



מקלחת יער: שער לחיבור לטבע ולעצמינו

קורס העמקה ומתן כלים יישומיים

אודות מובילי ויוזמי הקורס :

נעמי גרשטיין - מנחה מוסמכת למקלחת-יער מטעם ארגון ANFT. בעלת תואר מוסמכת בטיפול באמנות, ותעודת מטפלת. מנחה מדיטציה ומיינדפולנס (MBSR) למבוגרים וילדים מזה חמש עשרה שנה. קנדידטית בתוכנית לפסיכולוגיה אנליטית של המכון הישראלי לפסיכולוגיה אנליטית (לפי ק.ג. יונג)

ליאור בנתור - אקולוג בעל תואר שני במדעי החיים (M.Sc). מורה מוסמך למיינדפולנס בשיטת MBSR. מנחה מוסמך למקלחת-יער ומחלוצי התחום בישראל. בין הגופים עבורם הנחה מקלחת-יער: קרן קיימת לישראל, רמת הנדיב, עיריית תל-אביב-יפו, פארק הירקון, עיריית פרדס חנה, עמותת אנו"ש, עמותת החווה, קהילת המטפלים ברוח האקומי ועוד.

ליווי מקצועי:

גליה טיאנו-רון - M.A . פסיכולוגית קלינית . FOT. מורה מוסמכת לחמלה עצמית מודעת. מרצה במרכז שילוב-גוף נפש ורוח. מנהלת מרכז דרך הלב ותכנית לשילוב חמלה עצמית בטיפול (self : SCIP compassion in psychotherapy) מטעם המרכז לחמלה עצמית סאן דייגו (Center for MSC).

מנחים אורחים:

מיכל שדה. מומחית בתחום חינוך החוץ ומייסדת שותפה של "עץ הרעיונות"

מרצה מתחום מדעי החיים- זהות המרצה תפורסם בהמשך.



מספר מפגש	נושא	תכנים עיקריים	הערות	מקורות
1	התנסות ומבוא: מקלחת-יער בגישה התייחסותית (Relational)	התנסות בסשן, ופרק עיבוד רפלקטיבי לאחריו. יסודות מקלחת היער – היכרות עם הרקע ההיסטורי, הרוחני והמדעי של התחום.	נעמי גרשטיין ליאור בנתור	Clifford, M. Amos (2018). *Your Guide to Forest Bathing.* Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing.*
2	א.פליאה וצורות של קשב ב. יחסי גומלין בחורש הים-תיכוני	תאוריית השבת הקשב (Attention Restoration Theory) עבודה עם תשומת לב רחבה ותשומת לב צרה הצגת התרגול של פינת-ישיבה שילווח אותנו לאורך הקורס והלאה. סיור מונחה והתבוננות ביחסי גומלין המתקיימים בחורש. אדם וטבע ברמת הנדיב.	נעמי גרשטיין ליאור בנתור ליאור בנתור	Basu, A., Duvall, J., & Kaplan, R. (2019). Attention Restoration Theory: Exploring the Role of Soft Fascination and Mental Bandwidth
3	א. בסיס מדעי ומחקרי ב. חושים, נוכחות בגוף וקשרים.	הכרות עם גוף המחקר בתחום הבנת המנגנון הפיזיולוגי שבבסיס ההשפעה הפסיכו-פיזית של מקלחת יער מחקרים לגבי מקלחת יער לנפגעי נפש וקבוצות נוספות תפקידם של החושים בתהליך הריפוי וביצירת קשרים, התנסות בעבודה עם 13 החושים.	מנחה חיצוני מתחום מדעי הרפואה נעמי גרשטיין ליאור בנתור	Antonelli, M. et al. (2021). Effects of forest bathing on cortisol levels. Miyazaki, Y. et al. (2019). Physiological and psychological effects of forest bathing. Yi, Y., Seo, E., & An, J. (2022). Forest therapy: Systematic review and meta-analysis.
4	עבודת לב וטיפול חמלה עצמית	דרכים לגשת ולעודד גישה אל חוש הלב	גליה טיאנו רון	Macy, J., & Johnstone, C. (1998). *Coming Back to Life.*



		חמלה עצמית מודעת בבסיס למפגש עם העולם. עידוד חמלה עצמית.		
5	א.הרצף הסטנדרטי- המבנה של ששן מקלחת יער ב. עבודה עם ילדים בטבע בצורה של מודעות חושית	המבנה של ששן מקלחת יער ומדוע הוא בנוי כך, כיצד לתכנן מפגש אפקטיבי בטבע. המרחב הלימינאלי ומעברי סף. כיצד להנחות או לעודד ילדים לפגוש את הטבע ואת עצמם בצורה קשובה וחושית. במה שונה עבודה עם ילדים בגילאי שונים מאשר עם מבוגרים	נעמי גרשטיין ליאור בנתור מיכל שדה- מומחית בתחום חינוך החוץ.	טרנר, ויקטור (2004). *.התהליך הטקסי. * רסלינג
6	הזמנות ושפת ההזמנות	ניסוח ותרגול הזמנות שונות, רפלקסיה. כיצד לנסח ההזמנות באופן עצמאי, בצורה מדויקת, פתוחה ומאפשרת	נעמי גרשטיין ליאור בנתור	
7	הנחיית מעגל שיתוף והקשבה	"אמנות העדות"- תרגול הקשבה ושיתוף מהחווייה הנוכחית. התנסות ולימוד: כיצד צורת השיח משפיע על חווית היחיד והקבוצה. כיצד להחזיק מרחב מקבל ומאפשר עבור כולם	נעמי גרשטיין ליאור בנתור	Baldwin, C. & Linnea, A. (2016). <i>The Circle Way Pocket Guide</i> . The Circle Way Publishing.
8	טבע, קשר עם הטבע, שמירה על הטבע	טבע ישראלי: היכרות עם מקום והתהליכים שמתרחשים בו. המשך תרגול עם החושים והלב במפגש עם הטבע מעגל שיח: האם ואיך קשר עם הטבע יכול לקדם שמירת טבע?	נעמי גרשטיין ליאור בנתור	Eisenberg, R. (2016). <i>The Nature of "The Goodness Experience in Nature"</i> (Doctoral dissertation, Technion-Israel Institute of Technology).
9	סיכום, אינטגרציה וצידה לדרך החדשה		נעמי גרשטיין ליאור בנתור	



רשימת מקורות וביבליוגרפיה

1. Clifford, M. Amos (2018). *Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature.* Conari Press.
2. Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing.* Penguin Life.
3. טרנר, ויקטור (2004). *התהליך הטקסי: מבנה ואנטי-מבנה.* תרגום: חנה לחנה, הוצאת רסלינג.
4. Basu, A., Duvall, J., & Kaplan, R. (2019). Attention Restoration Theory: Exploring the Role of Soft Fascination and Mental Bandwidth. *Environment & Behavior*, 51(9-10): 1055-1081.
5. Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2021). *Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis.* International Journal of Biometeorology, 65(12), 2137–2147.
6. Miyazaki, Y. et al. (2019). *A comparative study of the physiological and psychological effects of forest-bathing in Japan.* Int. J. Environ. Res. Public Health.
7. Yi, Y., Seo, E., & An, J. (2022). *Does Forest Therapy Have Physio-Psychological Benefits? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.* Int. J. Environ. Res. Public Health..
8. Eisenberg, R. (2016). *The Nature of" The Goodness Experience in Nature* (Doctoral dissertation, Technion-Israel Institute of Technology).
9. Macy, J., & Johnstone, C. (1998). *Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World.* New Society Publishers.
10. Baldwin, C. & Linnea, A. (2016). *The Circle Way Pocket Guide*. The Circle Way Publishing.

לקריאה נוספת:

החיים הסודיים של העצים, פטר וולבן הוצאת אסיה.

חוסן הטבע. טיאנו רונן, גליה & שלום, רונית. כתב העת נתיבים לחוסן ותהליכי צמיחה בפסיכותרפיה: חלק א' (גיליון 17/21). (2021) בעריכת ד"ר אלינער פרדס