

Ta karta powstała, by wspierać Cię w byciu osobą, która poprzez swoją obecność tworzy przestrzeń spotkania – z naturą, z innymi, z chwilą. Ta poszerzona obecność oznacza więcej niż tylko uważność – to świadome zakorzenienie się w chwili, w miejscu, w relacji. Im bardziej jesteś zakorzeniony, tym bardziej grupa czuje się bezpieczna, przyroda mówi wyraźniej, a cały spacer płynie bez wysiłku.

## PROWADZĄCY:

- prowadzi przez obecność – to największe narzędzie, pokazując, jak być tu i teraz, bez pośpiechu, bez oczekiwań.
- jest mostem – nie staje między uczestnikiem a lasem, lecz umożliwia im spotkanie;
- dzieli się praktyką – inspiruje, a nie kontroluje.

Praktyk Lasu Dostępności sam jest częścią procesu, przeżywa go razem z grupą, ale zachowuje potrójne połączenie – z naturą, z grupą i z samym sobą. Oto, jak to działa:

## POTRÓJNE POŁĄCZENIE:

### Połączenie z naturą – jako zakorzenienie:

To Twoja główna oś. Jeśli jesteś w relacji z miejscem, z jego rytmem, ciszą, dynamiką – stajesz się „przedłużeniem lasu”. Dzięki temu nie wchodzisz w nadmiarowe działania, nie próbujesz „wypełniać przestrzeni” sobą. Las mówi, a Ty słuchasz – razem z grupą.

### Co pomaga?

- Zatrzymać się, usiąść albo oprzeć się na czymś w miejscu, w którym zaczniesz spacer. Przez chwilę słuchać – dźwięków lasu, poczuć grunt pod nogami, zauważyć światło, zapach... Dać sobie moment, żeby być w tym miejscu – zanim wejdiesz w kontakt z grupą.



### Połączenie z grupą – jako wrażliwość:

Nie musisz „obsługiwać” grupy – wystarczy, że jesteś z nią. Uczestnicy czują, kiedy jesteś obecny i autentyczny. Twoja rola to nie być w centrum, ale tworzyć przestrzeń.

### Co pomaga?

- Obserwacja bez oceny – co mówi ciało, ton;
- Praktyka obecności – reagowanie z miejsca spokoju, nie z potrzeby kontroli;
- Dbanie o relację przez obecność, nie przez słowa.

### Połączenie z samym sobą – jako fundament

To osobista, często niewidzialna warstwa. Jeśli nie jesteś w kontakcie z własnym ciałem, emocjami, intencją – trudno być z grupą i z miejscem.

Twoje ciało to barometr – pokazuje, czy jesteś obecny, czy uciekasz, czy próbujesz „działać”.

### Co pomaga?

- Samoświadomość: Co teraz czuję? Czego potrzebuję? Gdzie jestem napięty?
- Zakorzenienie w ciele – przez oddech, świadomy ruch.
- Równowaga to bycie w uważnym kontakcie – z naturą, która mówi bez słów, z grupą, której towarzyszysz z otwartością, i z sobą – jako częścią tego procesu. Masz strukturę i kierunek, ale pozostajesz otwarty na to, co się pojawia. Dostosowujesz tempo, formę i sposób prowadzenia tak, by wspierać to, co żywe w danej chwili.

## SPRAWDŹ TE PYTANIA, CIEKAWIE JAK TY JE ODBIERASZ:

- Jak przeżywasz proces połączenia z naturą/ lasem i z grupą, którą prowadzisz?
- Jak Twoja uwaga przepływa pomiędzy tymi relacjami: grupą, naturą a Tobą samym?

## REFLEKSJA:

Prowadzenie spacerów leśnych to nie praca „na zewnątrz”, lecz głęboka praktyka „od wewnątrz”. Nie musisz być idealny/idealna, nie musisz wszystko wiedzieć. Twoja szczerą obecność jest wystarczająca. Bycie praktykiem dostępnego lasu to przywilej uczenia się od lasu razem z grupą – za każdym razem na nowo.

