medytacje” autorstwa Joanny i Przemysława Węglowskich w ramach projektu pt. „Troska o Siebie jest SZTOS” finansowanego przez Islandię, Lichtenstein i Norwegię z Funduszu EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

Więcej informacji o projekcie na stronie: [www.sztos.org](http://www.sztos.org)  
lub <https://www.facebook.com/sztos.org>