

בהשראת הטבע – תרגילי תמיכה בנפש

השהות בטבע גורמת לנו לתחושה טובה, מעניקה רוגע ומחזקת את כושר ההכלה וההתמודדות שלנו. הנה כמה תרגילים פשוטים, שאפשר לבצע בטבע הקרוב לביתכם, בחצר, או אפילו בתוך הבית, שמבוססים על מחקרים שבדקו את השאלה: "מה בטבע עושה לנו טוב?"

1. חושים

נסו לעבור בין כל חמשת החושים, להקדיש דקה-שתיים לכל אחד, ולבדוק מה אתם חווים. מומלץ לבצע מול צמח או מול נוף.
ראייה – התרכזו בפרטים ונסו לגלות מגוון צורות וצבעים.
שמיעה – הקשיבו ובדקו מה שומעים מקרוב ומרחוק.
ריח – נשמו עמוק ונסו לגלות מה ניתן להריח, ואיזו תחושה זה מעורר.
מישוש – נגעו בצמח או בעצם שבחרתם, נסו לחוש מרקמים ולבדוק מה התחושה בגוף.
טעם – לאמיצים בלבד: האם לצמח או לעצם יש טעם?

2. נשימה

הרפו מהכל והתמקדו בנשימה.
נסו לנשום לפי מקצב קבוע:
4 שניות שאיפה
4 שניות החזקת אוויר בריאות
4 שניות נשיפה
4 שניות ללא אוויר בריאות
וחוזר חלילה

3. הליכה מודעת

בחרו מסלול קצר. לכו לאט, רצוי יחפים. שימו לב לכל תנועה; שימו לב לתחושה של כף הרגל הנוגעת בקרקע; לאן נמשך המבט שלכם? אילו תחושות יש בגוף? ניתן לבצע מספר פעמים בקצב הליכה שונה ובמסלולים שונים.

4. מבט רחוק

מחקרים טוענים כי המבט אל האופק הפתוח מעורר בנו זכרונות קדומים מתקופות בהן השטח הפתוח (סוואנה) היה בטוח יותר לאדם, שהיה יכול לזהות בהן סכנות מרחוק.
נסו למצוא מקום בו יש אפשרות להסתכל למרחק, ושהו עם המבט הרחוק כמה דקות.

5. שקט

אנחנו כל הזמן עסוקים, מדברים, חושבים, אוכלים, מסתכלים במסכים או עוסקים בפעילות יצרנית. ננסה להיות כמה דקות בשקט, לא לחשוב על העבר ולא על העתיד, רק להיות ערים ולשים לב מה קורה סביבנו ומה קורה בתוכנו.



6.השראה ויצירה

בחרו צמח או בעל חיים מסויים, או לחלופין מקטע נוף מסויים. התמקדו בו, נסו להתחבר אליו, ולאחר מכן נסו לצייר, לפסל, לכתוב, או כל עשייה יצירתית אחרת בהשראתו.

7.משחק

למבוגרים ולילדים – משחק הוא פעילות מומלצת ומחזקת! מתי בפעם האחרונה שיחקתם מחבואים או תופסת בטבע? אם אתם ילדים – אתם לא צריכים הסבר... פשוט שחקו ותהנו. אם אתם מבוגרים – נסו להיזכר מה אהבתם לשחק כשהייתם ילדים, או "לחקות" ילדים שאתם מכירים, ושחקו. גם אם בהתחלה זה יהיה קצת מוזר או לא טבעי – סיכוי טוב שבמהרה תיסחפו אל המשחק ותרגישו נהדר.

8.מנוחה

נסו לשכב על הגב ולהסתכל בשמיים או בצמרת של עץ. הרגישו איך כל חלק מגופכם נוגע בקרקע ופזרו את המשקל בצורה שווה. הרפו את כל השרירים. התבוננו בצמרת או בעננים ושימו לב לפרטים הרבים והמופלאים.

9.שיתוף

אם אתם עם אנשים נוספים – שתפו: איך הרגשתם? אילו תחושות עלו לכם? מה עשה לכם טוב? מה תרצו לשמר ולהמשיך בימים הבאים? אם אתם לבד – מומלץ לכתוב את התחושות והרגשות, ולשתף עם הדף.

כשרמת הנדיב תיפתח שוב למבקרים, אתם מוזמנים להתנסות גם במקלחות יער שאנו מציעים בימי שישי, ובטיול עצמאי ב-"בשבילנפש", שביל חדש וחוויתי.

