

Leśna kąpiel dla kobiet pod tytułem „Ja Jestem”

„Jest inny świat. Tak wiem, gdzieś tu. Nie za lasami tam po prostu on jest tu”.

Antonina Krzysztoń

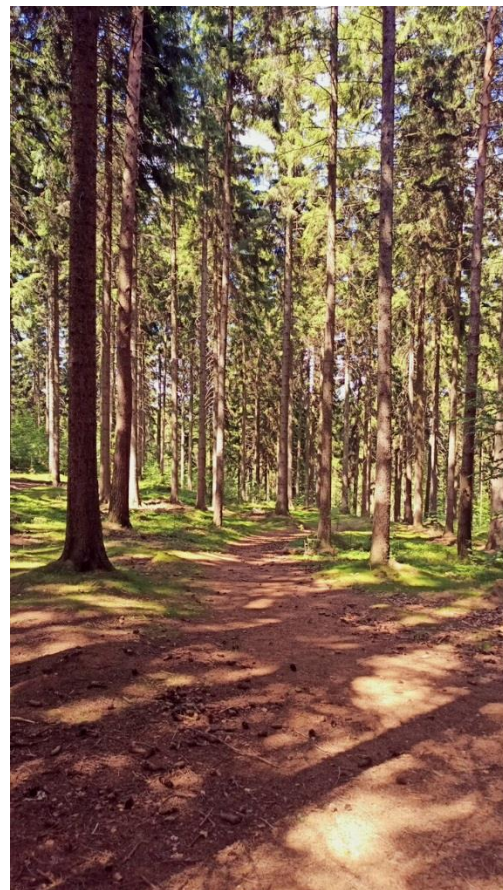
Moje Drogie,

zapraszam was serdecznie do przekroczenia granicy niezwykłego świata, pełnego zieleni, przeróżnych aromatów, faktur i smaków. Do miejsca gdzie można odzyskać równowagę i spokój, zatrzymać się, po to by odetchnąć pięknem świata.

W dźwiękach ukrytych między drzewami odnaleźć siebie i usłyszeć głos swoich pragnień często porzuconych, zaniedbanych, dzikich, nienasyconych, pozbawionych odwagi, uśpionych wypływających z serca.

Poczuć w sobie naturalną potrzebę przynależności do większej całości i dzięki temu być wdzięcznym odzyskując przy tym witalność i siłę spełnienia i pogodę ducha. Znów stać się przez chwilę jak dziecko pełne czystej radości i ekscytacji z powodu możliwości odkrywania i eksplorowania oraz obserwowania niezwykłej przestrzeni i panującej w niej wciąż żywej komunikacji.

Jeśli chcesz i jesteś na to gotowa zapraszam Cię do lasu na wspólną kąpiel leśną z moim prowadzeniem. Z prowadzeniem, które łączyć będzie nie tylko elementy kąpieli leśnej ale także coaching, muzykę i karty AHA Fotografie, które inspirują. jako narzędzie do poszerzenia perspektywy i samoświadomości.



AHA

www.aha-fotografie.pl

Kąpiel leśna - (shinrin-yoku) to czerpanie z leśnej atmosfery, lub zanurzenie się w lesie przy użyciu wszystkich zmysłów.

Jako technika terapeutyczna wywodzi się z Japonii, gdzie zaczęła się pojawiać w latach 80 XX wieku.

Polega ona na niespiesznym spacerze lub przebywaniu w środowisku leśnym i koncentracji na doznawaniu „tu i teraz.” Japońscy naukowcy pod przewodnictwem profesora Yoshifumiego Miyazakiego zaczęli badać wpływ przyrody na zdrowie i samopoczucie człowieka, a wnioski były jednoznaczne.

Stwierdzono, że kąpiel leśna nie tylko poprawia samopoczucie psychiczne, ale również obniża ślinowe stężenie kortyzolu – hormonu produkowanego, gdy znajdujemy się w stanie przewlekłego stresu. Udowodniono, że pobyt w lesie wpływa korzystnie na umysł i ciało oraz daje poczucie oczyszczenia, które wpływa pozytywnie również na stan ducha. Dzieje się tak dlatego bo obcując z lasem oddychamy w nim wilgotnym odpowiednio najonizowanym ujemnie powietrzem które, ma zupełnie inny skład, niż to, którym oddychamy w mieście. Między innymi nie tylko ze względu na proporcje tlenu i dwutlenku węgla ale w dużej mierze za sprawą fitoncydów związków organicznych produkowanych przez rośliny do samoobrony i komunikacji, oraz olejków eterycznych znanych ze swoich właściwości zapachowych. Budujemy odporność poprzez właściwości tak zwanego bioareozolu, który swobodnie unosi się w leśnym powietrzu bądź bytuje na powierzchniach roślin, ściółki i gleby.



Las to również odprężenie poprzez pobudzenie zmysłów:

- **wzroku** jako wiodącego zmysłu w ludzkim sposobie poznawania świata poprzez barwy, struktury i faktury napotkane na leśnej ścieżce. A wszystko to zatopione w odpowiednim natężeniu światła i naturalnym rytmie dnia i nocy.
- **sluchu**, który odgrywa kluczową rolę w przekazywaniu informacji do głębszych struktur układu nerwowego, co wpływa na całkowite odprężenie ciała. Regeneracja dźwiękami natury pozwala szybciej dojść do siebie po przeżytym stresie. Skupienie zaś głębszej uwagi na muzyce lasu jest niesamowicie przyjemnym doświadczeniem budzącym ciekawość.
- **węchu**, który ma większy wpływ na zmiany fizjologiczne niż inne bodźce zmysłowe. Jego uruchomienie wpływa między innymi na świadome i pełniejsze odprężenie.
- **dotyku**, gdyż dotykanie dłońią struktur drewna, mchów, kamieni ma działanie głęboko relaksujące, A chodzenie boso po chrupiącym igliwiu zapewnia zupełnie, nowe zmysłowe doznania.

- **smaku** poprzez aromatyczne powietrze, którego posmak pozostaje na języku.



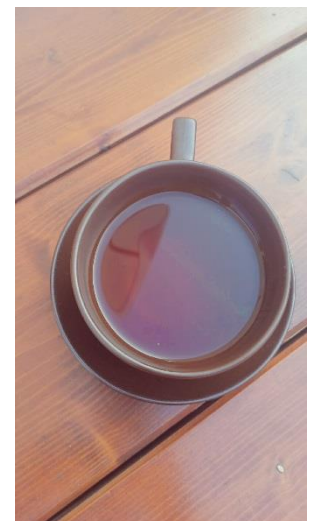
Na czym więc polega sama kąpiel leśna i doświadczenie zanurzenia w atmosferze lasu ? To odpowiednie fazy i sekwencje, do udziałów w których serdecznie Cię zaproszę jeśli będziesz chciała wyruszyć ze mną w drogę pod rozłożyste baldachimy drzew. Na początku odłączymy się od codzienności od pośpiechu, rozliczania i analizowania. Po krótkim wprowadzeniu niespiesznym tempem wyruszymy na leśne ścieżki symbolicznie przekraczając bramę lasu, którą stworzą dla nas same drzewa witające nas dostojnie. Po czym podłączymy się pod naturę w celu pogłębienia z nią bezpośredniej relacji. Oddychając spokojnie, dłużej i głębiej. Uważnie będziemy doświadczać tego, co las ma nam bezinteresownie do zaoferowania. Powoli zaczniemy otwierać i uaktywniać wszystkie zmysły. Dotykać, czuć, patrzeć, zauważać. A kiedy dopasujemy się do tego, co wokół stając się częścią przyrody spróbujemy wspólnie pogłębić doświadczenie poprzez przeróżne aktywności tak zwane zaproszenia w których udział jest całkowicie dobrowolny. One pomagają bardziej osadzić się w „tu i teraz”. Będziemy zanurzać się i otulać w dźwiękach lasu, swobodnie tańczyć w ich rytmie. Tworzyć własną pieśń drzewa i leśną mandalę. Po wykonaniu każdego z zaproponowanych przeze mnie ćwiczeń jeśli chcesz w pełnej akceptacji i wolności będziesz mogła podzielić się tym czego doświadczyłaś podczas ich wykonywania. Leśną Kąpiel zakończymy siedząc razem w kręgu. Wspólnie popijając leśną herbatę podsumowując to, co nam się wydarzyło. A pomogą nam w tym karty AHA Fotografie, które inspirują. Gdyż, to fotografia w niezwykle sposób, rozplątuje język i odblokowuje pamięć tworząc osobistą opowieść o tym, co ważne.

Zapewniam 3 godziny poczucia kojącego współistnienia w leśnej sieci życia. Leśną herbatę i mały poczęstunek.

Miejsce i dokładna godzina spotkania w razie zainteresowania zostaną podane w późniejszym terminie.

Ilość miejsc ograniczona max 10 osób

Koszt udziału w kąpeli leśnej 50 zł



*Na leśny spacer należy zabrać ze sobą wodę, przekąskę, matę do siedzenia oraz odpowiednie obuwie i strój dostosowane do warunków pogodowych, a także środki przeciw kleszczom i komarom. Jeśli chcesz możesz zabrać ze sobą notes i coś do pisania, by mieć możliwość zapisania myśli, które będą towarzyszyć Ci podczas kąpeli leśnej. Nie ponoszę odpowiedzialności za szkody zdrowotne oraz materialne powstałe podczas spaceru. Nie ponoszę odpowiedzialności za ukąszenia owadów (i innych zwierząt) oraz za choroby z tego wynikłe.

Anna Saługa life coach OdSerca

W życiu podążam drogą, której kierunek podpowiada mi głos mojego serca. Las jest moją oazą, w której odzyskuję energię i siłę.

Jako coach pracuję z kobietami. To właśnie dla kobiet prowadzę kąpiele leśne. Organizuję również dziecięce spotkanie z uważnością dla dzieci w wieku szkolnym w klasach 1-3 w formie treningów metodą Elen Snel „Uwaga to działa” pod nazwą „Kumkowisko”.

W swojej pracy kieruje się podejściem holistycznym, inspirowane zen coachingiem, praktyką mindfulness, muzyką i fotografią oraz filozofią kaizen. We wrześniu 2019 roku ukończyłam Szkołę coachingu Coaching Ways w Katowicach.

W byciu coachem bardzo ważne są dla mnie standardy świadczące o profesjonalizmie i powadze tego zawodu w związku z tym pracuję zgodnie ze standardami i kodeksem etycznym ICF. I właśnie jako coach chcę inspirować kobiety do zmiany i dawać im przestrzeń i odwagę do tego by mogły mówić a nie milczeć. By podejmując działania same tkwały sobie skrzydła, które pozwolą im wznieść się ponad ich własne ograniczenia i stereotypy.