

VAIDOTAS KABALINAS, BRIGITA KREIVINIENĖ

Miško pajauta per 5 kūno pojūčius

Metodinės gairės
Elektroninis leidinys

Pratarmė

Technologijų amžiuje, kuomet kalbame apie dirbtinį intelektą, robotikos mokslus bei kitus mokslo pasiekimus netikėtai kyla idėja grįžti atgal... Grįžti ten, kur mūsų protėviai sėmėdavosi kūno ir dvasios stiprybės – į gamtą.

Visiems tiems, kurie jaučiasi įtraukti miesto gyvenimo skubos, norėdami priminti tą neapsakomą jausmą, kurį esame patyrę kone visi: kai siela prisipildo pilnatvės, kai susiliejam su gamta žengiant basomis rasota ryto žole, lėtai kylant saulei... kai ausį maloniai kutena paukščio giesmė, kur ne kur pievose kabo rūko paklodės...

Šios metodinės gairės „Miško pajauta per 5 kūno pojūčius“ tikimės Jums taps postūmiu pažvelgti į mišką kitaip. Jos skirtos visiems žmonėms, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo ar finansinės padėties. Ir visiškai nesvarbu, ar Jus kamuoja ilgalaikis stresas, nuovargis, nerimas, ar tiesiog esate linkę išmėginti naujus metodus sveikatai tausoti. Šios gairės tikrai tiks visiems, kurie tiesiog nori suartėti su gamta, mišku ir pažvelgti į tai kitomis akimis.

Metodinėse gairėse pateikiama išsami informacija, kuri padės jums praktikuoti miško pajautos programą patiems. Šios gairės nėra baigtinis mūsų kūrybos produktas. Ne veltui sakoma, jog tobulybei nėra ribų. Kviečiame Jus įsitraukti į šią unikalią patirtį ir pažintį su mišku ir tegul kiekvienam ji būna nepamirštama bei išgyvenama per penkis kūno pojūčius.

Autoriai



Įvadas

Gamtos magiška galia žmonijai buvo žinoma jau prieš daugelį metų. Ilgą laiką gamta mus supa, rengė, maitino, teikė prieglobstį ir... gydė. Sakoma, jog pirmosios kultūros, pradėjusios naudoti gamtos gydymo savybes, buvo senovės Azijos, Graikijos ir Romos tautos, kurios šalia ligoninių ar sveikatos priežiūros institucijų pradėjo kurti parkus ir naudoti juos kaip sudėtinę gydymo programos dalį (Al. Maadi, 2017). Bėgant metams ir įsigalint technologijoms gamta ėmė trauktis iš mūsų kasdienio gyvenimo. Jei anksčiau ji buvo mūsų kasdienybė, tai dabar tampa kone prabanga. Dažnai tenka išgirsti žmones sakant, kad po buvimo gamtoje jie jaučiasi „maloniai pavargę“. Kodėl taip yra, pabandykite atsakymą rasti šioje knygelėje.

Miško pajautos programa yra atpalaiduojanti ir raminanti veikla, galinti įvairiapusiškai pagerinti žmogaus fizinę bei psichoemocinę būklę. Tai paprasta, nieko nekainuojanti veikla, kurią jūs lengvai galite išmokti ir naudoti savo kasdieniame gyvenime. Daugybę gamtos teikiamų privalumų galite patirti tiesiog apsilankę ramiuose gamtos kampeliuose, miške. Neįtikėtina, kaip skirtingai galime suprasti ir jausti tą patį mišką, priklausomai nuo to, kas esame: uogautojas, grybautojas, gyvūnijos ar augmenijos fotografas, biologas, filosofas, kineziterapeutas ar pan.

Miško pajautos programa reikalauja į mišką pažvelgti kiek kitaip. Miškas nemėgsta skubėjimo. Norint pažinti mišką, teks jam skirti savo laiką, susilieti su juo, įsiklausyti, pajusti, atrasti ir mėgautis. Ar pastebėjote, kad tik įžengus į mišką tarsi viskas nuščiūva, o ilgiau jame pabuvus mus įtraukia sudėtinga miško ekosistema? Pamažu atrandame garsus: kai kurie atsikartoja, kitus, žiūrėk, išgirsi tik kartą: tai nepažįstamas paukštis, tai lapų šlamesys, visa susilieja į harmoningą garsų visumą, o ir pats miškas, atrodytų su tavimi „kalba“. Tik pagalvojus apie tai, kaip kvėpia miškas, galime užuosti jo kvapus. Dėl neįtikėtinai žmogaus smegenų veiklos galime „iššaukti“ šį miško kvapų pojūtį. Arba prisiminę, kaip maloniai girioje rinkome rudeninius grybus, tiesiog juos užuosti. Ir visai nesvarbu, ar rinkome grybus vieni, ar su šeima, tikriausiai visiems miško kvapas atneša malonius prisiminimus, kuriuos norisi prisiminti ir šį malonumą patirti iš naujo, ištesti.

Daugiau laiko praleidžiant miške, galima sustiprinti ir pagilinti gamtos raminamąjį ir gydomąjį poveikį, bei atkurti natūralų ryšį tarp gamtos ir žmogaus. Kokybiško laiko leidimas miške, turint tikslą susilieti su gamta, yra geriausia, ką galite sau duoti tausodami sveikatą.

Pirmiausia, Miško pajautos programa veikia visus mūsų 5 kūno pojūčius. Tai – natūrali multisensorinė patirtis. Šie pojūčiai svarbūs kiekvieno žmogaus vystymuisi. Būdami miške dažnai nesusimąstome, kiek skirtingų juslių ten pabunda. Dažniausiai mėgaujamės visu mus beužliejančiu jutiminiu ansambliu. Tačiau nesąmoningai mūsų smegenys tikisi išgirsti paukščių čiulbėjimą, lapų šlamėjimą, užuosti nuo jūros atkeliaujančios audros kvapą, stebėti medžių viršūnes ar krentančius lapus. Miško pajautos programa ir skirta atverti savo pojūčius, pajusti juos, pasitikėti savo jėgomis ir atrasti vidinę ramybę.

Moksliškai yra įrodyta, kad laikas praleistas miške teigiamai veikia mūsų sveikatą.

Miške mes kvėpuojame ne tik grynu deguonimi, bet ir medžių bei augalų skleidžiamais aromatais bei eteriniais aliejais. Be šių aromatų mes taip pat kvėpuojame žemės, žolės ir gėlių skleidžiamais kvapais, kurie teigiamai veikia mūsų psichoemocinę būklę (Oh. B ir kiti. 2017).

Šiuolaikinė visuomenė ir jos gyvenimo būdas keičiasi greičiau nei spėja prisitaikyti mūsų kūnai. Pirmieji žmonės šimtus milijonų metų gyveno miškuose, iš kur ir mes esame kilę. Staiga, kol mūsų genai vis dar yra pritaikyti gyventi darnoje su gamta, mūsų kūnai gyvena užimtoje, visada skubančioje, pilnoje įvairiausių stresinių situacijų, modernioje civilizacijoje be jokio kontakto su mišku, žeme ir gamta. Kai leidžiame laiką miške, mes išsivaduojame nuo visų socialinių vaidmenų, nėra reikalo kam nors nuolaidžiauti, niekas tau neliepia nieko daryti ir nevargina nepaliaujančiais skambučiais.

Miško pajautos tikslas

Daugelis iš mūsų šiais laikais esame perkrauti sensorinių stimulų tokių kaip vaizdai, garsai ir kvapai. Kasdien skaitome didelius kiekius informacijos telefone, žiūrime į kompiuterių ekranus, stebime kelių vairuodami, vakare „ilsimės“ prie televizoriaus – nuolat esame didžiuliam įvairių garsų burbule. Dėl tokio intensyvaus informacijos srauto, nuolatos plūstančio į mūsų smegenis, mes pasidarome abejingi ir apatiški. Dažno namuose jau išgalėjęs pasyvaus televizoriaus žiūrėjimo kultas, tiesiogiai susijęs su pasyviu vartojimu, o gal net valgyto prie televizijos ekrano tradicija. Tuo tarpu natūralios aplinkos ir sensoriniai stimulai mumyse žadina žingeidumą, atradimus, pažinimą, kūrybiškumą. Juk šiais laikais tikra prabanga atrodo turėti laiko sustoti ir pasigrožėti žvaigždėmis, užuosti gardžiai kvepiantį maistą ar klausyti raminančios melodijos neskambant telefono aparatui.

Beveik visi mūsų malonumai, dėl kurių mums yra gera gyventi, susiję su šiais penkiais sensoriniais pojūčiais. Tai yra tai, ką mes matome, girdime, galime paliesti, užuosti ir paragauti. Kuo geriau išsivystę šie jutimai, tuo geriau galime pajauti mus aplink supantį pasaulį ir mėgautis tikraisiais gyvenimo malonumais.

Su stresu susijusios ligos tampa viena svarbiausių problemų mūsų sveikatos sistemoje, nuo kurių kenčia visas pasaulis. Dauguma sveikatos specialistų pritaria idėjai, kad artimesnis ir dažnesnis kontaktas su gamta padeda sumažinti stresą, nuovargį ir pagerina bendrą savijautą (Momtaz R.I., 2017). Žmonės, susidūrę su rimtais gyvenimo išbandymais, dažnai tarsi iš naujo atranda tai, kas mus supa, iš naujo mokosi mėgautis kiekviena akimirka, ieško sensorinių patirčių ir pojūčių, randa laiko pasiklausyti jūros bangų ošimo, stebėti horizontą, įkvėpti pilnais plaučiais ir susiliesti su harmonija. Kodėl taip yra? Tai – natūralus žmogaus poreikis grįžti prie prasmės esmės ir ieškoti pamatinių dalykų, kuriuose nėra skubėjimo, didelio tempo, taisyklių, socialinių rolių, žaidimų. Lieki tik pats su savimi, savo mintimis ir gamta, kuri kažkada buvo mūsų egzistencijos pradmuo.

Gamta turi magiškų savybių. Ar kada pastebėjote, kad buvimas miške galėtų būti suskirstytas į tris buvimo akimirkas? Pirmoji, kai įžengi į mišką ir jame dar vis negali rasti kažko, ko negali paaiškinti, t.y. vaikštai nepasirengęs, ką tik atvykęs iš šiuolaikinio gyvenimo tempo ir tarsi jaučiama sensorinė deprivacija – nebėra muzikos, triukšmo, kvapų... Antroji, kai pradedi pamažu atrasti, o atrasdamas įsisupi į patyrimą. Kuo ilgiau būni miške ir jam atsiveri, tuo daugiau eini nuo savęs į mišką, regi, ką jis gali tau duoti, atsiriboji nuo savo minčių ir persikeli į išgyvenimą čia ir dabar. Nes miškas – nenusipėjamas, jis gyvas, kiekvieną akimirką kažkas gali nutikti. Kuo ilgiau jį stebi, juo kvėpuoji, klausai, jauti, tuo daugiau suvoki jo prasmingą egzistenciją, jauti harmoniją ir didybę. Ir trečioji, kai išeini iš miško ir tave vėl užlieja tai, nuo ko buvai pabėgęs – dirbtiniai sensoriniai dirgikliai. Tada jautiesi tarsi viena koja dar tebesantis miške ir jo globoje, dar norisi išstėti tą patyriminį malonumą, o kita – jau bėgantis atgal į skubos ritmu pulsuojančią aplinką. Esminis šios programos uždavinys – būti harmonijoje su pačiu savimi ir aplinka. Nei vienos gairės mums nenurodys, kiek laiko, kaip dažnai būtina atsigręžti į gamtą ir joje pabūti. Svarbiausia – pabūti kokybiškai.

Vienu metu mus pasiekia galybė informacijos, kur turime atrinkti, kas mums naudinga, o kas ne ir sukurti tam reikšmę. Kad suprastumėme išorinį pasaulį, visų pirmą turime surinkti informaciją iš aplinkos ir ją iššifruoti (Myers, D.G., 2005). Žmogus kasdien veikdamas surenka galybę pačios įvairiausios informacijos, kuri ne visa mums yra reikalinga, gali būti net perteklinė. Smegenys tą informaciją privalo „surūšiuoti“. Gali nutikti ir taip, jog judesio informacijos mums trūksta, juk dažnas gyvename itin sėslų ir pasyvų gyvenimo būdą, o tuo tarpu regimosios ar girdimosios informacijos yra per daug. Tuomet ir kyla poreikis atstatyti kūno ir dvasios pusiausvyrą.

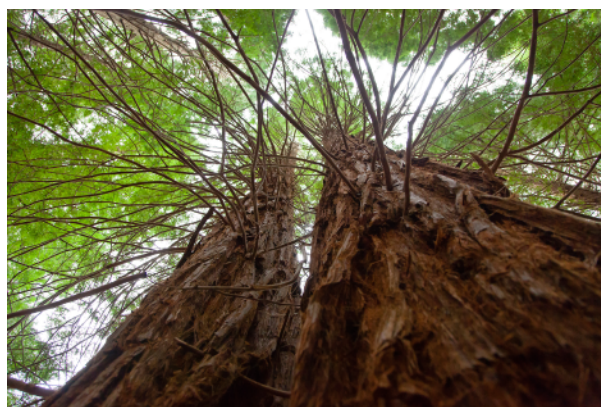
Miško pajautos tikslas

Pojūčiai leidžia mums pajauti aplinką, kurioje gyvename ir kiekvienas iš penkių pojūčių leidžia mums pažvelgti į pasaulį kitaip. Tai kokie tie penki pojūčiai?

Rega

Akys yra mūsų kūno fizinis įrenginys, per kurį informacija apie aplinką patenka į galvos smegenis ir ten yra apdorojama. Svarbiausia informacija yra atstumas, dydis, šviesumas ir spalva. Regėjimas yra mūsų smegenų interpretacija, kaip jos sugebės apdoroti gautą informaciją, taip mes ją ir matysime. Regos pagalba mes galime lengvai orientuotis aplinkoje ir apsaugoti nuo nelaimių (Carter R. ir kt. 2014).

Net 70 proc. informacijos apie mūsų aplinką ateina per regos organą (Kosslyn, S.M., 2004). Rega ne tik prisideda suvokiant tai, kas yra aplinkui mus, tačiau visą laiką pasitelkia akis surinkti kitiems pojūčiams papildomą informaciją. Einant mūsų akys juda rinkdamos informaciją apie aplinkinius dirgiklius, galimus kliuvinius ir kt. Lipant laiptais mums kinestetika padiktuoja laipto aukštį, atstumą iki kojos, statumą ir kt., tačiau rega duoda papildomą informaciją apie tai, kaip laiptas atrodo, leidžia prognozuoti, kiek laiptų dar bus, kur jie baigiasi. Vien su kinestetika to nepadarytume.



Klausa

Ausis – klausos organas, garso bangas paverčiantis elektriniu impulsu, kurį mūsų galvos smegenys gali suprasti ir interpretuoti. Ausis turi tris pagrindines dalis: išorinę, vidurinę ir vidinę. Ausis girdi jausdama slėgio pokyčius, kurie sukelia tam tikras vibracijas. Ausis sugeba ne tik atskirti begalę skirtingų garsų, bet ir nustatyti ateinančio garso kryptį (Kosslyn, S.M., 2004).

Autoriai Warren J.D. ir Bamiou D.E. (2017) tvirtina, kad klausos susilpnėjimas arba praradimas yra vienas esminių veiksnių, sukeliančių kognityvinių funkcijų susilpnėjimą ir demenciją. Klausos funkcija yra itin svarbi mūsų jutimo funkcija, dažnai į stipresnį garsą operatyviai reaguojame, atkreipiame savo dėmesį ar mobilizuojame kūną. Klausos funkcija glaudžiai sietina ir su mūsų judesio valdymu. Todėl svarbu akcentuoti, jog mūsų smegenys priima ir analizuoja visuminę informaciją, dalelytes apjungia į visumą.



Miško pajautos tikslas

Lytėjimas

Lytėjimas yra vienas seniausių mūsų kūno jutimų. Mes pradėdami juo naudotis jau 8–14 savaitę, dar būdami gimdoje. Jausti galime dėka mūsų odoje išsidėsčiusių receptorių. Žinoma, kai kurios kūno vietos gali jausti geriau nei kitos. Tokios kaip lūpos, liežuvis, delnai ir pėdos. Dažniausiai lytėjimą naudojame atpažinti – susipažinti su objektais. Galime jausti tokias daiktų savybes kaip spaudimas, vibracija, tekstūra, kietumas, temperatūra ir skausmas (Carter R. ir kt. 2014.). Žmogus – sociali būtybė, todėl lytėjimą išstobulino tiek, jog tai nebėra vien daiktų atpažinimo funkcija, lytėjimas yra mūsų kasdienės kalbos palydovas, atliekantis labai daug socialinių funkcijų. Juokaujama, kad vienas apsikabinimas per dieną gali pakeisti gydytoją. Taip kalbama apie žmogaus apsikabinimą, tačiau miške tikrai drąsiai rekomenduojame apsikabinti medį, pajusti jį. Prisilietimai dažnai mums byloja apie saugios ir patikimos atmosferos kūrimą. Juk tik pradėjus mums naudoti šį jutimą, jis lydi visą gyvenimą. O ankstyvoje vaikystėje sveiko vaiko vystymuisi yra būtinas nuolatinis mamos ir tėčio prisilietimas. Augdamas kūdikis lytėjimą gausiai naudoja aplinkos tyrinėjimui ir pažinimui: paima į rankytę, prisitraukia artyn, kiša į burną „ragauti“ – nori sustiprinti lytėjimo patirtinį išgyvenimą.



Uoslė

Uoslė yra pats pirmasis mūsų jutimas, kuris išsivysto prenatalinėje stadijoje. Gebėjimą užuosti žmonės dažniausiai nuvertina, nors uoslė turi didžiulę įtaką mūsų elgesiui ir emocijoms. Užtenka sekundės, kad receptoriai sureaguotų į kvapą ir iškart suaktyvinamos mūsų emocijos, net prisimename įvykius, susijusius su užuodžiamu kvapu (Kosslyn, S.M., 2004). Uoslė yra jautriausias mūsų pojūtis. Dažniausiai užuodžiamas kvapas siejamas su mūsų gerove, emociniu kontekstu bei atmintimi. Uoslė gali greitai pradėti „nuobodžiauti“, pavyzdžiui, kai nuolat būnate tam tikroje aplinkoje – tarp gausybės gėlių arba bandelių kepykloje – greitai uoslė gali norėti „pailsėti“ ir nebejausite skirtingų aromatų.



Miško pajautos tikslas

Uoslė yra gebėjimas jausti kvapiąsias medžiagas, kurios supa mus visur. Jos, patekusios į nosies ertmę, prilimpa prie receptorių, per kuriuos galvos smegenys gauna apie tai informaciją. Įdomu, kad kiekvienas tą patį kvapą galime jausti kitaip. Tai priklauso nuo pripratimo, atminties ir genetinių faktorių. Jautriausiai kvapai jaučiami tam tikrais gyvenimo periodais – paauglystėje, taip pat tam tikrais sezonais – pavasarį ir vasarą. Tam tikras kvapas gali priversti mus jaustis energingai, melancholiškai, arba įspėti apie pavojų (dūmų arba sugedusio maisto kvapai) (Damm M ir kt., 2004; Carter R. ir kt., 2014). Gyvūnų pasaulyje uoslė taip pat itin svarbi, pavyzdžiui, katei itin patinka valerijono kvapas, liūtams – mėtų, o kupranugariams – tabako. Rinkodaros specialistai, pasitelkę žinias apie žmogaus uoslę, sėkmingai tai panaudoja sustiprinti žmogaus malonumą, pavyzdžiui, specialiai kvėpina automobilius, siekiant sukurti „naujo“ automobilio kvapą, arba įkvėpina rankšluosčius, patalynę, siekiant sustiprinti „švaros“ ar „jaukumo“ atmosferą.

Skonis

Evoliucijos metu skonis buvo itin reikšmingas maistui testuoti. Kartesnis ar rūgštesnis maisto skonis įspėdavo apie užnuodytą maistą, saldus ir sūrus skonis reiškė, kad maistas – gausus maistinių medžiagų. (Carter R. ir kt., 2014) Mūsų liežuvis jaučia saldumą, rūgštumą, sūrumą, kartumą ir umami (aštrumą/pikantiškumą). Visus šiuos skonius jaučiame maistui prisilietus prie galybės ant liežuvio išsidėsčiusių skonio receptorių (Kosslyn, S.M., 2004). Bėgant metams mūsų skonio receptoriai tampa mažiau jautrūs, todėl tiek nebesimėgaujame maistu kaip vaikai. Uoslė ir skonis itin glaudžiai susiję. Todėl, jeigu žmogaus uoslė sutrikusi, jis negali tiek mėgautis valgomu maistu, nes smegenys negauna išankstinės informacijos per uoslę apie „planuojamą suvalgyti skanėstą“. Galvojama, kad žmogus turi daugiausiai receptorių, kurie fiksuoja kartumą – tai sietina su žmogaus išlikimu ir nevalgomų ar nuodingų medžiagų atpažinimu.

Pradžia

Į 5 pojūčių paieškas miške

Prieš pradėdant individualią miško pajautos kelionę, rekomenduojame perskaityti visą informaciją ir susipažinti su tikslais bei veiklomis, kurias jūs atliksite jau būdami miške, tam, kad vėliau nereikėtų blaškytis. Jeigu su jumis yra gidas, jis išdėstys visą informaciją žodžiu ir lydės jus viso ėjimo metu.

Nuo ko pradėti, jeigu apsisprendėte išmėginti miško pajautos programą?

Pirmiausia, rekomenduojama neimti su savimi telefonų, laikrodžių ir kitų išmanusiųjų prietaisų arba juos išjungti, kad tai nesutrikdytų jūsų pajautos. Jums reikės tik *VANDENS*, *PATOGIOS AVALYNĖS* (kurią galite lengvai nusiauti) ir *MINKŠTO KILIMĖLIO*, kad galėtumėte patogiai prisėsti bet kurioje vietoje.

Jau buvo minėta, kad miško pajauta reikalauja laiko. Neįmanoma įsiliesti į miško pajautą iškart tik išlipus iš automobilio ar įėjus į mišką. Būtinai nusiteikimas, susikaupimas, atsiribojimas nuo pašalinių dirgiklių. Ėjimo miške laikas turėtų būti nuo 1 iki 2 valandų, o atstumas iki 2 kilometrų, todėl pasistenkite judėti LABAI lėtai. Nueitas atstumas nėra jūsų tikslas. Galite visą laiką praleisti ir vienoje vietoje, jeigu sugebate ten rasti tai, dėl ko čia atėjote. Turite išmokti mėgautis MAŽAIS dalykais ir gyventi DABAR ir dėl SAVĖS.

Pagrindinis jūsų tikslas – atgaivinti ryšį su gamta, stengiantis ją pažinti tikslingai naudojant visus 5 mūsų kūno pojūčius.



Pradžia

Į 5 pojūčių paieškas miške

Rega

Pradedant pojūčių miške patyrimą, reikia paskatinti save naudoti skirtingus pojūčius. Įgudusiam miško pajautos dalyviui tai išeina savaime, kadangi jis jau turi „atmintį“, kaip tai daryti. Norint suaktyvinti regą miške, galime stebėti medžių viršūnes, lapų įvairovę, miško išsidėstymą, medžių samanų spalvas, gėlių žiedus, praskrendančius paukščius, prasiskverbiančią saulės šviesą ir viską, kas mus tuo metu supa. Įdomu, kad žmogus geba vieną pojūtį išskirti aukščiau kito – pamėginkite tik stebėti ir sustiprinti vaizdą susikaupdami ties tuo, kas jūsų regai yra prieinama. Stebima: arti/toli, ryšku/blyšku, yra/nėra, mažas/didelis ir kt.

Svarbu tai, į ką žiūrime, išskirti iš bendro vaizdo. Pasiimkite medžio lapą į rankas ir patyrinėkite jo sandarą, išlinkimus, dėmeles. Prieikite prie medžio ir iš arti apžiūrėkite medžio žievės raštus, samanų formas ir spalvas. Matykite tą mikroskopinį pasaulį, kurio anksčiau nematydavote ir niekada nesusimastydavote, kaip apie reikšmingą dalyką.

Mums reikia tik stebėti ir leisti kūnui natūraliai atsipalaiduoti. Stenkitės daug nemąstyti, leiskite savo smegenims interpretuoti savaip ir pažiūrėkite, kur tai nuves.

Mokliškai įrodyta, kad žalia spalva mažina įtampą, depresiją ir nuovargį. Tai taip pat rodo, jog vaizdai, kuriuos mes matome kasdien, turi įtakos mūsų fizinei ir psichologinei būsenai (Akers A ir kt., 2012).



Patarimas!

Jeigu sunkiai sekasi atsipalaiduoti ir suprasti, ką norime pasakyti, pabandykite atsėsti, susirasti skruzdę ar kitokį mažą ir lėtai judantį vabalėlį ir stebėti jo gyvenimą apie 20 min. Pamatysite, kaip kūnas pats atsipalaiduoja ir dingsta anksčiau trukdžiusios mintys.

Pradžia

Į 5 pojūčių paieškas miške

Klausa

Miškas pilnas garsų, kuriais nori su mumis pasidalinti. Tam, kad juos išgirstume, turime labai susikaupti, būti tyliai ir iš tikro pradėti klausytis.

Geriausias būdas yra įsijausti tik į klausą ir tuo metu neužsiimti niekuo kitu. Susikoncentravus ties vienu tikslu, jūsų klausa paaštrės ir priimsite vis daugiau garsinės informacijos. Klausant garsų galite įsivaizduoti, kas tai gali būti, piešti tai vaizduotėje arba tiesiog mėgautis tuo, kaip natūralia gamtos muzika.

Bandome išgirsti tarp medžių pučiantį vėją, paukščių balsus, žolės lingavimą, upės čiurlenimą ar medžių kamienų siūbavimą. Visi šie natūralūs gamtos garsai padeda mums geriau suvokti aplinką ir jaustis saugiai. Stenkitės ir toliau pažinti ir išskirti atskirus gamtos garsus.

Patarimas!

Norint sustiprinti garso jutimą – užsimerkite. Įdomu, kad natūraliai tamsioje aplinkoje, pavyzdžiui, mėgaujantis miško aplinka naktį, kuomet regai nėra prieinama daug jutimų, klausa sustiprėja ir girdima jautriau, daugiau garsų. Kita vertus, miškas dieną ir miškas naktį teikia visai skirtingus juslinius potyrius.



Patarimas!

Norint pagerinti jutimą, galite bandyti užsimerkti liečiant skirtingas formas. Lietimą galime sustiprinti ir atsigulę ant miško paklotės – tuomet galime jausti visu kūnu.

Lytėjimas

Lytėjimo receptoriai yra išsidėstę visame kūne. Geriausiai jaučia delnai, pėdos ir veidas, todėl labai svarbu eiti mišku basomis, nebijoti prisiglausti prie medžio, apsikabinti, išsitepti rankas, kojas, jeigu tai leidžia galimybės.

Bandyti pajauti skirtingas tekstūras, formas, svorį, temperatūrą. Lieti tuos pačius dalykus skirtingomis kūno vietomis. Liečiame medžius, lapus, šakeles, akmenis, viską, kas mus supa.

Papildomos veiklos

Ējimas mišku tamsiu paros metu arba užsimerkus. Tai paaštrina visus pojūčius, padidina susikaupimą bei priverčia susitelkti.

Kito žmogaus vedimas užrištomis akimis. Leidžiame žmogui kitais pojūčiais įvertinti aplinką, išsiklausyti į garsus, pajusti žemę basomis kojomis, patyrinėti medį prie jo privedus. Tai padidina pasitikėjimą kitu žmogumi, leidžia susitelkti vien ties jutimais.



Meditacija miške. Meditacijai nebūtinai reikia žinoti taisykles, galite tiesiog išsirinkti sau malonią vietą gamtoje ir tiesiog tyloje užsimerkus praleisti šitaip daugiau laiko ir nieko nemąstyti. Tai sumažina stresą, leidžia dar geriau atsipalaiduoti, suartėti su gamta (Coleman M., 2008).

Fiziniai pratimai: ėjimas, ropojimas, bėgimas, šliaužimas, šokinėjimas, rąstų kilnojimas, lipimas į medžius. Visi šie funkciniai judesiai pagerina fizinę bei psichinę sveikatą (Gladwell V.F., 2013). Fiziniai pratimai leidžia labiau atskleisti uoslės pojūtį.

Ugnies kūrimas – vienas iš pagrindinių išlikimo įgūdžių, kurį įvaldę jausimės daug labiau pasitikintys savimi. Ugnis turi ypatingą reikšmę žmogui, nes tai ne tik jaukumo, šilumos, saugumo, namų žindinio, vertybių simbolis, tačiau kartu ir transformacija – joje gali būti sudeginama tai, kas nereikalinga. Ugnį galima kūrėti tik tam leistinoje vietoje bei laikantis atsargumo taisyklių.



Papildomos veiklos

Miško dailė – tai tapybos rūšis, kai vietoj dažų naudojame natūraliai gamtoje randamas piešimo priemones. Tokias kaip uogos, lapai, kerpės ir t.t. Tai mums padeda atsipalaiduoti, susikaupti, leidžia geriau pamatyti visas gamtos spalvas.

Gyvūnų pėdsakų ieškojimas. Miškas yra simbiozėje su įvairiais gyvūnais. Kartais natūralioje gamtoje mes jų galime ir nepamatyti, bet jų pėdsakų pilna visur. Išmokime stebėti ženklus ir atpažinti pėdsakus. Tai moko mus susitelkti, būti atidesniems, leidžia pažinti gyvūnijos įvairovę.

Pasirengimas ėjimui į mišką. Nepaisant to, kad mūsų penkių pojūčių programa nėra skirta edukacijai, tačiau edukaciniai aspektai visada gali padėti kuriant mums svarbias pojūčių prasmes. Miškas yra kupinas augalijos, gyvūnijos bei gamtos reiškinių, kurių mes nežinome arba žinome ribotai. Galima prieš einant į mišką pasirengti naujų prasmių konstravimui – pasidomėti toje vietovėje augančiais augalais, su jais susipažinti bei eiti tikslingai jų ieškoti. Radus – užuosti, paliesti, pažinti lytėjimo būdu. Tokiu būdu miškas taps jums dar artimesnis – ne tik imsite pažinti kiekvieną jo kampelį, tačiau ir konstruosite gilesnes prasmes būdami ne „svetimoje“, o gamtos prieglobsčio aplinkoje.



Užbaigimas

Labai svarbu suprasti ir išsivardinti sau, ką patyrėte būdami miške, apmąstyti, ką tai reiškia jums. Galite apmąstyti, su kokiais sunkumais susidūrėte būdami ten, ką atradote, o ką dar norite atrasti. Lengviausia tai padaryti pasidalijant su kitais patirtimi ir jausmais.

Grupinių ėjimų metu tai aptariama sėdint visiems kartu vienoje vietoje ir geriant arbatą iš miške rastų žolelių.

Patarimas!

Svarbiausia – mėginti ir mėgautis. Nieko nereikia daryti priverstinai. Jeigu jaučiate, kad šiandien yra ta diena, kada norite pajusti mišką – išjunkite savo kompiuterį ir vykite į mišką. Po atgaivos gamtoje galėsite kur kas lengviau susikaupti įgyvendinant užduotis.



Literatūra

1. Maadi, Al. 2017. Healing gardens- a review of design guidelines. *International Journal of Current Engineering and Technology*. Nr. 7(5): 1–2.
2. Akers, A. ir kt. 2012. Visual color perception in green exercise: positive effects on mood and perceived exertion. *Environ Sci Technol*. Nr. 46(16): 8661–8665.
3. Coleman, M. 2008. Why Meditating In Nature Is Easier. There's nothing like nature to bring you back to your Self and connect you to your senses. *Yoga Journal*.
4. Damm, M. ir kt. 2004. Olfactory dysfunctions. *Epidemiology and therapy in Germany, Austria and Switzerland*. *HNO*. Nr. 52(2): 112–120.
5. Myers, D. G. 2005. Sensation and perception. *Exploring psychology*. Sixth edition in modules. 148–149.
6. Ohe, Y. ir kt. 2017. Evaluating the relaxation effects of emerging forest-therapy tourism: A multidisciplinary approach. *Tourism Management*. Nr. 62: 322–334.
7. Oh, B. ir kt. 2017. Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environ Health Prev Med*. Nr. 22(1):71.
8. Warren, J.D. ir Bamiou, D.E. 2017. Prevention of dementia by targeting risk factors. *Lancet*. Nr. 391(10130): 1575.
9. Lipowski, Z. J. 1975. Sensory and information inputs overload: Behavioral effects. *Comprehensive Psychiatry*. Nr. 16(3): 199–221.
10. Kosslyn, S.M. ir Rosenberg, R.S. 2004. *Sensation and Perception*. Psychology. Custom Edition for Washington State University. 150–175.
11. Gladwell, V. F. ir kt. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extrem Physiol Med*. Nr. 2(1): 3.
12. Carter, R. ir kt. 2014. The senses. *The Brain Book*. 76–108.

Šios metodinės gairės yra dalis Lietuvos jūrų muziejaus Delfinų terapijos centro 2018–2019 metais įgyvendinamo Švietimo mainų paramos fondo finansuojamo „Erasmus+“ bendrojo ugdymo, profesinio mokymo ir suaugusiųjų švietimo KA1 konkurso projekto „Miško pajauta per 5 kūno pojūčius“.

Nuotraukų autorius – Alfonsas Mažūnas.

ISBN 978-609-95879-5-0

