



МАРШРУТ «СЕНСОРНА ПРОГУЛЯНКА»

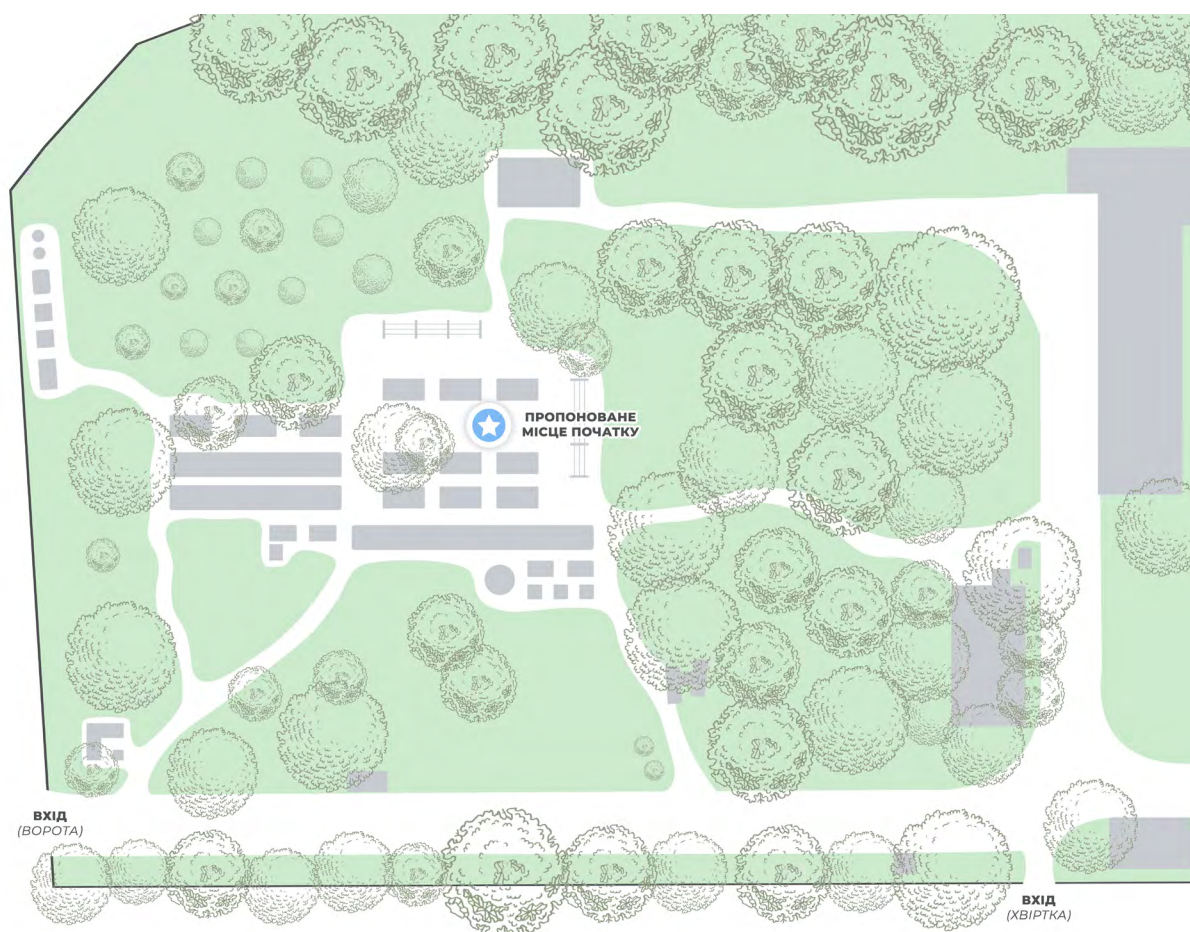
Запрошуємо сповільнитись, відчути себе в тілі, поглибити зв'язок із природою та собою, і глибше пізнати простір «Розсадник» через сенсорну прогулянку.

Перед початком кожної вправи ознайомтеся з інструкціями повністю. За потреби поверніться до цього документу під час прогулянки, якщо захочете згадати певний крок або запитання. Вправи з еле-

ментом рефлексій можна виконувати як стоячи, так і сидячи, головне – аби було комфортно.

Орієнтовна тривалість маршруту – 60 хвилин. За бажанням скористайтеся ковриком для сидіння та нотатником.

Бажаємо глибокого занурення в себе та природу!



ЗУПИНКА 1

ПРИВІТАННЯ З ПРОСТОРОМ

Місце: серед грядок.



Зупиніться. Зробіть **три глибоких вдихи і видихи**. Уявіть, що вдихаєте спокій, а видихаєте напругу. Повільно **огляньте простір**: які кольори, звуки, рухи навколо? підійдіть ближче до грядок, доторкніться рослин.

Поставте собі запитання: «*З яким настроєм я сьогодні тут?*», «*Що хочу відчувати або*

відпустити під час цієї прогулянки?». Відповідь на запитання можна дати подумки або записати у блокнот.

Назвіть подумки або запишіть чи намалюйте рослину з приємним запахом. Чому саме вона прийшла в думки? Відрефлексуйте на це запитання.

ЗУПИНКА 2

ПРОБУДЖЕННЯ ВІДЧУТТІВ

Місце: увесь простір.



Повільно та усвідомлено прогуляйтеся садом і **знайдіть три рослини**, які мають запах. Він може бути як яскраво виражений, так і ледь відчутний.

Аби допомогти запаху розкритись, **розітріть листок чи пелюстку** рослини між пальцями – м'яко і уважно. Вдихніть запах. Зверніть увагу на те, який із них найбільше «відгукується».

Оберіть одну рослину, що найбільше перегукується з вашим станом. Проведіть з нею 1-2 хвилини – **вдихайте** аромат, **спостерігайте** колір, текстуру, форму.

Спробуйте вдихати аромат тільки однією ніздрею. Чи змінюється його інтенсивність? Визначте максимальну відстань рослини до носа, на якій відчувається запах. Чи змінюється запах при наближенні і віддаленні від носа?

Якщо комфортно, то заплющіть очі, якщо ні – опустіть погляд донизу. Зверніть увагу на те,

- що нагадує цей запах?
- як реагує тіло?
- яка емоція з'являється?

Запах тісно пов'язаний зі спогадами та емоціями; цей момент рефлексії дозволяє асоціаціям та почуттям виникати органічно. Налаштовуючись на тілесні відчуття та емоційні реакції, спробуйте дослідити, як природа взаємодіє з вашим внутрішнім світом.

Якщо могли на основі запаху, спогадів та відчуттів, які зараз виникають, дати **нове ім'я цій рослині**, то яке б воно було? Відповіді на ці питання, а також відчуття та роздуми опрацюйте подумки, або ж зафіксуйте у нотатник.

ЗУПИНКА 3

ДОСЛУХАННЯ ДО ПРОСТОРУ

Місце: увесь простір.



Починайте **повільно рухатися** простором, синхронізуючи кожен крок зі своїм диханням: один крок – вдих, один крок – видих. Рухайтесь так протягом кількох хвилин і спостерігайте за відчуттями у тілі.

Звертайте увагу на **текстури, звуки, відчуття під ногами**. Дозвольте тілу рухатися повільно, без мети, за відчуттями змінюйте напрямок руху та частоту кроків.

Під час прогулянки виконайте техніку «три-три-три»: повільно озирніться дов-

кола і спробуйте знайти, зафіксувати ментально чи у блокноті:

- три речі, які **споглядаєте очима** (форми, кольори, світло);
- три звуки, які **чуєте вухами** (птахи, вітер, інші люди);
- три речі, яких можете **торкнутись рукою** (кора дерева, трава, свій одяг).

Подумайте про себе або запишіть, що зачепило, здивувало або ж за чим було найцікавіше спостерігати.

ЗУПИНКА 4

ПОДЯКА ПРОСТОРУ

Місце: увесь простір.



Після такого занурення та роботи з відчуттями всередині, потроху повертайтеся назад і скеровуйте увагу назовні до простору. Він сьогодні був своєрідним провідником до кращого усвідомлення себе. Якщо є бажання повернути трохи енергії назад, то виконайте кілька жестів подяки. Наприклад: прополіть бур'ян на грядках

чи поруч із ними; підніміть або підв'яжіть похилені рослини; підберіть сміття та віднесіть до смітника.

Цей невеликий акт – жест подяки і взаємності. Природа підтримує нас і ми можемо підтримати її у відповідь.

ЗУПИНКА 5

ВНУТРІШНЯ РЕФЛЕКСІЯ

Місце: улюблене місце в просторі або місце, яке сподобалося під час прогулянки.



Зручно вмотіться, заплющте очі на хвилю. Зробіть три глибоких вдихи і видихи. Зараз саме час подумати над отриманим досвідом. Поміркуйте: «Що нового мені

відкрилося сьогодні у просторі?», «Яке відчуття я хочу взяти із собою в повсякденне життя?». Можете зафіксувати думки у блокноті.

Щойно завершивши останню вправу прогулянки зробіть ще кілька глибоких вдихів та повільних видихів. Подякуйте собі за те, що знайшли час, ресурси і сміливість побути зі собою. Подякуйте простору за те, що був поруч, супроводжував у цій подорожі.

І коли знову відчуватимете потребу заземлитися, побути в тиші з рослинами – обов'язково повертайтеся. «Розсадник» залишається відкритим – щоразу іншим, але щоразу готовим прийняти різні стани і досвіди.

Простір екопросвітництва та природотерапії «Розсадник» розвивається у львівському парку «Залізна вода» завдяки співпраці небайдужих мешканців, громадських організацій, локальних і закордонних фундацій, свідомого бізнесу під координацією Громадської організації «Плато», Львівської міської громадської організації «Екотерра» за підтримки Управління екології та природних ресурсів Львівської міської ради та Дочірнього підприємства «Парк – Високий Замок».

Цей матеріал створено Громадською організацією «Плато» за підтримки Nadace Partnerství – Czech Environmental Partnership Foundation у межах проєкту «Розсадник – вектор на вкорінення»



Автори однаково поважають жінок, небінарних людей і чоловіків, дотримуються недискримінаційного підходу та декларують, що в цьому документі використання узагальнених форм іменників дорівнює вживанню форм іменників з гендерованим закінченням.