

ZMYŚŁ DOTYKU

Ta karta ma pomóc Ci świadomie wprowadzić uczestników w kontakt z przyrodą poprzez zmysł dotyku. Zawarte w niej refleksje, wskazówki i przykłady mogą pomóc Ci zauważyć, jak wielką moc ma dotyk w przywracaniu obecności „tu i teraz”.

Dotyk to jeden z podstawowych sposobów doświadczania świata – szczególnie dla osób z dysfunkcją wzroku czy z trudnościami komunikacyjnymi, dla których stanowi kluczowe narzędzie poznawania rzeczywistości. Pamiętaj, że osoby z nadwrażliwością

dotykową mogą potrzebować więcej przestrzeni, czasu i delikatnego prowadzenia.

- dotyk może być źródłem radości, ale i niepokoju — zawsze dawaj wybór,
- różnorodność sposobów dotykania to klucz do włączającego spaceru.

JAK DOTYKAĆ LASU?

- Dłonie — korzenie, kora, liście, kamienie, szyszki, mech.
- Stopy — zachęta do świadomego czucia podłoża, przez buty lub na bosaka.
- Plecy, ramiona — przytulenie się do drzewa, położenie się na trawie, oparcie o pień.
- Policzki, twarz — poczucie wietrzyka, promienia słońca, chłodu liścia.
- Obecność – las dotyka cię, kiedy się zatrzymasz. Gdy jesteś.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Co mógłbym/mogłabym jeszcze zrobić, aby każdy uczestnik miał szansę na kontakt z naturą przez dotyk?
- Jak mógłbym/mogłabym wesprzeć osoby, które uwielbiają dotyk, a jak te, które mogą go unikać?

Zapisz swoją refleksję

CIEKAWOSTKA:

Frotaż – technika polegająca na odbijaniu faktur (np. liści, kory) na papierze poprzez pocieranie ich ołówkiem lub węglem.

Łączy zmysł dotyku z naturą, pozwala poczuć strukturę natury i kreatywnie ją odtworzyć.

REFLEKSJA:

Poprzez zmysł dotyku w lesie otwierasz przestrzeń do wyciszenia i obecności, którą możesz stworzyć podczas spaceru.

PRZYKŁADOWE ZAPROSZENIA DO GRUPY:

- Co mogłoby się wydarzyć, gdybyś położył/a ręce na trawie, ziemi, korze drzewa lub na czymś co ciebie zaniekało?
- Co mogłoby się wydarzyć, gdybyś zdjął/a buty i poczuł/a ziemię?
- Ciekaw/a jestem co byłoby, gdybyś przez moment po prostu poczuł/a obecność tego miejsca?

