

Zimowa kąpiel leśna dla kobiet

„W poszukiwaniu światła”.

„Zima na ramiona moje spadła niewinnością białym śniegiem
(...)”.

Kayah



Las jest fascynującym światem, tak jak wewnętrzny świat każdej z nas – zabieganej, zapracowanej, zamyślonej, kochającej czasem samotnej.

Zima to czas otulający nas w refleksję i zadumę. Krótszy dzień (...) Brak słońca (...) Mróz malujący obrazy na oknach (...) mniejsza aktywność fizyczna (...) Delikatność płatków śniegu, rzeźkość powietrza, minimalizm .

Zimowy las często otulony mgłą i puszystą śniegową kołdrą o tej porze roku stanowi nie lada wyzwanie - Odpoczywa i regeneruje się - Jego przestrzeń jest pełna monochromatycznych barw, wydaje się uśpiona, zanurzona w bezruchu. Drzewa drzemią, a owady i małe ssaki zniknęły. To wspaniały czas by go kontemplować. Zbliżyć się do drzew do ich pni, struktur i gałęzi. Śledzić tropy zwierząt i ptaków. Obserwować lśniąca szadź ozdabiającą wszystko, co wokół. Skupić swoją uwagę na świetle, które odbija się w zamrożonych kryształkach śniegu. Mając taki krajobraz przed oczami masz szansę na przemyślenie wielu spraw dotyczących Twojego życia i do zadania sobie kluczowych pytań dotyczących właśnie Ciebie.

Czy pozwalam sobie na odpoczynek? Czy daję sobie prawo do tego, żeby odpuścić? Czy potrafię zatroszczyć się o siebie tak jak robi to zimowy las?

Podczas tej zimowej kąpieli będziesz mogła doświadczyć leśnej przytulności. Rozgrzewając się momentami szybkiego marszu, podskokami i ogniskiem ciepła płynącego z Twoich własnych dłoni. Wprawiając swoje ciało w ruch tworząc swój osobisty taniec.

A dzięki leśnym zaproszeniom zyskasz możliwość zatrzymania i uważnego zanurzenia się w zimowej połaci lasu i trwania w nim. Las obdaruje Cię możliwością obserwacji jego temperatury i faktur. Będziesz mogła na delikatnej bieli śniegu odszukać Siebie za pomocą zimowych znaków i śladów prowadzących Ciebie na właściwy szlak twojego życia.

A może z pomocą leśnych obrazów i tropów zwierząt oraz ptaków znajdziesz to czego właśnie teraz potrzebujesz? Odczytując z nich zimową historię lasu.

Podczas leśnej wędrówki zaproponuję Ci elementy Treningu Autogennego Schultza. Jest to jedna z technik relaksacji, która zabierze Cię na chwilę w podróż w głąb Twojego ciała i umysłu. Poczujesz ciepło. Pozbędziesz się napięcia i zmęczenia odzyskując wewnętrzną równowagę w relacji z drzewem, które użyczy Ci swojego oparcia byś mogła w komfortowy sposób poczuć Siebie i Twoje Ciało.

Biorąc głęboki oddech poczujesz zimowe powietrze, którego doznawanie jest inne niż latem. Mroźny podmuch ... rzeźkość ... para w oddechu ... śnieg. I pomimo tego, że las schował na moment swój zielony dywan i baldachimy z liści będziesz mogła podziwiać zupełnie inne oblicze przyrody – zobaczyć surową formę drzewa, jego zarys i kształt, nagość gałęzi na tle

szarego nieba, na którym czasem przebija się słońce. Uważnie przyjrzyj się igłom choinek, a ich zapach przywoła wspomnienie świąt i domu rodzinnego.

Posłuchasz zimowych dźwięków - szelestu liści, skrzypiącego śniegu pod nogami, ciszy. Ciszy, która pozwoli Ci usłyszeć nie tylko las ale przede wszystkim Siebie i Twoje wewnętrzne przestrzenie, w których tak jak pod zimowym gruntem chowają się kielkujące nasiona. Nasiona które, czekające na swój czas w zimowym spokoju, bezruchu i ciszy. Może to odpowiedni moment by przygotować je do startu. Po to by mogły wiosną ujrzeć światło dzienne.

Zima zatapia większość dnia w półmroku i wówczas towarzyszy nam światło rozproszone. Podczas kąpieli leśnej skupisz również swoją uwagę właśnie na świetle obserwując siebie w relacji z nim. Kontemplując zimowe światło ogrzejesz się przy blasku świecy i gorącej leśnej herbaty snując refleksję o pięknie świata. W myśl słów świętego Kolumbana „Jeśli chcesz poznać Stwórcę, poznaj stworzenie”. A pomogą Ci w tym muzyka i karty AHA Fotografie, które inspirują jako narzędzie do poszerzenia perspektywy i samoświadomości.



Jeśli czujesz, że moja powyższa propozycja jest właśnie dla Ciebie zapraszam Cię serdecznie do kontaktu obecnie organizuję kąpiele leśne w Gliwicach w lesie żernickim w godzinach od 10:00 – 13:00 w zaproponowanym przez Ciebie terminie. W razie trudnych warunków pogodowych kąpiel leśna może zostać skrócona. Ilość miejsc max 10 osób.

Kąpiel leśna (shinrin-yoku) to technika terapeutyczna, która wywodzi się z Japonii, gdzie zaczęła się pojawiać w latach 80 XX wieku. Już od 1982 roku Japonia jako pierwsza zaczęła wprowadzać narodowy Program Kąpieli Leśnych. Polega ona na niespiesznym spacerze lub przebywaniu w środowisku leśnym i koncentracji na doznawaniu „tu i teraz” to czerpanie z atmosfery, lub zanurzenie się w atmosferze lasu. My zanurzymy się w lesie przy użyciu wszystkich zmysłów (wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku). Do zachowania porządku spaceru i głębszego przeżywania z kąpieli leśnych wykorzystam także jej odpowiednie fazy i sekwencje. Odłączenie się od codzienności, podłączenie się pod naturę, integracja doświadczenia, oddech, otwieranie zmysłów, uważność, zwolnienie tempa. 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 pomogą Wam bardziej osadzić się w „tu i teraz”

Koszt udziału w leśnym spacerze wynosi za jedną osobę 100 zł.

*Na leśny spacer należy zabrać ciepły napój oraz odpowiednie zimowe ciepłe obuwie i strój dostosowane do warunków pogodowych (odzież termiczna, rękawiczki, czapka). Nie ponoszę odpowiedzialności za szkody zdrowotne oraz materialne powstałe podczas spaceru. Nie ponoszę odpowiedzialności za ewentualne ukąszenia oraz za choroby z tego wynikłe.

Zastrzegam sobie prawo do przełożenia terminu spotkania z powodu złych warunków pogodowych (obfite opady śniegu, mocny mróz, wichura).

Zgłoszenia pod adresem annasaluga@o2.pl lub telefon 514442072 Istnieje możliwość zorganizowania zimowej kąpieli leśnej w zaproponowanym i wybranym przez Ciebie miejscu oraz terminie po uzbieraniu 10 osób chętnych. Po za województwem śląskim cena za jedną osobę 150 zł

Anna Saługa life coach Od Serca

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. A w sierpniu 2021 roku kurs certyfikujący w zakresie projektowania i prowadzenia działań rozwoju osobistego i grupowego z wykorzystaniem AHA – fotografie, które inspirowały.

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.