

# Chodźmy do lasu

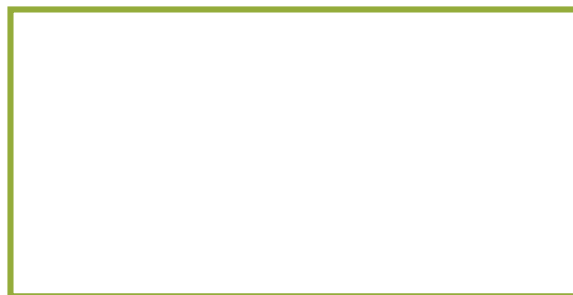


## Kartka z lasu 3 – Kąpiel leśna

Zażywanie kąpeli leśnych (Shinrin – yoku) polega na zanurzeniu zmysłów w leśnej atmosferze i koncentracji na odbieraniu niezliczonych bodźców z otoczenia.

Na początku wycisz telefon i nie sięgaj po niego podczas całego spaceru. Spaceruj w ciszy, powoli, pozwalając, aby trafiały do Ciebie różne bodźce, doznania fizyczne i zmysłowe.

1. Moja kąpiel zaczyna się przy ..... (może to być drzewo, kamień, gałąź leżąca na ziemi, roślina)
2. Czuję zapach .....  
Słyszę dźwięki .....  
Najcichszy dźwięk to .....  
Najgłośniejszy dźwięk to .....  
Czuję na swojej skórze rąk, twarzy .....  
Pod swoimi stopami czuję (Stąpasz po miękkiej ściółce czy twardej ziemi? Czujesz kamyki, szyszki, nierówności?) .....
3. Co czujesz dotykając?  
Kory drzewa .....  
Mchu .....  
Ziemi .....  
Roślin .....
4. Weź głęboki wdech przez usta. Co czujesz w sobie? Jakie emocje się pojawiają?  
.....  
.....  
Narysuj je.



Wigierski  
Park Narodowy

*Nie tylko dla bobrów*