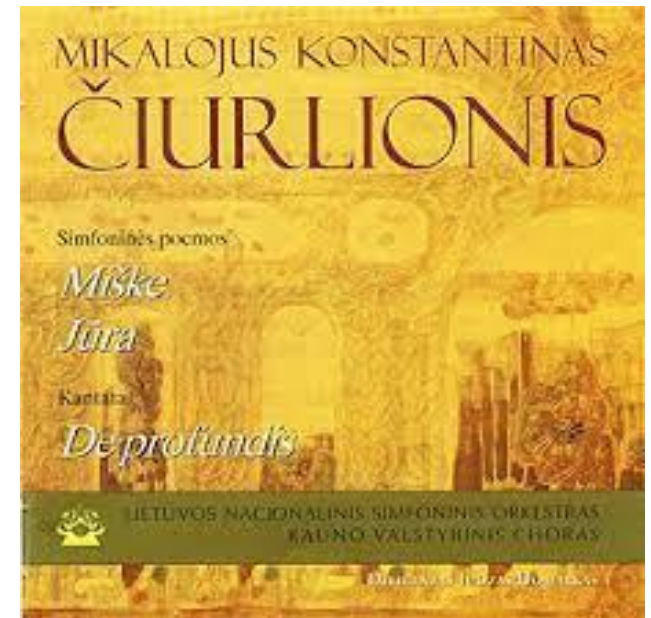


Gamtos ir miško terapija – naujos galimybės kiekvieną dieną

Dr. Julius Neverauskas, LSMU,

Podiplominių studijų kursas „Gamtos ir miško terapijos pagrindai bei poveikis sveikatai“

Miške



M. K. Čiurlionis - Miške (In the Forest - Symphonic Poem)

https://www.youtube.com/watch?v=MzEH7xrmflg&ab_channel=tamsta

https://www.youtube.com/watch?v=Z7_6TaDRIOs&ab_channel=LeoMarillier

Atstovauju Gamtos ir miško terapijos asociacijos metodologiją



Gamtos ir miško terapijos pagrindai (pagal ANFT)

- Natūralus pasaulis
- Tarpinis pasaulis
- Žmogaus sukurtas pasaulis

- Daugiau negu žmogaus pasaulis

Gamtos ir miško terapijos pagrindai (pagal ANFT)

- Gidai nėra nei terapeutai...
- **Gamta ir miškas yra terapeutas.** Gidas atidaro duris → veda keliu → nurodo kryptį...
- Gidai nedidina dalyvių ir nesudaro susitarimų su dalyviais dėl konkrečių nusiskundimų ir gerovės tikslų...
- Gidai nevertina, ar dalyvių patirtis yra teisinga, teisinga ar neteisinga, ar geresnė ar blogesnė, palyginti su kitų patirtimi.
- Miško terapija veikia zonoje, kur susitinka žmonės ir gamta...
- Miško terapijos vadovas siūlo saugius pasivaikščiojimus, pakeliui pateikdamas kvietimus juslinio ir protinio bei jausminio atsivėrimo veiklai. Šie pasivaikščiojimai vyksta standartinė seka...
- Labai svarbus yra dėmesingas įsisaugojimas (mindfulness)...
- Per sensorinius pojūčius ir patirties įkūnijimą užmezgamas kontaktas su vieta dabarties momente...
- Po kiekvieno kvietimo patirties vyksta svarbūs pasidalinimai...
- Pabaigoje vyksta pasidalinimas patirtimi su iš vietinių augalų pagamintos arbatos dalijimosi ceremonija...

Gamtos ir miško terapijos pagrindai (pagal ANFT)

- Gido kelias“ – tai archetipinis pašaukimas, kurio tikslas – sujungti žmones su daugiau nei žmogiškuoju gamtos pasauliu, taigi ir su gilesniu „aš“.
- Terapija vyksta žmogaus ir gamtos bei miško santykiuje, kuriame atsiranda abipusiai mainai.
- Miško terapija meta iššūkj:
 - - Vienatvei (tai labai svarbi modernumo problema)
 - - Puikybei ir narcisizmui (antropocentrizmui)
 - - Atsiskyrimui nuo gamtos
 - - Individualizmui (tarsi sulieja asmeninę ir kolektyvinę pasamoneę/giluminį suvokimą)
- Gidai padeda dalyviams atrasti savo giliausią „aš“, t.y. savo ekologinį „aš“ su žinute „Aš priklausau šiai vietai ir aš esu šios vietos dalis “ ir „Aš jaučiu šią vietą ir ši vieta jaučia mane“.
- Galima net „pasiklausti“ ar ši vieta mane priima.



Gamtos ir miško terapijos pagrindai (pagal ANFT)

- Tapti gidu yra sudėtinga, nes:
 - - reikia atsisakyti minties, kad mes esme tie, kurie ką nors padaro (to buvome mokomi)
 - - reikia susijungti su gamta ir sensoriniai pojūčiais ir mintimis ir jausmais ir elgesiu
 - - suprati visuotinį ir įgimtą gėrį slypintį gamtoje
 - - leisti savyje kilti dalykams, kuriuos gali sužadinti tik gamta ir miškas
 - - suprasti visų gyvųjų būtybių tarpusavio sąveikos principus ir jais vadovautis
 - - gebėti keliauti už pažinimo ribų ir priimti gamtos paslaptis kaip duotybę ir atsisakyti jas „teisingai“ atskleisti
 - - atsisakyti žinoti kas bus toliau
 - - atsisakyti žinoti ką reikia daryti
- Mokėti naudoti „kūno intelektą“

Kvietimai kuriuos galime naudoti kasdien

- Susijunkime su vieta naudodami visus gyvenimo komponentus
- Pajauskime vietą ir priimkime, kad vieta jaučia mus
- Kas juda?
- Atidžiai tyrinėkime pasirinktą vietą kasdien
- Iš ko susideda miškas?
- Kas man gražu miške?
- Patyrinėti kaip mane veikia emociškai esamos patirtys?
- Kokius matau augalus, gyvąsias būtybes?
- Kiek paukščių garsų galiu atskirti?
- Kur aš matau daugiau negu žmogaus pasaulį?
- Ko galiu pasimokyti iš šios vietos/gamtos dalies?
- Pasiklausyti miško simfonijos...

Miško ir paukščių garsai

- **Miško garsai**
- https://www.youtube.com/watch?v=Vhb7yjQjqY&ab_channel=EdvinaSvaitkus
- **Lietuvos miškų paukščiai**  
- https://www.youtube.com/watch?v=RA2jmA4x8Fw&ab_channel=Asvidea

Kvietimai kuriuos galime naudoti kasdien

- Kuo aš galėčiau pasidalinti, kad užbaigčiau šią patirtį?