

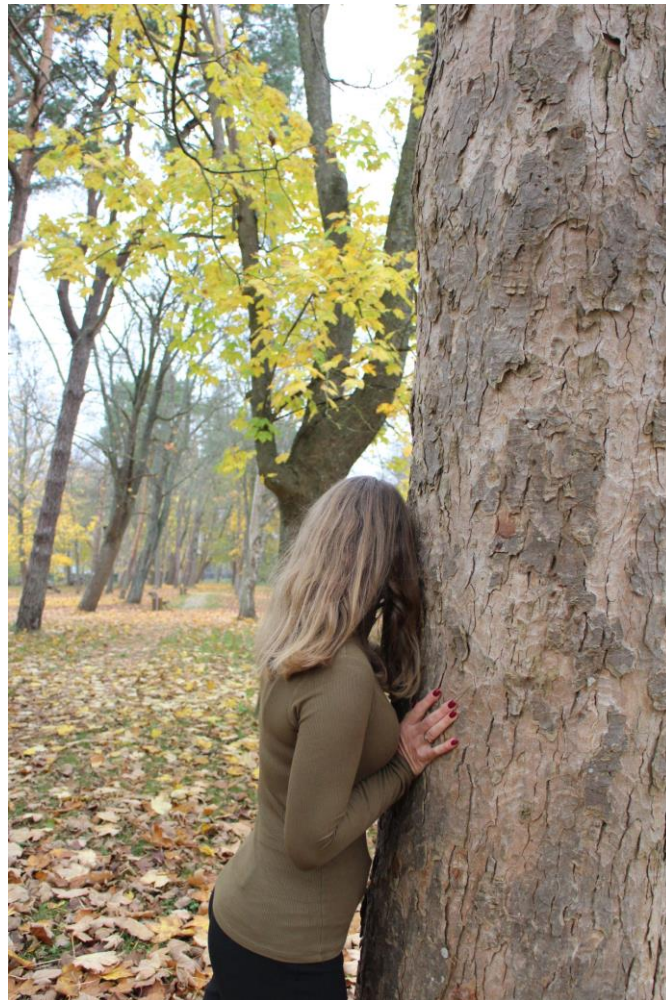
Interreg



**Bendrai finansuoja
EUROPOS SĄJUNGA**

Latvija – Lietuva

MIŠKO MAUDYNIŲ TERAPIJOS METODIKA



Ši metodika yra vienas iš VŠĮ Respublikinės Klaipėdos ligoninės kartu su partneriais Liepojos ligonine „Piejūras“ (Latvija) ir Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolynu (Lietuva) įgyvendinamo projekto „Inovatyvių psichosocialinės reabilitacijos metodų pažeidžiamiems žmonėms diegimas, siekiant įveikti stresą ir pagerinti jų socialinę įtrauktį“ (INO INCLUSION, Nr. LL-00120) rezultatų.

Projektas finansuojamas iš 2021-2027 m. Interreg VI-A Latvijos ir Lietuvos programos. Visas projekto biudžetas – 466 800 Eur. Bendrasis Europos regioninės plėtros fondo finansavimas – 373 500 Eur. Projekto tikslas – sukurti integruotas psichosocialinės ir fizinės reabilitacijos priemones, sprendžiančias su klimato kaita susijusius iššūkius, siekiant geresnės pažeidžiamų grupių socialinės įtraukties Kuržemės (Latvija) ir Klaipėdos (Lietuva) regionuose.

Projekto įgyvendinimo metu sukurtos naujos integruotos psichosocialinės ir fizinės reabilitacijos priemonės, skirtos mažinti pažeidžiamų žmonių stresą, bei didinti visuomenės žinių ir sąmoningumo lygį šia tema. Visi projekto partneriai įsidiegė miško maudynių terapiją. VŠĮ Respublikinės Klaipėdos ligoninės Palangos reabilitacijos filiale „Pušynas“ įrengtas druskų terapijos kambarys. Įstaigoje įrengtas modernus keltuvas, kurio dėka pacientai su fizine negalia ar ribotu judumu gali dalyvauti grupinėse kineziterapijos užsiėmimuose. Liepojiškiai partneriai ligoninėje įrengė kabinetus ir įdiegė kalbos ir kalbėjimo terapiją. Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyne įrengtas sensorinis daržas autizmo spektro sutrikimą turintiems vaikams ir jaunuoliams, kuris sudaro sąlygas pradėti teikti darbo terapiją. Projekto partnerių darbuotojai bendravo, mokėsi ir dalyvavo profesinėse apskrito stalo diskusijose. Planuojama, kad kasmet projekto rezultatais Lietuvoje ir Latvijoje pasinaudos daugiau nei 3 000 projekto partnerių įstaigų pacientų.

Projekto partneriai:

VŠĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė
S. Neries g. 3, LT-92231 Klaipėda, Lietuva
www.palangospoliklinika.lt

VSIA „Piejūras slimnīca“
Jūrmalas g. 2, LV-3416 Liepoja, Latvija
www.piejurasslimnica.lv

Lietuvos Šv. Kazimiero provincijos Klaipėdos Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolynas
Savanorių g. 4, LT-92291 Klaipėda, Lietuva
www.viltiesmiestas.lt

Ši metodika parengta naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už šios metodikos turinį pilnai atsako VŠĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė, UAB „Kineziklinika“ ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

© Doc. dr. Vaida Aleknavičiūtė-Ablonskė, 2025

© VŠĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė, 2025

TURINYS

1. MIŠKO MAUDYNĖS: ISTORINĖS IŠTAKOS, SAMPRATA, MIŠKO MAUDYNIŲ VEIKLOS OBJEKTAI	4
1.1. Miško maudynių istorinės ištakos ir samprata.....	4
1.2. Miško maudynių veiklos objektai ir praktikos elementai	6
2. MIŠKO MAUDYNIŲ: POVEIKIS FIZINEI, PSICHOLOGINEI SVEIKATAI IR SOCIALINEI INTEGRACIJAI	9
2.1. Poveikis žmogaus fizinei sveikatai.....	9
2.2. Poveikis žmogaus psichologinei sveikatai	10
2.3. Poveikis žmogaus socialinei integracijai	11
3. MIŠKO MAUDYNIŲ TERAPIJOS PRAKTIKA	12
3.1. Pasiruošimas miško maudynėms.....	12
3.2. Praktinis miško maudynių vadovas.....	15
3.2.1.1. Gilus, pilvinis kvėpavimas	16
3.2.1.2. Kvėpavimo ritmo kūrimas (ritmas 3-3-6)	16
3.2.1.3. Kvėpavimo technikos streso ir nerimo mažinimui.....	17
3.2.1.4. Kvėpavimo technikos vaikams	20
3.2.2. Miško maudynių terapinės veiklos	22
3.2.3. Miško maudynių įgyvendinimo vietos.....	24
3.2.3.1. Palangos reabilitacijos filialo „Pušynas“ sensorinis sodas.....	24
3.2.3.2. Palangos reabilitacijos filialo „Pušynas“ 300 m takas pušynu iki jūros	24
3.2.3.3. Jurgio Ambraziejaus Pabrėžos sensorinis sodas.....	25
3.2.3.4. Liepojos psichiatrinės ligoninės „Piejūras slimnīca“ parkas ir sensorinis sodas.....	27
APIBENDRINIMAS	30
LITERATŪROS SĄRAŠAS	31
PRIEDAI	33
1 priedas.....	34
2 priedas.....	35
3 priedas.....	36

1. MIŠKO MAUDYNĖS: ISTORINĖS IŠTAKOS, SAMPRATA, MIŠKO MAUDYNIŲ VEIKLOS OBJEKTAI

1.1. Miško maudynių istorinės ištakos ir samprata

Dar senovėje žmonės žinojo, kad natūralūs, gamtoje esantys garsai, kvapai ir vaizdai ramina mintis, o gamtos gėrybės (vaistingieji augalai, grybai, uogos) gydo ir maitina. Kuo daugiau laiko žmogus praleidžia ramybės jiems suteikiančioje gamtoje, tuo labiau didėja noras saugoti ir tausoti tai, kas brangu. Taip yra įmanomi abipusiai miško ir gamtos mainai, kurie pasireiškia miško maudynių metu.

Japonijos vyriausybės Miškų agentūros direktorius Tomohide Akiyama 1982 metais sukūrė „Shinrin-Yoku“ koncepciją, apibūdinančią sąmoningą žmogaus pasinėrimą į miško atmosferą. Japonų kalboje terminas *Shinrin-Yoku* (森林浴) sudarytas iš trijų kandži rašmenų. Žodis *Shinrin* (森林) reiškia „mišką“. Pirmasis *Shirin* simbolis – trys medžiai (森) – simbolizuoja mišką, o antrasis – du medžiai (林) – medžių tarpusavio ryšį. Žodžiu *youku* (浴) vadinama *vonia*, *maudynės*, prabanga būti visiškai apgaubtam supančios gamtos. Iš pradžių miško maudynės buvo kaip idėja, padėjusi susieti lankymąsi miške ir ekoturizmą, nukreiptą į sveikatinimą. Ši praktika buvo pateikiama kaip asmeninė, intuityvi praktika daug streso patiriantiems, didmiesčiuose gyvenantiems žmonėms.

Pastebėta, kad nuo 1970 metų Japonijoje labai suintensyvėjo urbanizacija, kuri buvo susijusi su ilgais viršvalandžiais darbe. Intensyvi urbanizacija, ilgos darbo valandos, žmonių, miesto šviesų, eismo garsų gausa, sutrikęs darbo ir poilsio ritmas padidino su nerimu ir su stresu susijusių ligų skaičių. Japonijoje atsirado terminas *Karoshi* (過勞死) – taip pavadinta staigi mirtis nuo pervargimo, kuris atsirado dėl per didelio darbo krūvio. Miško maudynių terapijos plėtra buvo atsakas į spartų urbanizacijos ir technologinės pažangos augimą. Šios maudynės tapo priešnuodžiu technologijų bumo sukeltam žmonių pervargimui ir galimybe gyventojus kviešti į gamtą, skatinti miškus saugoti ir tausoti.

Japonų kultūroje miško maudynių ištakos yra senesnės nei Tomohide Akiyama suformuota koncepcija. Nemaža dalis tradicinės japonų kultūros pagrįsta gamtos supratimu ir ryšio su ja kūrimu. Gamtos dvasinės ir gydomosios savybės akcentuojamos šintoizmo ir budizmo praktikų. Japonų kultūroje ypač vertinamas dvasinis ir estetiškas žmogaus ryšys su gamta. Vienas tokių pavyzdžių – ikebana. Tai griežtai struktūrizuota meno praktika. Šios praktikos metu kuriamos kompozicijos, kuriose gėlės ir kiti gamtos elementai išdėstomi taip, kad įkūnytų harmoniją, ramybę ir grožį. Japonijoje ikebanos kompozicijos kūrimas yra lyg būdas suprasti ir estetiškai jautriai įprasminti gamtos ritmą, metų laikų kaitą. Ikebanos kompozicijoje kiekviena šaka, gėlės žiedas, lapas ar kitas gamtos elementas yra išdėstomi taip, kad būtų išryškinta jų svarba ir santykis su aplinka. Panašiai kaip ir miško maudynės, ikebana skatina žmogų suprasti ir branginti gamtos grožį per pojūčius: žiūrint į tarp medžių krintančią šviesą, uodžiant miško kvapą, klausantis vėjo, stebint linguojančias miško lajas. Galima teigti, kad ikebana ir miško maudynės turi bendrą filosofinį pagrindą – abi šios praktinio meno rūšys kuria harmoniją su gamta, vidinę ramybę ir estetinį pajautimą, skatina žmogų gyventi čia ir dabar.

Dar vienas pavyzdys – Shugendo budistų vienuoliai, vadinami *yamabushi*. Terminas *Shugendo* reiškia kelią (*Do*) į dieviškas gamtos galias (*Gen*) per asketines praktikas (*Shu*). Vienuoliai, gyvenantys atsiskyrėlišką gyvenimą kalnuose, sąmoningai pasirenka patirti fizinius ir dvasinius išbandymus. Sustiprinamas vienuolių kūnas, nuraminamas protas, visa tai padeda jiems pasiekti vienybę su gamta. Shugendo ir miško maudynių praktikos turi bendrų bruožų. Pirmiausia minėtinas gamtos garbinimas. Yamabushi tiki, kad gamtoje slypi dieviškos galios, o miško maudynės pabrėžia, kad buvimas gamtoje teigiamai veikia psichoemocinę ir fizinę sveikatą. Antrasis bendras bruožas – sensorinis dirginimas. Shugendo ir miško maudynių praktikose svarbu garsų, kvapų ir gamtos pajautimas. Trečiasis bendras bruožas – Shugendo praktikos metu, laikantis griežtos fizinės ir dvasinės disciplinos, siekiama vidinės

transformacijos, o miško maudynių praktikų metu norima nuraminti protą ir sustiprinti ryšį su savimi. Nors šios praktikos yra skirtingos savo disciplinuoтому, jos abi pabrėžia gamtos svarbą dvasinei, psichosocialinei ir fizinei žmogaus gerovei.

Šintoizmas – tai viena senovinė Japonijos tikėjimo sistema. Japoniškai *Shinto dos* gali būti verčiama kaip *dievų kelias*. Šintoizmo tikėjimo išraiškos apima dieviškosios dvasios (*Kami*) pripažinimą natūraliuose gamtos elementuose: senose giriose ir medžiuose, aukštuose kalnuose, srauniose upėse ir upeliuose, kriokliuose. Šintoizmo pasaulėžiūra suvokia gamtą ne tik kaip fizinę aplinką, bet ir kaip dvasinę erdvę, kurioje galima patirti vidinę harmoniją ir ryšį su šventumu. Galima išvelgti bendrų šintoizmo ir miško maudynių bruožų. Šintoizme tam tikri seni medžiai ir miškai laikomi šventais, net dievybių buveinėmis. Miško maudynių metu taip pat yra svarbi pagarba gamtai, jos poveikiui žmogaus sveikatai. Šintoizmo religijoje yra sąvokos *wabi-sabi* – netobulas grožis ir *yūgen* – paslaptingas grožis. Netobulas ir paslaptingas grožis fiksuojami miško maudynių patirtyje, kai žmogus mokosi priimti ir pajauti natūralų miško grožį su visais jo netobulumais. Dar vienas bendras bruožas – ryšio su *Kami* stiprinimas. Šintoistinėse apeigose dažnai lankomi miškai ir šventovės, kur žmonės meldžiasi gamtos dievybėms ir jaučia jų artumą. Miško maudynių metu apeigų nėra atliekama, tačiau žmogaus buvimas miške, tarp medžių ir patiriant visą miško atmosferą stiprina dvasinį žmogaus ryšį su gamta. Galima apibendrinti, kad miško maudynės nėra tiesiog moderni sveikatinimo praktika – tam tikra prasme ji tęsia seną šintoizmo tradiciją, kuri skatina gyventi išlaikant harmoniją su gamta ir pripažinti gamtos galią teikti žmogui ramybę, stiprybę ir sveikatą.

Miškai Japonijoje, turi ypatingą reikšmę – jie nuo seno siejami su ramybe, grožiu ir dvasiniu atsinaujinimu. Miško maudynės apima tradicinės japonų kultūros elementus, gamtos grožio vertinimą ir sąmoningumo praktiką. Ir nors iš pradžių miško maudynių koncepcija buvo pradėta taikyti norint išsaugoti sveikus miškus, t. y. kaip ekoturizmas, laikui bėgant ji plėtojama kuriant rekreacinius / terapinius miškus, instruokiant specialistus, gebančius taikyti miško terapiją žmonėms. Taip miško maudynės iš koncepcijos peraugo į moksliskai pagrįstą sveikatinimo ir kartu ir meno metodiką. Ši metodika moko įsileisti mišką į savo kūną ir jį patirti per penkis kūno pojūčius (regą, uoslę, klausą, lytėjimą, skonį), užmegzti ryšį su aplinka, kitais, pačiu savimi. Šiuo metu miško maudynės yra labiau traktuojamos kaip sensorinė praktika, kurios metu panyrama ne į vandens telkinį, bet į miško atmosferą. Miško atmosfera yra lyg vandenynas, kuriame pojūčiai sutelkiami į įvairius natūralius dirgiklius, skatinama pajauti vėjo dvelksmą, klausyti paukščių giesmių, stebėti medžių lajos lingavimą, uosti žydinčių gėlių kvapą, paliesti medžio žievę ar samaną, giliai įkvėpti tyro miško oro. Pojūčiai sugrąžina žmogų į dabarties akimirką, kurioje išjaučiama tai, ką siūlo miškas. Visa tai integruojama žmogaus viduje, taip sustiprinamas natūralus organizmo gebėjimas sveikti ir palaikyti sveikatą. Žmogus, būdamas miške, apsuptas miško skleidžiamų kvapų, garsų ir gryno oro, nurimsta, atsipalaiduoja ir pailsi.

Lietuvoje miško maudynių praktika pradėta taikyti palyginti neseniai – 2018–2020 metais. Pirmieji miško maudynių užsiėmimai buvo vedami entuziastų, kurie šios metodikos mokėsi užsienyje. Šiuo metu miško maudynių praktikos mūsų šalyje galima mokytis kursuose, kuriuos organizuoja Lietuvos gamtos terapijos asociacija, taip pat ir tarptautinėse organizacijose: Gamtos ir miško maudynių asociacijoje (angl. *Association of Nature and Forest Therapy*), Gamtos ir miško maudynių aljanse (angl. *The International Nature and Forest Therapy Alliance*). Norintiems įgyti aukštosios mokyklos diplomą (turėti miško maudynių specialisto licenziją) galima rinktis studijas Klaipėdos universiteto Mokymosi visą gyvenime centre (KU MVGC) arba Lietuvos sveikatos mokslų universitete (LSMU), Podiplominių studijų centre, pasirinkus papildomos ir alternatyvios medicinos studijas „Miško maudynės“.

Miško maudynes Lietuvoje galima patirti nacionalinių ir regioninių parkų rengiamuose užsiėmimuose, kuriuos veda sertifikuoti gidai: Aukštaitijos, Dzūkijos, Žemaitijos, Kuršių nerijos, Pavilnių, Kurtuvėnų, Pavilnių parkuose. Taip pat ši paslauga vykdoma sveikatinimo ir SPA centruose. Lietuvoje yra sertifikuotų gidų, kurie miško maudynių veikla užsiima savarankiškai.

Viena pirmųjų Lietuvoje miško maudynių gidžių yra Mila Monk. Šiuo metu galima rasti ir daugiau gidų, kurie savo paslaugas siūlo visoje Lietuvoje.

Miško maudynių terapija Latvijoje sparčiai populiarėja kaip žmonių sveikatinimo, streso mažinimo ir emocinės gerovės gerinimo forma. Nors ši praktika nėra oficialiai reglamentuota kaip medicininė ar psichoterapinė intervencija. Tačiau Latvijoje ji praktikuojama kartu dalyvaujant sertifikuotam miško maudynių terapijos gidui bei psichologui ir psichoterapeutui. Užsiėmimai vyksta natūraliuose miškuose, laikantis bendrų gamtos apsaugos taisyklių. 2025 m. Rygoje atidarytas pirmasis miško maudynių terapijos takas. Nors Latvijoje, miško maudynės vis dar yra gana naujas metodas, tačiau susidomėjimas ir infrastruktūra auga.

1.2. Miško maudynių veiklos objektai ir praktikos elementai

Miško maudynių metu svarbu pojūčių pasaulis, kuris įgalina patirti gydomąsias gamtos galias. Vykstant miško maudynėms ne žygiuojama, bet ramiai vaikstoma po mišką. Tik ramiai vaikstantis žmogus gali sutelkti dėmesį į buvimą *Čia ir Dabar*. Toks susitelkimas į buvimą šią akimirką, suvokiant, kur esame ir ką patiriame, padeda kūnui ir protui pasiekti ramybę, atsipalaiduoti.

Miško maudynės nebūtų įmanomos be šios praktikos veiklos objektų, kurie iš esmės yra gamtos elementai:

1. **Medžiai ir augalai.** Medžiai miško maudynių metu yra vieni svarbiausių veiklos objektų. Jie gali būti didingi ir seni arba liauni. Miške medžių yra visokių, svarbu pastebėti skirtumus: rūšies, aukščio, kamieno ar šakų formos, lapijos gausos, spyglių dydžio ir spalvos. Liečiant medžius reikia stengtis pajauti, kokia skirtinga medžių žievė: minkšta ir švelni ar grublėta ir šiurkšti, pajauti medžio kamieno temperatūrą ir drėgmę. Reikia apkabinti medį arba į jį atsiremti, pabandyti pajauti medžio tvirtybę, įvertinti, kaip jaučiatės šalia medžio. Skirtingos medžių rūšys skirtingai veikia žmogų. Beržas teikia lengvumo, skatina kūrybiškumą ir pozityvumą. Ažuolas – stiprybės simbolis, todėl buvimas prie jo teikia pasitikėjimo savimi, ramybės, energijos, leidžia atgauti jėgas. Pušys teigiamai veikia kvėpavimo sistemą, mažina stresą. Eglių skleidžiamas kvapas ramina nervų sistemą, leidžia atsipalaiduoti. Liepos yra švelnumo ir meilės medis, buvimas šalia jų malšina nerimą, teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą, atpalaiduoja. Miško maudynių metu galima apžiūrėti medžių lajas, kokios jos yra – plačios ar siauros. Medis siūbuoja vėjyje, o gal išlieka ramus? Stebima, kaip atrodo medžiai, esantys šalia to medžio, prie kurio stovima. Apkabinus galima uosti medį ir orą aplink jį. Medžių skiriami fitoncidai ramina nervų sistemą. Dažnai buvimas tarp medžių padeda susitelkti į dabarties akimirką, o žvilgsnis į gamtą skatina vaizduotę ir naujas idėjas.

Miško ekosistemos dalis yra miško paklotė. Miško paklotę sudaro nukritę lapai, spygliai, medžių šakos ir šaknys, samanės, žydintys ir nežydintys augalai, grybai, dirvožemis su jame esančiais mikroorganizmais. Paklotė gali būti spalvinga, minkšta, nelygi, su aukštai iškilusiomis medžių šaknimis, pėdas gali badyti nukritę spygliai ar kankorėžiai, karštą vasaros dieną gaivinti drėgnas dirvožemis. Svarbu stebėti paklotės ir medžių spalvas, basomis kojomis pajusti paklotės tekstūrą, kuri stimuliuoja pėdų refleksinius taškus, mažina stresą ir gerina kraujotaką, stiprina ryšį su gamta.

2. **Vandens telkiniai.** Miške gali būti upelių, ežerų, upokšnių, krioklių, pelkių, už miško – jūra. Tekantis vanduo kuria dinamišką, stipriai veikiančią akustinę ir vizualinę aplinką. Miško maudynių metu reikia stengtis įsiklausyti į tekančio vandens garsus: šniokštimą, ramų čiurlenimą ar bangų mūšą į krantą. Tykus, ramus vandens paviršius atspindi dangų, aplink esančius medžius. Tiek dinamiški, tiek ramūs sąlyginai statišku vandens telkinių garsai ramina nervų sistemą, skatina atsipalaiduoti ir didina kūrybiškumą. Vandens pūslai, tykstantys ant kūno karštą vasaros dieną, veikia

gaivinančiai ir tonizuojančiai. Miško maudynių metu galima rasti ir pelkių bei šlapynių, kurios, kurdamos savitą ekosistemą, sukuria ypatingą terapinę atmosferą. Rūko užkloti vandens plotai, plūduriuojančios samanės, varlių kurkimas ir paukščių giesmės, samanų ir pelkės augalų aromatai, drėgnas ir liūliuojantis pelkės paviršius veikia visus penkis žmogaus jutimus. Jei miško maudynes vyksta ankstyvą rytą, ant augalų susidarę rasos lašeliai ar lietaus lašai moko pastebėti smulkias gamtos daleles.

- 3. Miško garsai ir kvapai.** Miško maudynių metu sutelkiamas dėmesys į garsų ir kvapų kitimą priklausomai nuo vietos. Gamtoje nėra absoliučios tylos. Galima išgirsti paukščių čiulbėjimą, vėjo ošimą medžių viršūnėse, lapų šlamesį, upelio tekėjimą ar sniego girgždesį juo einant. Paukščių čiulbėjimas skatina teigiamas emocijas, vėjo ošimas primena gamtos galybę, lapų šlamesys veikia raminančiai, upelio čiurlenimas veikia atpalaiduojančiai, vabalų dūzgimas primena natūralų gamtos ritmą. Klausantis gamtos garsų yra ugdoma sąmoningumo būseną. Norint išgirsti miško garsus reikia atsisėsti, užsimerkti, stengtis susikoncentruoti į kiekvieną garsą. Kokie jie? Iš kur sklinda? Kas juos kelia? Ką jaučiate juos girdėdami? Natūralūs gamtos garsai turi unikalų poveikį žmogaus psichikos sistemos subalansavimui. Miške kvėpia visa, kas gyva: medžiai, žydintys augalai, grybai, miško paklotė. Stenkimės pajaušti, kokių emocijų tai kelia, kokius kvapus atpažįstame. Miško kvapas turi aromaterapinį poveikį, padeda atsipalaiduoti. Spygliuočių kvapas naikina virusus ir bakterijas, todėl gerėja imunitetas, suteikiama daugiau energijos. Miško terapijos metu reikia įkvėpti orą per nosį, pajaučiant miško kvapą. Kokius aromatus uodžiate? Kaip jie veikia jūsų savijautą?
- 4. Šviesa ir šešėliai.** Pro medžius prasiskverbianti saulės šviesa ir šešėliai kinta priklausomai nuo paros ir metų laiko, taip pat nuo vėjo gūsių, kurie judina medžių viršūnes. Miško maudynių metu reikia stebėti šviesą, kaip ji kinta, kokias formas ir raštus sukuria ant žemės krisdama pro medžių lapus, pajusti, kaip kinta temperatūros pojūtis stovint saulės spinduliuose ir miško tankmės sukurtame šešėlyje. Saulės spinduliai, prasiskverbę tarp medžių, skatina estetinį ryšį su aplinka, o jų kuriamas šešėlių žaismas moko pastebėti gamtos dinamiškumą ir laikiną grožį. Šviesos ir šešėlių žaismas per parą kinta kelis kartus: ryto šviesa suteikia energijos, ryški vidurdienio spalva padeda miške pastebėti spalvų ir detalių įvairovę, o vakarėjant šviesa sukuria šiltą ir nostalgiką atmosferą. Mėnulio ir žvaigždžių šviesos apšviestas miškas yra paslaptingas ir mistiškas. Miško maudynių metu atsisėdus ir stebinti šešėlių judėjimą žeme, medžių kamienas ir laja padeda pajusti gamtos ritmą, atsipalaiduoti ir pasiekti vidinę harmoniją.
- 5. Akmenys** – tai natūralūs gamtos elementai, turintys savo energiją, tekstūrą ir simboliką. Miško maudynėse akmenys gali būti naudojami kaip priemonė siekiant įsižeminimo ir stabilumo. Miško maudynių metu galima pamatyti skirtingų dydžių ir formų akmenų – nuo smulkių žvaigždelių iki didžiulių riedulių. Rankoje laikomas akmuo gali būti šaltas, šiltas, lygus, šiurkštus, sunkus, lengvas, šiltas, vėsus. Stebėkime, kaip atrodo akmenys vandenyje, ar vanduo teka aplink juos. Laikant akmenį rankose ar stovint ant didelio akmens, galima pajusti jo tvirtumą ir stabilumą, kuris padeda jaustis labiau *Čia ir Dabar*. Pabandykime įsivaizduoti, kaip akmuo sugeria nerimą ir atiduoda savo stabilumą. Akmenys primena apie gamtoje slypinčią jėgą, laikui nepavaldžią ramybę ir kantrybę.

Miško maudynių praktikoje yra svarbu ne tik objektai, bet ir miško maudynių elementai, kurie skiria šią praktiką nuo žygiavimo.

- 1. Tempas** – miško maudynių metu tempas būna lėtas. Tuo miško maudynės skiriasi nuo žygių ir kitos veiklos lauke. Tempas turi būti natūraliai lėtas ir ramus, kad miško

maudynių dalyvis galėtų pastebėti detales (gėlių žiedus, šakas, samanų, medžių kamienų formas ir t. t.), kurių nepastebima greitai judant. Harmoningas judėjimas padeda atrasti vidinę ramybę, sumažinti stresą, sustiprinti ryšį su mus supančia aplinka. Per miško paklotę galima eiti ir basomis kojomis, dar labiau sulėtinant žingsnį, pajaučiant žemės tekstūrą. Lėtas tempas miško maudynių metu padeda išsilaisvinti iš kasdienio skubėjimo, atpalaiduoja mintis, o tai sumažina streso hormonus ir gerina žmogaus psichoemocinę būseną. Mažėjantis streso hormonų kiekis organizme padeda stabilizuoti kraujospūdį, stiprina imunitetą, todėl gerėja ir fizinė sveikata. Lėtesnis tempas, o kartais ir visiškai sustojimai įgalina pastebėti daugiau detalių, girdėti daugiau garsų, užuosti daugiau kvapų. Einant lėtai, nebūtina nukeliauti didelio atstumo. Patirti miško maudynes ir teigiamą gamtos poveikį galima ir einant pusę kilometro. Svarbiausia miško maudynių metu yra ne nueitas atstumas, ne mokslinių faktų apie gamtą mokymasis, ne suskaičiuoti, pamatyti ar išgirsti miško objektai. Svarbiausia yra patirti pojūčiai ir jų poveikis kūnui, mintims, savijautai. Miško maudynių metu susitelkdami į pojūčius atsiribojame nuo lūkesčių, kasdienių įsipareigojimų, negatyvių minčių. Susitelkiant į asmeninius pojūčius mokomasi priimti miško teikiamas dovanas, pajusti unikalias energijas, kurios lydi einant iš vienos vietos į kitą. Ėjimo tempas turi atliepti asmeninį miško atmosferos pojūtį. Jei norisi judėti lėčiau ar truputį greičiau – leidžiama, jei norisi tiesiog sėdėti, tai taip pat tinkamas pasirinkimas.

2. **Abipusiškumas** yra kitas, svarbus miško maudynių elementas. Miško maudynės nėra susijusios su gamtos išteklių naudojimu savo malonumui patenkinti ar sveikatai gerinti. Miško maudynių metu svarbi pagarba gamtai ir joje esančiai bet kokiai gyvybės formai, svarbu tausoti gamtą, nes taip sukuriama žmogaus ir gamtos partnerystė. Būdamas miške, žmogus iš gamtos gauna psichoemocinę naudą: gamta ramina, suteikia vidinės harmonijos, mažina stresą, leidžia pajusti, kad žmogus yra visatos ciklo dalis. Kai žmogus gerbia gamtą ir mišką, kuriame yra, tada yra saugomi miškai, skatinamas tvaresnis gyvenimo būdas, mažėja vartotojiškumas. Miško terapija nėra vienašališkas procesas – tai santykis, kuriame gamta ir žmogus vienas kitą turtina. Abipusiškumas miške pasireiškia aktyviu įsiklausymu ir reagavimu į gamtą. Būnant miške reikia atkreipti dėmesį į gamtos garsus, pastebėti, kokių emocijų šie natūralūs gamtos garsai sukelia. Miško maudynių metu reikia leisti sau neskubėti ir klausytis miško. Pagarbą ir rūpestį miškui perteikti galima nedraskant ar kitaip nežalojant augalų, nesibraunant į gyvūnų buveines, pasiimant su savimi visas atsiradusias šiukšles, nekuriant ugnies tam specialiai nesukurtose laužavietėse, nekeliant triukšmo grojančia muzika. Galima kurti sąmoningą dėkingumą miškui tai išreiškiant balsu ar mintimis, įsivaizduoti, kad su įkvėpimu priimame gamtos energiją, o su iškvėpimu gražiname ją miškui. Abipusiškumo elementas miško maudynių terapiją padaro gilesne ir prasmingesne praktika, kai žmogus ne tik priima gamtos teikiamas dovanas, bet ir atsidėkoja miškui savo pagarba, dėmesiu, atsakomybe tausodamas gamtos išteklius.
3. **Jutiminis įsitraukimas ir įsisaugojimas buvimas *Čia ir Dabar*** taip pat svarbus miško terapijos elementas. Kalbant apie jutimus, dažniausiai minimi penki pagrindiniai jutimai: uoslė, rega, skonis, klausa, lytėjimas. Tai jutimai, kurie susiję su proprioceptoriais, išsidėsčiusiais visame mūsų kūne. Šie jutimai padeda suvokti mūsų kūno padėtis erdvėje. Visi proprioceptoriai miško maudynių metu skatina suvokti savo kūną, judėjimo metu kylančius pojūčius. Miško maudynių metu būdamas dėmesingas savo kūnui, žmogus susitelkia į dabarties akimirka, į buvimą *Čia ir Dabar*. Buvimas dabarties akimirkoje žmogui yra unikalus, nes ši akimirka niekada nesikartoja, net jei ir atkeliauji į tą pačią vietą ar uodi tokį patį kvapą. Miško maudynių metu jutiminė patirtis (kvapas, skonis, vaizdas ir pan.) visada gali pereiti į

jausminę (džiaugsmas, laimė, nerimas), reikia stebėti, kaip jutiminę patirtis mus veikia. Pavyzdžiui, laikant rankoje gėlę ir uodžiant jos žiedą, jutiminę patirtis bus kvapas, spalva, tekstūra, o jausminę patirtis bus džiaugsmas, laimė ar kita maloni emocija. Todėl miško maudynių metu yra rekomenduojama tyrinėti miško maudynių objektus pasitelkiant visus pojūčius. Pavyzdžiui, stebint upelį galima sau pasakyti: „Matau upelį...., kūne jaučiu...“. Rekomenduojama pirmiausia įsivardinti jutiminę patirtį, o po jos – jausminę patirtį. Taip išliekant dabarties akimirkoje galima labiau atsipalaiduoti, pajusti miško teikiamą ramybę ir gydomąjį poveikį.

2. MIŠKO MAUDYNIŲ: POVEIKIS FIZINEI, PSICHOLOGINEI SVEIKATAI IR SOCIALINEI INTEGRACIJAI

Gyvename lemiamu žmonijos istorijos momentu, kai dvasinis ir mokslinis pasauliai susilieja. Pradedame suprasti, kas vyksta mūsų kūne, kai bendraujame su gamta. Japonijoje dr. Qing Li pradėjo naują medicinos mokslą, kuris pavadintas miško medicina. Miško medicina tiria miško aplinkos poveikį žmogaus sveikatai ir yra mokslo sritis, priklausanti papildomos ir alternatyviosios medicinos kategorijai. Miško maudynių (*Shinrin-yoku*) ir miško terapijos praktikų pagrindu tapo miško medicina – mokslu grįsta disciplina. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad laiko praleidimas gamtoje stiprina asmens fizinę, psichologinę sveikatą, aktyvina socialinius ryšius, taip skatina integraciją į bendruomenę.

2.1. Poveikis žmogaus fizinei sveikatai

Įrodyta, kad imuninės sistemos natūralios žudikės (NK) ląstelės yra svarbios saugant kūną nuo bakterijų, virusų pataloginių darinių (navikų). Qing (2022) atliko tyrimą, kurio metu tyrė dvylikos sveikų vyrų, dirbančių didelėse Tokijo bendrovėse, imuninės sistemos rodiklius: baltųjų kraujo kūnelių (BKK) kiekį, natūralių žudikių (NK) ląstelių aktyvumą ir skaičių, antivėžinio (GRN) baltymo kiekį limfocituose. Tyrimo dalyviai dalyvavo trijų dienų ir dviejų naktų kelionėje miškuose. Miške jie ėjo vidutiniu tempu: pirmą dieną nuėjo apie 2,5 km, o antrą – po 2,5 km ryte ir 2,5 km vakare. Trečią dieną tyrimo dalyviams baigus kelionę miške, buvo paimti jų kraujo mėginiai. Nustatyta, kad po tyrimo 53,2 proc. padidėjo NK ląstelių aktyvumas, o jų skaičius padidėjo 50 proc. GRN (antivėžinio baltymo) kiekis padidėjo 48 proc. Miško maudynių metu pasikeitęs NK ląstelių aktyvumas užtikrina spartesnę vėžinių ir virusų pažeistų ląstelių naikinimą, taip yra stiprinama imuninė žmogaus sistema. Chen su bendraautorais (2025) atliko tyrimą, kuriuo buvo vertintas žygio mieste ir miške poveikis imuninės sistemos rodikliams, tirta, kiek laiko pokytis išlieka. Pateiktame tyrime taip pat dalyvavo dvylika sveikų vyrų, kurie pirmiausia buvo trijų dienų turistinėje kelionėje mieste, o po kelių mėnesių – trijų dienų miško terapijos išvykoje į kiparisių miškus. Abiejų išvykų metu, prieš ir po jų buvo paimti tyrimo dalyvių kraujo mėginiai, įvertinti imuninės sistemos rodikliai: NK ląstelių aktyvumas, jų skaičius, GRN, perforino ir GrA/B baltymų ekspresija. Nustatyta, kad po miško maudynių terapijos padidėjo NK aktyvumas ir ląstelių skaičius, GRN, perforino ir GrA/B baltymus ekspresuojančių ląstelių dalis kraujyje. Šie pokyčiai išliko nuo 7 iki 30 dienų po miško maudynių. Taip pat nustatyta, kad po vizito mieste tyrimo dalyvių kraujyje nebuvo nei NK aktyvumo, nei imuninių baltymų lygio pokyčių. Šie abu tyrimai patvirtina, kad miško, bet ne miesto aplinka turi teigiamą ir ilgalaikį poveikį žmogaus imuninei sistemai.

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos yra viena dažniausių ilgalaikį nedarbingumą ir mirtį lemiančių priežasčių. Įrodyta, kad 2–4 valandų trukmės, taikoma ne mažiau nei 2 kartus per savaitę miško maudynių terapija mažina aukštą kraujo spaudimą, normalizuoja širdies susitraukimų (pulso) ritmą, gerina nuotaiką, mažina nerimo lygį. Aukšto kraujo spaudimo ir širdies susitraukimų dažnio (pulso) mažėjimas miško terapijos metu siejamas su autonominės nervų sistemos aktyvacija, kai žmogus yra atsipalaidavęs. Song su bendraautorais (2017) tyrė

ilgalaikį miško maudynių terapijos poveikį biuro darbuotojų kraujospūdžio kitimui. Dvidešimt šeši darbuotojai dalyvavo dienos trukmės miško maudynių terapijos programoje. Tyrimo dalyviams kraujo spaudimo rodikliai (sistolinis ir diastolinis kraujospūdis, pulsas) buvo vertinami tris kartus per dieną – prieš pusryčius, pietus ir vakarienę, 3 dienas prieš programą, jos metu, praėjus trims ir penkioms dienoms po programos. Buvo nustatyta, kad sistolinis ir diastolinis kraujospūdis buvo mažesni po miško maudynių terapijos, palyginti su šių rodiklių verte prieš tris dienas iki miško maudynių. Taip pat kraujo spaudimo rodiklių sumažėjimas išliko praėjus trims ir penkioms dienoms po taikytos vienos dienos miško maudynių terapijos. Tyrimo autoriai nustatė, kad nebuvo reikšmingo pulso dažnio pokyčio.

Kortikosterolis tyrimuose dažnai traktuojamas kaip biologinis streso rodiklis. Įrodyta, kad kortizolis yra svarbus reguliuojant daugelį pagrindinių žmogaus organizmo biologinių sistemų: medžiagų apykaitos, imuninę, taip pat uždegiminiuosius procesus. Paprastai kortizolį išskiria antinksčiai, jis suteikia energijos, reikalingos norint išvengti grėsmės. Trumpalaikis šio hormono padidėjimas yra būtinas, tačiau ilgalaikis, kaip prisitaikymo mechanizmas reaguojant į stresą, neigiamai veikia biologinius žmogaus organizmo sistemų rodiklius, tai gali lemti sveikatos sutrikimus. Įrodyta, kad 15 minučių vaikščiojimas miško arba miesto aplinkoje sumažina kortizolio kiekį seilių mėginiuose, tačiau vaikščiojimas miško aplinkoje yra veiksmingesnis. Žinotina tai, kad nėra svarbu, kokia veikla atliekama miško maudynių metu: vaikštoma, sėdima, stebima. Kortizolio kiekis seilėse mažėja. Svarbiausia yra miško maudynių laiko trukmė.

Įrodyta, kad miške atliekamos veiklos, kurios truko 20 minučių ar ilgiau, sąlygojo didesnius kortizolio lygio pokyčius seilėse, palyginti su veiklomis, kurios truko mažiau nei 20 minučių.

Daugelis mokslinių tyrimų patvirtina miško maudynių terapijos poveikį kvėpavimo sistemos rodiklių pokyčiui. Antonelli su bendraautorais (2022) atliktos metaanalizės tyrime teigiama, kad miško maudynes derinant kartu su lengvu fiziniu aktyvumu geresni yra forsuoto iškvėpimo tūrio per pirmą sekundę (FEV1), forsuotos gyvybinės plaučių talpos (FVC), gyvybinės plaučių talpos (GVP) ir didžiausio iškvėpimo srovės greičio (PEF) rodikliai. Šių rodiklių pokyčiai siejami ne tik su fiziniu aktyvumu, bet ir su įkvepiamais, augalų išskiriamais lakiaisiais organiniais ir neorganiniais miško junginiais, kurie pasižymi antiuždegiminėmis ir antioksidacinėmis savybėmis. Taip pat įrodyta, kad aukštikalnių klimatas padeda sumažinti ūmius astmos priepuolius, o aukštikalnėse atliekami kvėpavimo pratimai veiksmingi gydant lėtinį bronchitą.

2.2. Poveikis žmogaus psichologinei sveikatai

Žinoma, kad įtraukiančios patirtys žaliuose plotuose, ypač miškuose, turi naudingą poveikį žmonių sveikatai. Miško maudynių terapija mažina kortizolio (streso hormono) kiekį seilėse, simpatinės nervų sistemos aktyvumą, taip pat neigiamų emocijų (pyktis, nerimas, depresija, nervingumas, nuovargis) pasireiškimą. Nerimas ir depresija yra vieni dažniausių visuomenėje paplitusių psichologinių sutrikimų.

Qaun su bendraautorais (2024) atliko tyrimą, kurio metu siekė įvertinti miško maudynių terapijos poveikį nuotaikos pokyčiui. Tyrime dalyvavo dvylika asmenų, jie miško aplinkoje praleido 3 dienas. Po tyrimo nustatyta, kad bendri vyrų ir moterų nuotaikos rodikliai antrą tyrimo dieną sumažėjo 38,8 punktais, tai rodo, kad pagerėjo nuotaika ir sumažėjo stresas. Be to, tyrimo metu buvo pastebėta bendrų nuotaikos rodiklių skirtumų tarp lyčių: moterų nuotaikos rodiklių pokytis buvo didesnis nei vyrų. Taigi terapijos, kurios yra grįstos buvimu gamtoje, tarp jos objektų, yra veiksmingos dažnai ir ilgalaikį nerimą patiriantiems asmenims.

Serotoninas yra neurotransmiteris, kuris veikia emocijų reguliavimą ir miegą. Įrodyta, kad serotonino trūkumas didina depresiją, nerimą ir impulsyvumą. Optimalus serotonino kiekis leidžia pajusti malonumą ir laimę. Įrodyta, kad žmonėms, kurie serga depresija, būdingas žemesnis serotonino kiekis kraujyje. Miško maudynių terapija gali būti veiksminga priemonė depresijos simptomams mažinti ir šiai ligai gydyti.

Depresija sergantiems asmenims dažnai pasireiškia nerimas ir atvirksčiai, abu sutrikimai gali pasireikšti tuo pačiu metu. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos pasaulinio psichikos sveikatos tyrimo, apie 10 proc. žmonių, turinčių lengvus depresijos simptomus, išsivysto klinikinė depresija.

Furuyashiki su bendraautorais (2019) tyrė miško maudynių terapijos poveikį depresija sergantiems ir nesergantiems asmenims. Buvo nustatyta, kad po vienos dienos trukmės miško maudynių sumažėjo tyrimo dalyvių neigiamos nuotaikos rodikliai. Miško maudynės buvo veiksmingesnės žmonėms, kurie serga depresija, nei tiems, kurie ja neserga. Taip pat įrodyta, kad miško maudynės turi teigiamą poveikį depresija sergančių asmenų miego kokybės pokyčiui. Chun su bendraautorais (2016) tyrė miško maudynių terapijos poveikį insultą patyrusiems asmenims, kuriems būdingi depresijos ir nerimo požymiai. Nustatyta, kad ekopsichiatrijos pagrindu paremta miško maudynių terapija palengvina nuo lėtinio insulto kenčiančių asmenų depresijos ir nerimo simptomus. Vadinasi, miško maudynių terapija gali būti tikslinga intervencija tiems asmenims, kuriems negalima taikyti standartinio gydymo. Bielinis su bendraautorais (2019) tyrė miško maudynių terapijos poveikį žmonių, gydomų psichiatrijos ligoninėje dėl afektinių ar psichozinių sutrikimų, psichinei sveikatai. Visi tyrimo dalyviai buvo psichiatrijos ligoninės pacientai, jie miško maudynių terapijoje dalyvavo vasaros ir rudens mėnesiais. Miško maudynių terapija apėmė dalyvavimą vienos valandos ir keturiasdešimt penkių minučių pasivaikščiavimoose miške kartu su terapeutu. Tyrimo dalyviai buvo vertinti Nuotaikos būsenų profilio (POMS) klausimynu. Buvo nustatyta, kad afektinių sutrikimų turinčių pacientų grupėje miško maudynių terapija buvo veiksminga *sumišimo* ir *depresijos-depresijos* subskalėse, taip pat sumažėjo nerimo lygis. Psichozinių sutrikimų turinčių pacientų grupėje didžiausi pokyčiai buvo pastebėti *sumišimo* ir *gyvybingumo* subskalėse, taip pat sumažėjo nerimo lygis.

Nemiga yra labai paplitusi miego sutrikimo forma, kuriai gali būti taikomas medikamentinis ir nemedikamentinis gydymas. Kim su bendraautorais (2020) atliko šešių dienų trukmės miško maudynių terapijos tyrimą su 35 postmenopauzinio amžiaus moterimis. Buvo nustatyta, kad miško maudynės yra veiksmingos siekiant pagerinti miego kokybę, sumažinti pabudimų skaičių ir ilginti miego trukmę. Miško maudynės gali būti taikomos kaip alternatyva medikamentiniam gydymui arba kartu su medikamentiniu gydymu, siekiant mažinti vartojamų vaistų dozes.

Nors mokslo šaltiniuose, nagrinėjančiuose miško maudynių terapijos poveikį, skiriasi tyrimų dalyvių imtys ir intervencijų trukmė, tačiau galima teigti, kad miško maudynių terapija yra veiksminga siekiant mažinti depresijos ir nerimo simptomus, gerinti miego kokybę tiek psichinės sveikatos sutrikimų turintiems, tiek neturintiems asmenims.

2.3. Poveikis žmogaus socialinei integracijai

Miško maudynės teigiamai veikia ne tik fizinę ir psichinę sveikatą, bet ir socialinę integraciją. Miško maudynių metu žmonės ne tik ilsisi ir atsipalaiduoja, bet ir stiprina savo socialinius ryšius, o tai padeda kurti stipresnes bendruomenes, skatinti socialinę įtrauktį.

Tiriant miško maudynių terapijos poveikį dažnai dalyvauja žmonių grupės, o grupinėse veikose dalyvaujantys asmenys gali kurti glaudžius socialinius ryšius, nes dalyviai keičiasi įspūdžiais ir emocijomis. Taip galima jaustis bendruomenės dalimi ir patirti socialinį ryšį. Kartu gamtoje praleistas laikas leidžia atsipalaiduoti ir sumažinti kasdienio gyvenimo stresą, pakeisti įprastą aplinką, tai padeda gerinti bendravimo įgūdžius ir psichinę sveikatą. Gamta sukuria erdvę, kurioje žmonės gali būti atviresni, patiria mažiau įtampos ir yra labiau linkę bendrauti. Tai ypač svarbu žmonėms, patiriantiems socialinę atskirtį, vyresnio amžiaus žmonėms arba tiems, kurie turi psichinės sveikatos problemų.

Miško maudynės taip pat gali būti integruotos į socialinės įtraukties programas, kurios padeda sumažinti socialinę izoliaciją. Tokios grupinės veiklos ne tik suteikia galimybę dalyviams susipažinti, bet ir skatina bendradarbiauti, stiprina pasitikėjimą savimi ir skatinda

bendruomeniškumą. Kai žmonės kartu dalyvauja bendrose veiklose, jie dažnai susiduria su bendrais iššūkiais ir kartu įveikia sunkumus, o tai sustiprina jų tarpusavio ryšius.

Šeimos narių dalyvavimas miško terapijoje stiprina tarpusavio ryšius, suteikia galimybę geriau suprasti emocijas ir sukuria bendrą patirtį, kuri padeda gerinti šeimos santykius, įveikti kasdienio gyvenimo iššūkius. Tai ypač svarbu tiems, kurie gali jausti sunkumų bendraudami šeimoje. Taip pat žinoma, kad tėvai, kurie augina vaiką, turintį fizinę ar psichinę negalią, dažnai patiria nuolatinį stresą, gali patirti socialinę izoliaciją, ypač jei vaiko būklė sunki ir reikalauja nuolatinės priežiūros. Todėl dalyvavimas miško maudynių terapijoje teigiamai veiks jų fizinę ir psichoemocinę sveikatą.

Grupiniai užsiėmimai gamtoje yra labai naudingi, nes jie padeda dalyviams atkurti emocinę pusiausvyrą ir įveikti socialinę izoliaciją. Miško maudynės ne tik prisideda prie fizinės sveikatos gerinimo, bet ir suteikia galimybę užmegzti naujus, prasmingus socialinius ryšius. Tai yra ypač svarbu tiems, kurie ieško būdų vėl įsitraukti į bendruomenę, jaustis reikalingais ir visaverčiais bendruomenės nariais.

3. MIŠKO MAUDYNIŲ TERAPIJOS PRAKTIKA

3.1. Pasiruošimas miško maudynėms

Pasiruošimas miško maudynių praktikai – tai procesas, kuris padeda pasiruošti sąmoningam buvimui gamtoje. Šioje metodinio leidinio dalyje pateikiama informacija, kaip pasiruošti miško maudynių praktikai:

1. *Tinkamos vietos pasirinkimas*

Nors miško maudynėms tinka bet kuri natūrali aplinka, geriausia išeiti pasivaikščioti į miškingą vietovę, kur nesigirdėtų žmonių veiklos garsų, pavyzdžiui, eismo ar statybų. Miško maudynių praktikai labiau tinka vietos, kur yra vandens telkinys, įvairesnių augalų, skirtingos erdvės (takas, laukymė, tankmė). Tai stiprina jutiminius išgyvenimus. Skirtingų ekosistemų miškai siejami su skirtingais pojūčiais: pušynai – su gausia fitoncidų koncentracija, todėl ypač naudingi imuninei sistemai stiprinti; lapuočių miškai vizualiai dinamiški, kvapų ir garsų įvairovė labiau stimuliuoja pojūčius, o mišrūs miškai harmoningai susieja abi patirtis.

- Optimalu rinktis vietą, į kurią galima nueiti ar nuvykti be didelių pastangų.
- Miško maudynių terapijai užtenka 0,5–1,5 km maršruto. Tai leidžia daugiau dėmesio skirti jutimams, o ne fiziniam krūviui.
- Rekomenduojama turėti žemėlapią arba programėlę, kad būtų galima saugiai grįžti. Taip pat galima rinktis jums tinkamiausią jau sudarytą žemėlapią (žr. prieduose).

2. *Aprangos sezoniškumas*

Apranga turėtų būti patogė, nevaržanti judesių, geriausia – sluoksniuota, ypač jei orai yra permainingi. Rekomenduojama avėti patogius, sezonui pritaikytus batus. Geriausia neperšlampami batai, nes gali tekti vaikščioti po šlapią žemę. Taip pat su savimi turėti apsaugą nuo lietaus ir vabzdžių.

Atsižvelgiant į metų laiką, rekomenduojama:

- **Pavasarij** apranga sluoksniuota, kad būtų galima prisitaikyti prie permainingų orų; batai – neperšlampami, nes daug purvo ir drėgmės; būtina nepamiršti lengvos apsaugos nuo lietaus; reikia pasirūpinti repelentu (erkės aktyvios jau ankstyvą pavasarį).
- **Vasarą** lengvi, kvėpuojantys, bet uždari drabužiai (apsauga nuo vabzdžių ir saulės), galvos apdangalas (kepurė ar skrybėlė); reikalinga apsauga nuo saulės (kremas); patogūs, uždari batai, tinkantys vaikščioti po žolę ar smėlį. Su savimi reikia turėti pakankamai vandens.

- **Rudenį** apranga sluoksniuota, šiltesni drabužiai, kepurė ar skara; neperšlampama avalynė, nes gali būti šlapia ir slidu; būtina apsauga nuo lietaus (striukė ar pončas). Patariama turėti termosą su šilta arbata.
- **Žiemą** termodrabužiai, šilumą sulaikantis vidurinis sluoksnis, viršutinis – nuo vėjo ir sniego; šilta, neslystanti, tinkama sniegui ar ledui avalynė; pirštinės, šilta kepurė, vilnonės kojinės. Praktikos laikas trumpesnis (15–30 min.), kad būtų užtikrintas komfortas. Miško maudynių metu patirtų pojūčių refleksiją rekomenduojama atlikti šiltoje patalpoje.

3. *Psichologinis nusiteikimas*

Prieš pradėdant miško maudynes ir žengiant į mišką reikia nurimti, tai padaryti padės kvėpavimo pratimai (žr. 3.2.1. poskyrį). Svarbu nepamiršti, kad miško maudynės – tai ne žygis, o lėtas, sąmoningas buvimas gamtoje, buvimas *Čia ir Dabar*. Dėmesį sutelkite į jutiminę patirtį miške. Fizinis krūvis nėra svarbiausias tikslas, todėl pastebėję, kad imate koncentruotis į fizinį krūvį, stabtelėkite, nurimkite ir tik tuomet lėtai tęskite miško maudynes. Idealiu atveju miške reikėtų praleisti 2–4 valandas. Tiek reikia, kad kūnas ir protas sulėtėtų, atsipalaiduotų. Jei nėra galimybės tiek laiko būti miške, rekomenduojama išbūti bent 15–30 minučių.

Jei diena karšta ir vėjuota, rekomenduojama turėti daugiau vandens, kad nekankintų troškulys. Šaltesnę dieną turėkite termose arbatos, kad sušiltų kūnas. Galima įsidėti lengvų užkandžių, jei išalktumėte, tačiau reikia atsiminti, kad miško maudynių praktika nėra iškyla. Galima turėti nedidelį paklotą ar kilimėlį, jei nuspręstumėte atsisėsti ant miško paklotės. Taip pat galima turėti užrašų knygutę ir pieštuką, jie skirti pojūčiams ar mintims užrašyti.

4. *Miško maudynių praktikos saugumas ir asmeninė atsakomybė*

Saugumas yra svarbiausias kiekvienos miško maudynių praktikos pagrindas. Nors pati veikla yra rami ir neintensyvi, miško aplinka gali turėti tam tikrų iššūkių: nelygi danga, šaknys, slidūs takai po lietaus, galimybė pasiklysti. Todėl rekomenduojama:

- prieš išvykstant informuoti artimą žmogų, kur būsite ir kiek laiko planuojate praleisti miške;
- rinktis pažįstamą maršrutą arba gerai pažymėtą miško taką, ypač jei einate vieni;
- jei miško maudynės vyksta grupėje, pravartu pasitikėti sertifikuotu miško maudynių gidu – jis ne tik suteiks metodinių patarimų, bet ir pasirūpins grupės saugumu;
- turėti minimalų pirmosios pagalbos rinkinį (pvz., pleistru, vandens buteliuką).

Taip išvengiama nereikalingų rūpesčių, o sąmoningas buvimas gamtoje išlieka pagrindinis tikslas.

5. *Dirbtinių garso šaltinių apribojimas*

Mobilusis telefonas yra vienas iš didžiausių sąmoningo įsitraukimo į miško maudynes trukdžių. Telefono išjungimas ar atidėjimas yra ne tik dirbtinio triukšmo prevencija, bet ir būdas sumažinti dėmesio išblaškymą. Jei kyla nerimas būti be telefono, galima pasitelkti „tylos režimą“ – taip įrenginys liks šalia tik nenumatytiems atvejams, tačiau netrukdyt patirčiai. Todėl rekomenduojama:

- telefoną palikti namuose arba automobilyje, jei tik įmanoma;
- jei jo atsisakyti negalite – įjungti „tylos režimą“ ir išjungti vibravimo funkciją, kad išliktų tik galimybė naudoti įrenginį nelaimės atveju;
- pasitelkti „skaitmeninį detoksą“ – sąmoningai nuspręsti, kad kelios valandos bus skirtos tik miškui, o ne socialiniams tinklams.

Taip žmogus pamažu išmoksta būti be technologijų, atsikvėpti nuo informacijos srauto ir atkurti natūralų dėmesio ritmą.

6. *Kaip pradėti ir ką daryti? Eiti grupėje ar vienam?*

Prieš įeinant į mišką, pirmiausia reikia sustoti, nurimti, stengtis pajusti aplinką visu kūnu. Kai pajusite, kad nurimote, pasisveikinkite su mišku. Nesvarbu, sveikinsitės balsu ar mintyse, taip personalizuojate mišką ir pašąmoningai pradėdote vertinti jį kaip partnerį, o ne kaip aplinką veiklai. Miško maudynių metu kalbėkite kiek galima mažiau, o jei reikia kalbėti, jūsų žodžiai tegul būna pozityvūs. Nesistenkite dirbtinai pajauti miško atmosferos, kiekviena miško maudynių patirtis yra unikali tiek savo eiga, tiek asmeniniais patyrimais, kurie yra nepakartojami. Miško maudynių metu pasitikėkite mišku: jei tik tinkamai jam atsiversite, miškas jums nešykštės teigiamų patirčių.

Eiti grupėje ar individualiai?

Miško maudynių terapijos metu svarbiausia yra susirinkti miško suteikiamas patirtis. Yra skirtumų tarp individualios ir grupinės miško maudynių praktikos.

- Individualių miško maudynių metu suteikiama laisvė rinktis tempą ir trukmę, kreipiamas didesnis dėmesys į individualų saugumą, intencija labiau asmeninė (gilesnė refleksija), tinka norintiems asmeniškai susitelkti į vidinį pasaulį.
- Grupinių miško maudynių metu gidas užtikrina terapijos struktūrą, pratimų seką ir ritmą. Buvimas kartu su kitais sustiprina bendrumo jausmą, galimybė dalintis įspūdziais papildo patirtį.

Pirmą kartą dalyvaujantiems miško maudynių terapijoje rekomenduojama dalyvauti grupinėse maudynėse su gidu. Taip lengviau suprasti terapijos esmę ir struktūrą. Tik įgijus patirties rekomenduojama miško maudynes taikyti individualiai.

7. *Intencijos susikūrimas*

Intencija miško maudynėse nėra taisyklė, tačiau ji gali suteikti praktikai gilesnę asmeninį kontekstą. Miško maudynių praktikoje intencija veikia kaip vidinė kryptis. Tai tarsi tylus klausimas ar troškimas, kurį žmogus nešasi į mišką. Intencijos nereikėtų painioti su užduotimi ar tikslu, nes miško maudynių terapijos esmė yra ne pasiekti rezultatą, o labiau leisti į procesą. Intencija labiau primena švelnų vidinį kompasą. Prieš įžengdamas į mišką, dalyvis gali paklausti savęs: „Ko man šiandien reikia?“ arba „Ką noriu paleisti?“. Tai gali būti troškimas nusiraminti, atsigauti po įtemptos savaitės, atrasti įkvėpimo ar tiesiog pajusti dėkingumą. Intenciją galima formuoti keliais būdais:

- Paprasčiausias klausimas sau: „Ko man dabar reikia?“. Gal ramybės, įkvėpimo, energijos, paleidimo?
- Simbolinis gestas: galima mintyse įsivaizduoti, kad savo klausimą „paliecate“ miško takui, o jis lydės jus viso buvimo metu.
- Sąmoningas susitelkimas į jausmą: pavyzdžiui, einant mišku, paklausti savęs: „Kaip atrodo ramybė gamtoje? Kaip ji jaučiasi manje?“.

Svarbiausia, kad intencija nekeltų vidinės įtampos. Jei miške kils visai kitų minčių ar patirčių – tai ir bus tinkamiausia patirtis. Miškas dažnai „atsako“ savaip – per pojūčius, atsitiktinius garsus, netikėtai pastebėtą vaizdą ar net per kitų dalyvių žodžius.

Taip intencija tampa ne atsakymo siekimu, o kelione, kurios metu žmogus dažnai pajunta daugiau, nei tikėjosi.

8. *Pasiruošimas grįžti po miško maudynių*

Miško maudynės dažnai sukelia gilų atsipalaidavimą, todėl svarbu po jų neskubėti grįžti į įprastą dienos ritmą. Staigus grįžimas į įprastą miesto ar namų ritmą gali nubraukti dalį patirties. Todėl rekomenduojama praktikai skirti „uždarymo ritualą“.

Galimi miško maudynių praktikos uždarymo būdai:

- Tyli refleksija: prieš paliekant mišką, 5–10 minučių sustoti, užsimerkti, pajusti savo kvėpavimą (jo ritmą ir gylį) ir stebėti, kokia būsena liko kūne.

- Dėkingumas: garsiai ar mintyse padėkoti miškui už patirtį. Tai gali būti tiesiog „ačiū“, lengvas prisilietimas prie medžio, surastas akmenėlis ar lapas, simbolizuojantis prisiminimą.
- Įspūdžių užrašymas: turint užrašų knygutę, galima užsirašyti ne tik mintis, bet ir piešti simbolius, formas ar spalvas, kurios labiausiai atspindi patirtį. Tai padeda išlaikyti pojūčius ilgesniam laikui.
- Potyrių pasidalinimas grupėje: jei praktika vyko su kitais miško maudynių dalyviais, dalijimasis patirtimi stiprina bendrystės jausmą. Svarbu, kad tai nebūtų vertinimas ar analizė, o tiesiog trumpas pasidalijimas: „Šiandien miške jaučiausi...“ arba „Man labiausiai įsiminė...“.
- Laipsniškas grįžimas į ritmą: rekomenduojama ne iškart sėsti prie telefono ar darbų, o bent pusvalandį išlaikyti ramų tempą – pasivaikščioti, pailsėti, išgerti arbatos. Taip užbaigimas tampa tiltu tarp miško ramybės ir kasdienio gyvenimo. Jis padeda ne tik ilgiau išsaugoti patirtą atsipalaidavimą, bet ir po truputį integruoti gamtos išmintį į kasdienybę.

3.2. Praktinis miško maudynių vadovas

Ką daryti per 60–120 min. trukmės miško maudynes?

- I. 0–15 min.: atvykimas, nurimimas, sąmoningo kvėpavimo technikos.
- II. 15–45 min.: lėtas ėjimas, pojūčių stebėjimas, sustojimai.
- III. 45–90 min.: sąmoninga sąveika – medžio apkabinimas, vaikščiojimas be batų, kvapų tyrinėjimas, atsisėdimas, stebėjimas.
- IV. 60–120 min.: atsisveikinimas su mišku, refleksija, dienoraščio rašymas.

Kodėl pradėti nuo kvėpavimo?

Dėmesio sutelkimas į kvėpavimą yra vienas natūraliausių ir lengviausiai įgyvendinamų nusiramavimo būdų. Jums tinkamos kvėpavimo technikos suradimas padės lengviau ir greičiau nuraminti nervų sistemą, suaktyvins kvėpavimo sistemos funkciją, reguliuos širdies ir kraujagyslių sistemos funkciją, padės valdyti nerimą ir kitus neigiamus simptomus.

Atminkite, svarbiausia, kad kvėpavimas turėtų būti natūralus ir be pastangų. Miško maudynių metu tai daug svarbiau nei tobulas vieno kvėpavimo metodo įvaldymas. Kitaip tariant, jeigu kvėpavimas tampa priverstinis ir sunkus vien tam, kad būtų laikomasi tam tikros technikos, geriau nustoti ją taikyti ir tiesiog kvėpuoti tinkamu ritmu.

Šiame skyriuje aprašytos kelios kvėpavimo technikos. Pasirinkite tinkamiausią. Taikant visas kvėpavimo technikas svarbi kvėpavimo taisyklė: įkvėpti per nosį, iškvėpti burną (1 pav.). Taip kvėpuojant šaltas oras yra sušildomas, nosies šnervėse sulaikomos ore esančios smulkios dalelės. *Įkvėpkite* taip, lyg bandytumėte uosti gražios gėlės kvapą. *Iškvėpkite* lėtai per šiek tiek pravertas lūpas (lyg pūstumėte žvakę).



1 pav. Kvėpavimo taisyklė

3.2.1. Miško maudynių terapijos metu tinkamos kvėpavimo technikos:

3.2.1.1. Gilus, pilvinis kvėpavimas

Kaip kvėpuoti?

Stovėkite arba patogiai sėdėkite. Stovėti galima ir atsirėmus nugarą į medį. Jei sėdima ant žemės ar kelmo, tuomet būtina sėdėti tiesia nugarą. Vieną ranką reikia uždėti ant krūtinės, kitą – ant pilvo (žr. 2 pav.). *Įkvėpimo metu* galima jausti, kaip pučiasi pilvas ir krūtinė, o *iškvėpimo metu* jausti, kaip subliūkšta krūtinė ir pilvas. Reikia sutelkti dėmesį ir pajusti, ar įkvėpimo metu pirmiau pučiasi pilvas, o krūtinė ne tokia judri. Jei taip, kvėpuojama diafragminiu kvėpavimu, toks kvėpavimas tinkamas nuraminti mintims, gerina kvėpavimo sistemos funkciją.



2 pav. Rankų padėtis gilaus kvėpavimo metu (<https://www.shutterstock.com/image-vector/woman-standing-do-breathing-exercise-two-2493321365>)

3.2.1.2. Kvėpavimo ritmo kūrimas (ritmas 3-3-6)

Norint pajusti kvėpavimo ritmą, reikia pradėti nuo kvėpavimo stebėjimo. Paprasčiausias būdas pradėti – švelniai sutelkti dėmesį į savo kvėpavimą, kai lėtai įkvepiate ir iškvepiate.

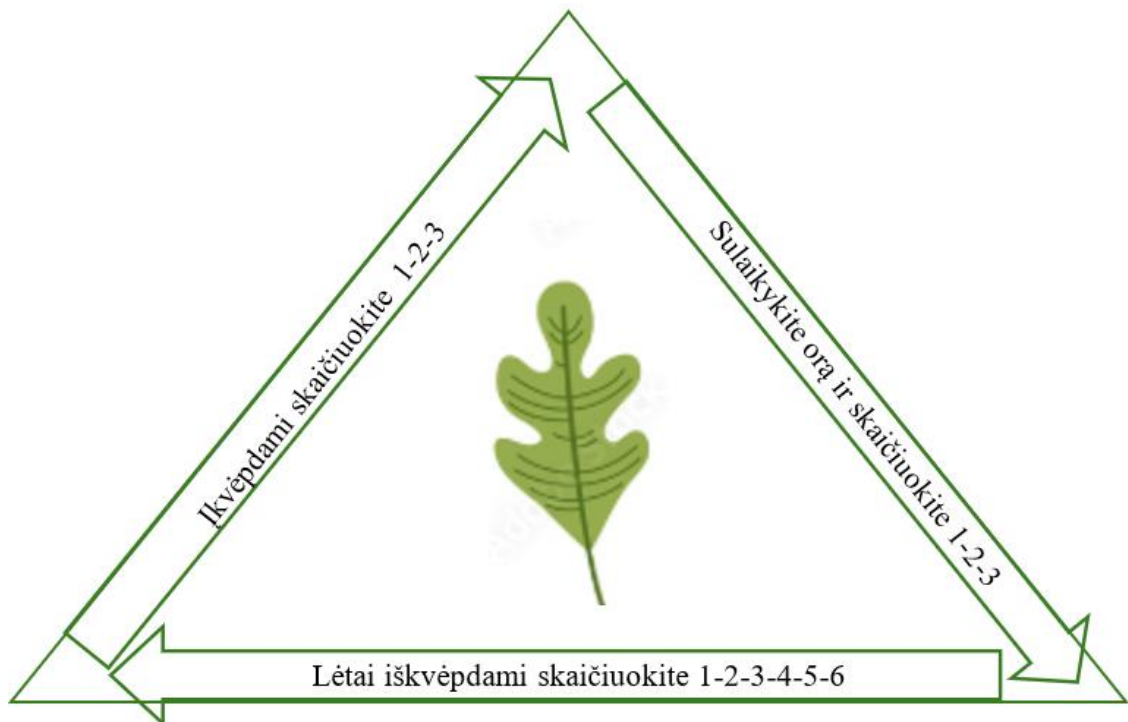
Kaip kvėpuoti?

- 1) Įkvėpkite mintyse skaičiuodami iki trijų (vienas, du, trys).
- 2) Sulaikykite kvėpavimą 2–3 sekundes (skaičiuoti: šimtas vienas, šimtas du, šimtas trys). Tai padeda išsiplėsti plaučių audiniui, sutelkti dėmesį ir nurimti.
- 3) Iškvėpkite lėtai per šiek tiek pravertas lūpas (lyg pūstumėte žvakę). Iškvėpdami skaičiuokite iki šešių (vienas, du, trys, keturi, penki, šeši). Iškvėpimas turi būti ilgesnis nei įkvėpimas. Stebėkite, kaip pilvas susitraukia. Iškvėpimas per burną padeda greičiau atsipalaiduoti ir nurimti.
- 4) Kartokite 5–10 kartų. Kvėpuoti reikia ramiai ir ritmiškai. Kartokite kvėpavimo ciklą lėtai ir sąmoningai (žr. 3 pav.) Prieš pradėdami miško maudynes, rekomenduojama pakartoti bent penkis kartus, jei reikia, galima ir daugiau. Reikia būti atsargiam dėl hiperventiliacijos, kuri pasireiškia galvos apsvaigimu ir lengvu pusiausvyros sutrikimu.

Kad būtų lengviau kvėpuoti ir susikaupti, galima pirštu sekti kvėpavimo schemą (žr. 3 pav.).

Kuo naudinga ši kvėpavimo technika?

- Oro sulaikymas po įkvėpimo padeda stabilizuoti kvėpavimo ritmą ir lavina dėmesingumą.
- Ilgesnis iškvėpimas suaktyvina parasimpatinę nervų sistemą, kuri atsakinga už nusiramimą ir atsigavimą.
- Puikiai tinka pradėjantiesiems, nes ritmas trumpas ir lengvai įsimenamas.
- Skatina dėmesingumą ir buvimą dabartyje.



3 pav. Kvėpavimo ritmo kūrimas (3-3-6)

3.2.1.3. Kvėpavimo technikos streso ir nerimo mažinimui

Įrodyta, kad gilus, sąmoningas kvėpavimas veikia parasimpatinę nervų sistemą, todėl gerėja fizinė ir psichoemocinė sveikata. Pateikiamos kelios technikos, skirtos suaugusiems ir vaikams, kurios padės sukonzentruoti dėmesį į kvėpavimą.

Kvėpavimo technika „Keturkampis“

Tai paprasta ir veiksminga kvėpavimo technika, pagrįsta lėtu ir ritmingu kvėpavimu. Ši technika dar vadinama „Box breatching“.

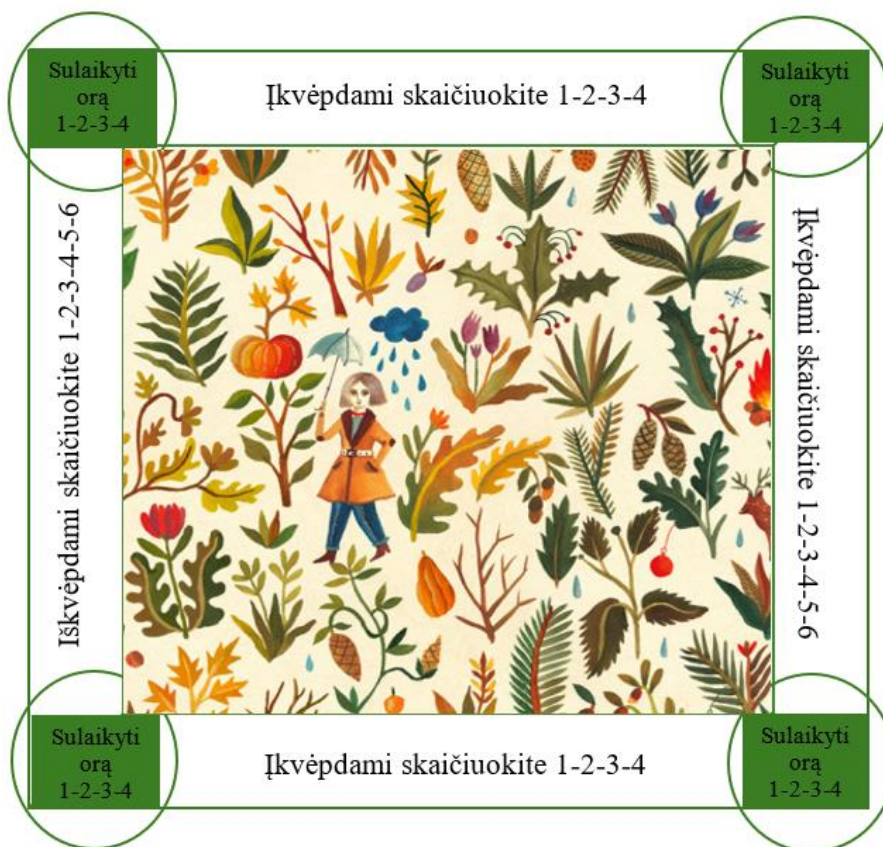
Kaip kvėpuoti?

- 1) Raskite ramią ir patogią vietą, atsisėskite ar atsigulkite ant pledo, patiesto ant žemės.
- 2) Įkvėpkite per nosį skaičiuodami iki keturių.
- 3) Sulaikykite kvėpavimą skaičiuodami iki keturių.
- 4) Iškvėpkite lėtai skaičiuodami iki keturių.
- 5) Vėl sulaikykite kvėpavimą prieš kitą įkvėpimą skaičiuodami iki keturių.
- 6) Kartokite šį ciklą 2–3 minutes arba kol pasijusite ramiau.

Kad būtų lengviau kvėpuoti ir susikaupti, galima pirštu sekti kvėpavimo schemą (žr. 4 pav.).

Kuo naudinga ši kvėpavimo technika?

- Streso metu dažnai prarandame natūralų kvėpavimo ritmą, o tai sukelia chaotiškų minčių, pagreitina širdies ritmą, įtampą kūne, sunkiau priimti sprendimus.
- Kvėpavimo keturkampiu technika padeda atkurti kvėpavimo, proto ir kūno pusiausvyrą, nurimti ir sugrįžti į dabarties momentą.



4 pav. Kvėpavimo technika „Keturkampis“

Svarbios pastabos:

- Pradžioje gali būti sunku susikaupti ar sekti ritmą.
- Gali atsirasti lengvas galvos svaigimas ar lengvumo pojūtis – tai normalu. Tiesiog atsisėskite, išgerkite vandens, pailsėkite ir pabandykite dar kartą.
- Kuo dažniau praktikuosite, tuo lengviau ir natūraliau seksis.
- Jei keturių sekundžių ciklas atrodo per ilgas ar per trumpas, galite jį pritaikyti pagal save – svarbiausia, kad visos kvėpavimo fazės būtų vienodos trukmės.

Kvėpavimo technika „4-7-8“.

Ši kvėpavimo technika veiksminga, jei patiriate stresą, nerimą, sutrikęs miegas.

Kaip kvėpuoti?

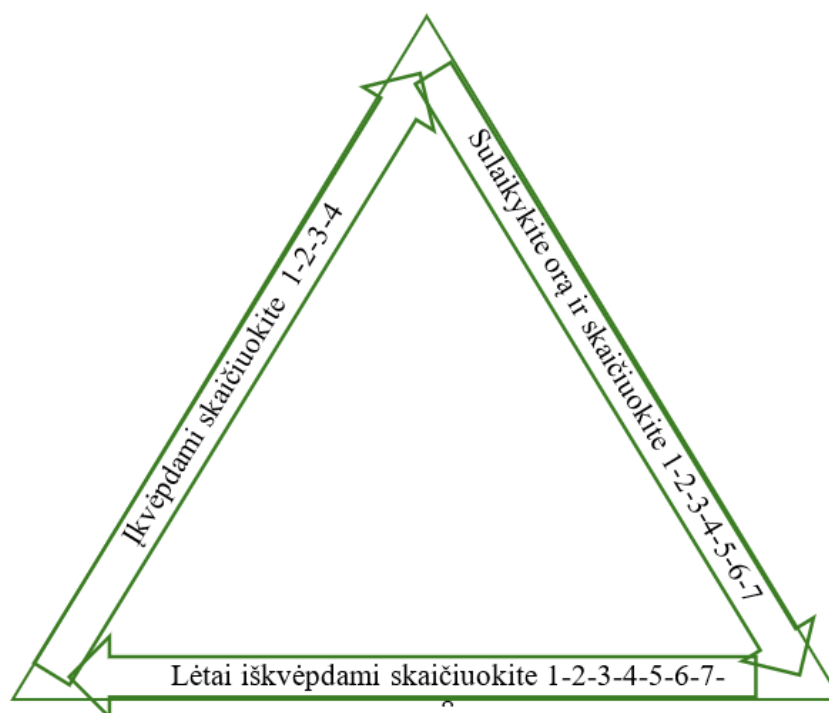
- 1) Įsitaisykite patogiai – galite sėdėti ar gulėti ant pledo, patiesto ant žemės.
- 2) Įkvėpkite per nosį skaičiuodami iki keturių.
- 3) Sulaikykite kvėpavimą skaičiuodami iki septynių.
- 4) Iškvėpkite per burną skaičiuodami iki aštuonių.
- 5) Kartokite mažiausiai vieną minutę (pradedantiesiems – 4 ciklai, vėliau galima didinti iki 8 ciklų).

Kad būtų lengviau kvėpuoti ir susikaupti, galima pirštu sekti kvėpavimo schemą (žr. 5 pav.).

Kuo naudinga ši kvėpavimo technika?

- Iškvėpimas ilgesnis nei įkvėpimas, todėl kvėpavimas sulėtėja, mažėja deguonies kiekis, patenkantis į smegenis ir kūną. Tai automatiškai sulėtina širdies ritmą ir nuramina mintis.
- Kadangi šis kvėpavimo ritmas skiriasi nuo natūralaus, smegenys priverstos susitelkti į kvėpavimą, tai padeda būti *Čia ir Dabar*.

- Ši technika rekomenduojama, kai sunku užmigti, patiriant nerimą ar stresą, norint nuraminti mintis.



4 pav. Kvėpavimo technika „4-7-8“

Svarbios pastabos:

- Pradėkite nuo 4 kvėpavimo ciklų. Kadangi ši kvėpavimo technika stipriai veikia organizmą, nerekomenduojama jos kartoti iš karto daug kartų.
- Palaipsniui, jei jaučiatės gerai, galite didinti iki 8 kartų per vieną seansą. Kad būtų lengviau įsiminti kvėpavimo techniką, pradžioje galite ją sekti vesdami pirštu (4 pav.)

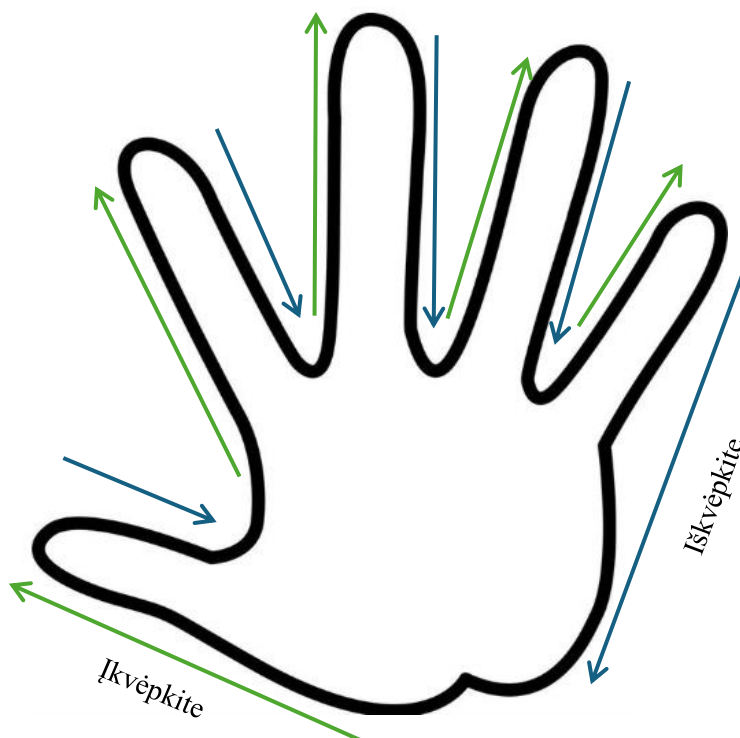
Kvėpavimo technika „Penki pirštai“

Ši technika lengvai pritaikoma, padeda greitai nurimti susijaudinus. Kvėpavimo technika tinka vaikams ir suaugusiems.

Kaip kvėpuoti?

- 1) Galima stovėti arba sėdėti ant pledo, patiesto ant žemės, arba būti atsirėmus nugarą į medį.
- 2) Ištieskite delną prieš save, kad delnas būtų atsuktas į jus, o pirštai išskleisti plačiai kaip vėduoklė.
- 3) Kitos rankos rodomuoju pirštu pradėkite vesti palei ištiesto delno nykščio kraštą. Pirštu vest pradėkite nuo nykščio pagrindo iki viršūnės.
- 4) Giliai įkvėpkite (žalia rodyklė) pro nosį, vesdami rodomąjį pirštą aukštyn palei kito delno piršto kraštą. Įkvėpkite giliai, tarsi įkvėpdami miško gaivą, šviežią orą, paukščių čiulbėjimą.
- 5) Pasiekus piršto viršūnę reikia pradėti lėtai iškvėpti (mėlyna rodyklė) pro burną. tuo pat metu vedant rodomąjį pirštą žemyn palei kito piršto kraštą. Iškvėpkite lėtai, giliai, iškvėpdami visą įtampą nerimą ir stresą.
- 6) Kartokite kvėpavimą ir judesį per kiekvieną pirštą (iš viso 5 ciklus), įsivaizduokite, kaip gamtos energija su kiekvienu įkvėpimu suteikia ramybės ir atsipalaidavimo, o iškvėpimu paleidžiate visą įtampą.

- 7) Ši praktika tinka lauke arba norint prisiminti miško ramybę namuose, kai tik reikia nusiraminti.



Kad būtų lengviau kvėpuoti ir susikaupti, galima pirštu sekti kvėpavimo schemą (5 pav).

5 pav. Kvėpavimo technika „Penki pirštai“

Kuo naudinga ši kvėpavimo technika?

- Sąmoningas kvėpavimas kartu su gamtos vizualizacija sustiprina atsipalaidavimą ir mažina nerimą.
- Skatinamas ryšys su gamta būnant patalpose – tai natūralus streso mažinimo būdas.
- Padeda susikaupti ir nusiraminti net ir sudėtingose situacijose.
- Judesių ir kvėpavimo derinys lavina dėmesio kontrolę ir sąmoningumą.
- Lengvai sekama ir suprantama – puikiai tinka vaikams ir pradedantiesiems.
- Padeda susikoncentruoti – judesys pirštu lydi kvėpavimo ritmą, todėl lengviau išlaikyti dėmesį.
- Nuramina nervų sistemą ir padeda reguliuoti emocijas – lėtas ir sąmoningas kvėpavimas mažina stresą ir nerimą.
- Galima taikyti bet kur – nereikia specialių sąlygų ar įrankių.

3.2.1.4. Kvėpavimo technikos vaikams

Kvėpavimo technika „Drakonas“

Ši kvėpavimo technika padeda atsikratyti įtampos ar pykčio.

Kaip kvėpuoti?

- 1) Galima stovėti, klūpėti, sėdėti, svarbiausia, kad kūnas būtų laisvas ir nesuvaržytas.
- 2) Reikia įsivaizduoti, kad esate didelis drakonas, kuris yra labai stiprus, galingas ir drąsus.
- 3) Kiek galima giliau įkvėpti oro per nosį, kad pilvas ir krūtinė taptų pilni oro, kaip didelis balionas.

- 4) Labai stipriai iškvėpti orą per burną, tarytum pūstumėte ugnį iš savo didelio pilvo. Jei norisi, išpučiant ugnį galima riaumoti kaip drakonui. Arba įsivaizduoti, kad rankos yra dideli drakono sparnai, ir jais plasnoti.
- 5) Kartoti 3–5 kartus – arba tiek, kiek reikia, kad nusiramintumėte.

Miško maudynėse svarbu būti tyliai, klausytis paukštelių, vabaliukų, apžiūrėti ir liesti miško augalus.



7 pav. Kvėpavimo technika „Drakonas“ (https://www.freepik.com/premium-vector/cute-fire-breathing-cartoon-little-dragon-vector-illustration_315790069.htm).

Kuo naudinga ši kvėpavimo technika?

- Padeda vaikui „išpūsti“ stiprias emocijas – pyktį, nusivylimą, baimę.
- Moko sąmoningo kvėpavimo: įkvėpti per nosį ir kontroliuoti iškvėpimą.
- Fiziškai aktyvi – todėl ypač tinka mažiems ar energijos kupiniems vaikams.
- Lavina vaizduotę ir emocijų raišką žaidimo forma.
- Padeda susigrąžinti kūno ir minčių pusiausvyrą po įtemptų situacijų.

Svarbi pastaba:

Jei drakonas nutarė kartu keliauti į miško maudynes, jam pūsti ugnies miške negalima, nes išgąsdins visus miško paukštelių ir vabaliukus, draugus. Drakonas turi būti tylus.

Kvėpavimo technika „Drugelis“

Ši kvėpavimo technika padeda išmokti valdyti emocijas.

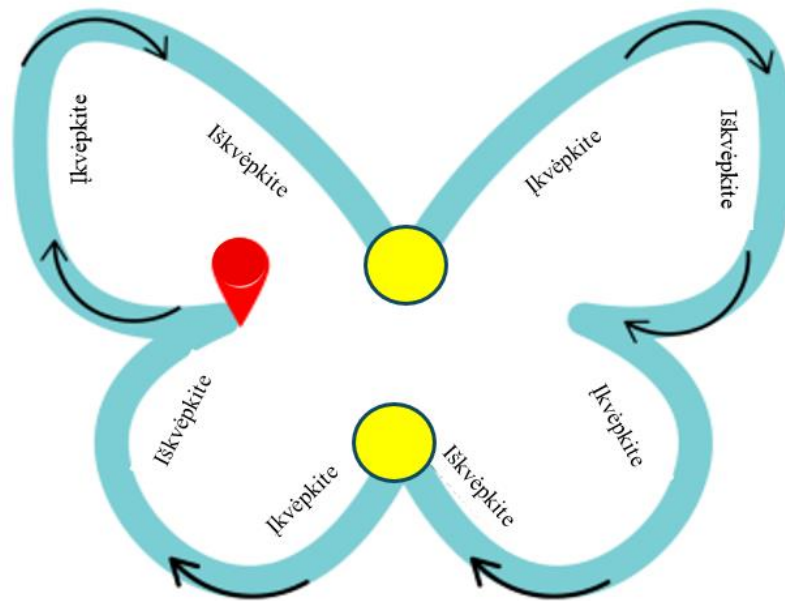
Kaip kvėpuoti?

a) Drugelio vaizdavimas.

- 1) Galima stovėti arba sėdėti ant pledo. Galima sėdėti sukryžiuvus kojas taip, lyg jos primintų drugelio sparnus.
- 2) Rankų padėtis gali būti dvejopa: arba delnai sukryžiuoti ant pečių (delnai liečia priešingus pečius, tarsi drugelis apkabintų save), arba rankos ištiestos į šonus, vaizduojami dideli drugelio sparnai.
- 3) Galima užmerkti akis, tai padeda susikaupti.
- 4) Įkvėpkite orą per nosį, mintyse skaičiuokite iki trijų.
- 5) Lėtai iškvėpkite orą per burną, skaičiuokite iki keturių.
- 6) Kvėpuodami lengvai judinkite rankas, lyg norėtumėte skristi kaip drugelis.
- 7) Pakartokite 4–6 kartus arba ilgiau, jei norite.

b) Vedimas pirštu ant drugelio (žr. 6 pav.)

- 1) Galima stovėti arba sėdėti ant pledo. Galima sėdėti sukryžiuvus kojas taip, lyg jos primintų drugelio sparnus.
 - 2) Rodomuoju pirštu liečiamas vieno drugelio sparno vidurys (raudonas taškas žymi pradžią).
 - 3) Įkvėpiama lėtai pro nosį, pirštas vedamas iki sparno viršaus, pagal sparno kraštelį, sekant rodyklę.
 - 4) Kai pasiekiami sparno viršūnė, oras lėtai pro burną iškvėpiamas.
 - 5) Pasiekus geltoną tašką, kvėpavimas sulaikomas, suskaičiuojama 1–2.
 - 6) Kvėpuojant sekamos rodyklės, geltoname taške reikia sulaikyti kvėpavimą. Kai pasiekiamas pradžia žymintis raudonas taškas, pakartojama 4–6 kartus.
- Kad būtų lengviau kvėpuoti ir susikaupti, galima pirštu sekti kvėpavimo schemą (8 pav.).



8 pav. Kvėpavimo technika „Drugelis“

Kuo naudinga ši kvėpavimo technika?

- Veikia kaip vizualinė ir motorinė meditacija – padeda vaikui sutelkti dėmesį, lavina koncentraciją, padeda nurimti, susitvarkyti su nerimu ir liūdesiu.
- Judesys pirštu lydi kvėpavimo ritmą ir padeda vaikui išlaikyti kvėpavimo tempą, mokytis kvėpavimo ritmo. Taip kvėpavimas tampa įdomus ir žaismingas, lengviau įsimenamas. Taip pat judesys pirštu skatina dėmesio sutelkimą ir sąmoningumą.
- Tinka mažiems vaikams, kurie dar sunkiai suvokia abstrakčias instrukcijas. Taip žaidžiant vaikai mokomi reguliuoti emocijas.

3.2.2. Miško maudynių terapinės veiklos

Miško maudynių terapijos esmė – sąmoningas buvimas miške. Einant miške pasirinktu taku arba vienu iš šioje metodikoje pateiktų kelių, rekomenduojama atlikti, sąmoningo buvimo miške pratimus.

„5-4-3-2-1 pojūčių pratimas“

Pratimo tikslas – padidinti koncentraciją, sumažinti stresą, nerimą ir emocinę įtampą, akcentuojant mintis ir dėmesį į pojūčius ir aplinką.

Pratimo atlikimas:

1. Įvardinkite 5 dalykus, kuriuos matote – atidžiai apžvelkite aplinką ir išvardinkite penkis objektus, atkreipdami dėmesį į spalvas, formas, detales (pvz., kreiva medžio šaka, spalvotas drugelis, ropojantis vabalas, žalia samana, žydras dangus).
2. Įvardinkite 4 dalykus, kuriuos jaučiate liesdami – sąmoningai pajuskite keturias tekstūras ar pojūčius (pvz., drėgna žemė, švelni samana, duriantis spyglys, šiltas akmuo).
3. Įvardinkite 3 dalykus, kuriuos girdite – klausykitės trijų garsų iš aplinkos (pvz., paukščių čiulbesys, medžių ošimas, skraidantis vabzdys).
4. Įvardinkite 2 dalykus, kuriuos uodžiate – įkvėpkite ir atskirkite du kvapus (pvz., gaivus oras, kvepiantis gėlės žiedas).
5. Įvardinkite 1 dalyką, kurio skonį jaučiate – sutelkite dėmesį į vieną skonį (pvz., gali būti likęs vandens gurkšnis).

Po šių penkių žingsnių dar vieną kartą giliai pilvu įkvėpkite, kad užbaigtumėte pratimą, stebėkite vidinę būseną. Jausitės nurimę.

Lėto ėjimo meditacija

Pratimo tikslas – sumažinti stresą, nerimą ir depresijos simptomus aktyvinant parasimpatinę sistemą; reguliuoti kraujo spaudimą, stiprinti imuninę sistemą.

Pratimo atlikimas:

1. Judėkite itin lėtai, kiekvieną žingsnį derinkite su kvėpavimu, atkreipkite dėmesį į pėdų prisilietimą prie žemės. Tuo pat metu stebėkite kitas miško detales: tylą, vėją, kvapą, tekstūras, gyvybę. Sąmoningas pojūčių įsitraukimas padidina terapinį poveikį
2. Pratimą užbaikite ramiai sustodami. Rekomenduojama giliai įkvėpti ir lėtai iškvėpti, po truputį grįžtant į kasdienį ritmą.

Miško maudynių terapijos refleksija

Pratimo tikslas gali būti išskirtas kaip asmeninė refleksija, kuri padeda stiprinti sąmoningumą apie vidinį bei išorinį potyrį, emocijas ir pajusti, kaip gamta veikia jūsų savijautą.

Taip pat pratimas gali padėti integruoti patirtį – įvertinti, kaip miškas padėjo sumažinti stresą, pagerinti emocinę balansą, sustiprinti ryšį su gamta ir savimi.

Pratimo atlikimas:

Rekomenduojama atsakyti į klausimus savistabai po praktikos. Atsakymai gali būti pateikti žodžiu grupėje, galima juos išsakyti mintyse arba užrašyti.

1. Ką pajutau fiziškai po miško maudynių?
2. Ar kito mano kvėpavimas, mintys, kūno būseną? Jei taip, tai kaip?
3. Ką norėčiau parsinešti iš šios patirties į kasdienybę?
4. Ar gamta kažką „pasakė“?

3.2.3. Miško maudynių įgyvendinimo vietos

3.2.3.1. Palangos reabilitacijos filialo „Pušynas“ sensorinis sodas

Trukmė: 45 min. (1 priedas).

Dalyviai: Palangos reabilitacijos filiale „Pušynas“ gydomi pacientai, sergantys širdies-kraujagyslių ir onkologinėmis ligomis. Pagal sveikatos būklę galima pasirinkti stotelių skaičių, koreguoti buvimo sensoriniame take trukmę ir ėjimo greitį.

Grupės dydis: 6–12 dalyvių, pagal sveikatos būklę gali būti suskirstomi į atskiras grupes.

Miško maudynių terapijos eiga:

1 stotelė (5 min.). Įžanga. Trumpas pasakojimas apie miško terapijos istoriją, naudas, metodologijos principus. Kvietimas – pasisveikinimas su sodu, sąmoningas aplinkos apžiūrėjimas, pajautimas, intencijos pasakymas. Kvėpavimo pratimai. Miško maudynių pradžia sutampa su sensorinio sodo pradžia. Pergolė – vartai į sveikatinimosi taką.

2 stotelė (10 min.). Basų kojų takas. Kvietimas lėtai eiti įvairiais paviršiais, stebint ir jaučiant skirtingų faktūrų poveikį kojų padams. Esant galimybei, sustoti, paviršių paliesti ranka, nukreipti žvilgsnį į aplink taką augančius augalus, atkreipti dėmesį į jų įvairovę. Atsisėdus ant suoliuko ramiai apžvelgiama basų kojų tako visuma – iš kokių detalių ir augalų ji sudaryta, kaip jie kuria grožį, harmoniją.

Pagal galimybes šiuo taku reikia eiti basomis. Yra suolelis patogiai nusiauti ir vėl apsiauti batus.

3 stotelė (10 min.). Labai lėto ėjimo laikas – pažinimo zona. Kvietimas – lėtai einant taku rekomenduojama dairytis į augančius augalus – jų lapus, faktūras, spalvas. Užduoties metu siūloma sustoti, išžiūrėti, paliesti augalus delnu, pauostyti, o jei valgomas augalas – paragauti. Galima palyginti kelis skirtingus augalus, atkreipti dėmesį į juos lankančius vabzdžius. Užduoties pabaigoje pasirinkti vieną, labiausiai patikusį augalą ir įdėmiai apžiūrėti, kuo jis ypatingas, kokias stiprybes atskleidžia, kokių džiaugsmo ar pasigėrėjimo emocijų kelia, kokia galėtų būti jo paskirtis.

4 stotelė (10 min.). Klausymosi, trumpa sėdėjimo meditacija. Kvietimas – toliau einant taku rekomenduojama pasirinkti patinkantį suoliuką ir ant jo atsisėsti. Užduoties metu užsimerkus išiklausyti į aplinkoje sklindančius garsus: artimus ir tolimus, paukščių čiulbesį, vėjo dvelksmą, medžių šlamėjimą, jūros ošimą, žmogaus keliamus garsus, savo širdies plakimą ir kvėpavimą.

Po išiklausymo akimirkos akys atmerkiamos. Apgalvojama, kokie garsai buvo girdėti, kokių pojūčių kilo klausantis. Rekomenduojama ramiai pabūti, atsipalaiduoti ir sąmoningai pajusti save kaip gamtos, pulsuojančios savo ritmu, dalį.

5 stotelė (10 min.). Arbatos gėrimo ceremonija. Dalyviai susirenka į pavėsinę, mėgaujasi žolelių arbata ir dalinasi patirtais įspūdžiais.

3.2.3.2. Palangos reabilitacijos filialo „Pušynas“ 300 m takas pušynu iki jūros

Trukmė: 1,5–2 val.

Dalyviai: Palangos reabilitacijos filialo „Pušynas“ pacientai, pagal savo fizinę būklę galintys nueiti kelią iki jūros ir grįžti atgal, gamtoje išbūti 1–2 val. Įsivertinus sveikatos būklę, galimas numatytų stotelių skaičiaus mažinimas ir greitesnis grįžimas.

Grupės dydis: iki 15 dalyvių.

Papildomos priemonės: esant geram orui reikia pasiimti, jogos kilimėlius ar paklotą – saugiam atsisėdimui miške. Apranga pagal orą ir kiek šilčiau, nes tai lėtas buvimas gamtoje, kepuraitė nuo

saulės ar vėjo, patogi avalynė su kuo plonesniais padais, vanduo ar arbata. Pasirūpinti apsauga nuo erkių.

Programos eiga:

1 stotelė (10 min.). Įžanga. Tako pradžia. Trumpas pasakojimas apie miško terapijos istoriją, naudas, principus, saugumą. Supažindinimas su šios miško terapijos eiga, struktūra ir galimybėmis. Kvietimas – pasisveikinimas su mišku, miško priėmimas ir savęs atvėrimas smalsai, pažinimui, buvimui ir mėgavimuisi miške, savo intencijos pasakymas.

2 stotelė (15 min.). Sustojimas miško aikštelėje. Kvietimas – lėtas, sąmoningas ėjimas link sustojimo miško aikštelėje. Ėjimo metu susipažįstama su mišku ir jo ekosistema: kokie medžiai, krūmai, samanės, žolės, gėlės auga. Sustojus miško aikštelėje, artimiau susipažįstama su mišku per penkis pojūčius – regą, klausą, uoslę, lytėjimą, skonį. Užmezgamas artimesnis ryšys su mišku per kūno ir pojūčių identifikavimą konkrečioje vietoje. Tinkamas „5-4-3-2-1 pojūčių pratimas“.

Refleksija – pasidalijimas pojūčiais ir išpūdžiais.

3 stotelė (15 min.). Kvietimas – sąmoningas ėjimas ir kvėpavimo praktika. Lėtas, sąmoningas ėjimas link kitos miško aikštelės, stebint, kas ir kaip juda miške. Pasiekus aikštelę atliekama kvėpavimo praktika (gali būti taikoma bet kuri kvėpavimo technika), įtraukiant judesį, vaizduotę – „Aš Medis“. Refleksija – dalinimasis patirtimi sustojus ratu arba individualiai.

4 stotelė (15 min.). Kvietimas – pasirinkto gamtos objekto tyrinėjimas. Pasirenkamas vienas gamtos objektas (pvz., kelmas, šaka, kankorėžis, jaunas ar senas medis, žolė, gėlė, grybas) ir išsamiai tyrinėjamas. Stebimas jo paviršius, spalvos, kvapas, skonis, jei galima valgyti. Apgalvojama, kokia galėtų būti jo istorija, ką su juo būtų galima nuveikti, ką jis primena. Galima sukurti pasirinkto objekto istoriją.

Refleksija – dalinimasis išvalgomis ir patirtimis sustojus ratu.

5 stotelė (15 min.). Kvietimas – ryšys su pasirinktu medžiu. Pasirenkamas medis, kuris labiausiai traukia ir suteikia jėgų bei energijos. Priėjimas prie medžio, apsikabinimas, simbolinis pasisveikinimas, trumpas susipažinimas ar „pasikalbėjimas“. Galima švelniai suptis su medžiu vėlyje arba tiesiog klausytis jo skleidžiamų garsų. Pratimą galima atlikti sėdint ar atsigulus šalia medžio.

Refleksija – ramaus buvimo praktikos apmąstymas – ryšys su medžiu, mišku ir savimi.

6 stotelė (15 min.). Kvietimas – ėjimas prie jūros ir laiškas jūrai. Ėjimas link jūros, atsižvelgiant į sveikatos galimybes – per mišką, kopas arba pėsčiųjų taką. Pasiekus jūrą ir susiradus saugią vietą, stovint arba sėdint rekomenduojama įsiklausyti į jūros garsus ir stebėti aplinką. Toliau siūloma užrašyti laišką jūrai – sudėti savo svajones, norus ir tikslus. Vanduo laikomas greičiausiu informacijos nešėju, todėl simboliškai visos užrašytos svajonės gali išsipildyti.

Refleksija – trumpas apmąstymas apie patirtį prie jūros ir svajonės rašymo procesą.

7 stotelė (15 min.). Arbatos gėrimo ceremonija, kurios metu dėkojama miškui, jūrai, sau ir kitiems dalyviams už patirtą kelionę, galimybę būti šios kūrinių dalimi. Gamtos dovanos simboliškai paimamos ir dedamos į saugiausias širdies kerteles.

Refleksija – dalyviai dalijasi išpūdžiais apie miško maudynių kelionę, emocijas, patirtas užsiėmimo metu.

Miško maudynių pabaiga (10–15 min.). Ramus ėjimas asfaltuotu keliu atgal į sveikatos ir rehabilitacijos centrą. Rekomenduojama tęsti sąmoningą buvimą aplinkoje, stebėti pojūčius, kvėpavimą ir kūno būseną.

3.2.3.3. Jurgio Ambraziejaus Pabrėžos sensorinis sodas

Miško maudynių programa adaptuota ir pritaikyta socialiai pažeidžiamoms grupėms. Programos tikslas – per sensorinę integraciją adaptuoti visuomenei priimtinus elgesio modelius ir geriau prisitaikyti prie skirtingų sensorinių stimulų.

Trukmė: 1 val. skaidant ją į kelis etapus po 10 min. su poilsio, aptarimo pertraukėlėmis. Pagal poreikį, pagal galimybes, pagal metų laiką ir oro sąlygas galima apsilankyti pasirinktinai 1–2 stotelėse, ilginant pojūčių laiką kiekvienoje iš jų (2 priedas).

Dalyviai: „Mažojo Princo akademijos“ lankytojai, amžius – iki 16 metų, su lydinčiu pedagogu.

Grupės dydis: 4–6–8 asmenys, priklausomai nuo gebėjimo išbūti edukacinę, pasinėrimo į pojūčius valandą.

Papildomos priemonės: esant geram orui reikia pasiimti jogos kilimėlius ar paklotą – saugiam poilsiui miške. Apranga pagal orą ir kiek šilčiau, nes tai lėtas buvimas gamtoje, kepuraitė nuo saulės ar vėjo, patogiai avalynė, su kuo plonesniais padais, vanduo ar arbata atsigerti. Pasirūpinti apsauga nuo erkių.

Svarbu: Rinktis laiką, kada būna kuo mažiau netikėtų garsų, triukšmo. Miško maudynių dalyviams paaiškinti, suplanuoti aiškiają terapijos struktūrą ir eigą. Dalyviams pateikti vieną užduotį vienu metu, kalbėti aiškiais, trumpais sakiniais. Miško maudynių dalyviui leisti pačiam pasirinkti, ką jam tuo metu geriausia veikti: ar dalyvauti sensoriniame patyrimo, ar tik stebėti.

Programos eiga:

1 stotelė (5 min.). DO erdvė – bendrystė. Kvietimas – atkreipti dėmesį į pojūčius. Aiškiai paaiškinama būsima sensorinė veikla. Miško maudynių terapijos metu lankomos keturios stotelės, kiekvienoje būnama apie 10–15 minučių. Kiekvienoje stotelėje apžiūrimi augalai, liečiami, uodžiami, stebimi skraidantys vabzdžiai, klausomasi garsų, ragaujami valgyti tinkami augalai. Sekama kortelėmis pažymėtų sensorinių pojūčių simbolių nuoroda. Prisėdus ant suoliuko arba sustojus ratuku aptariami patirti pojūčiai arba ramiai pailsima ir pasimėgaujama įspūdžiais.

Priklausomai nuo metų laiko stotelėse galima akcentuoti specifinius pojūčius, būdingus tam metų laikui. Objektai apibūdinami remiantis penkiais pojūčiais: lytėjimu, uosle, rega, skoniu ir klausa.

2 stotelė (10–15 min.). DO ir RE erdvės: bendrystės – ramybės oazė. Kvietimas – augalo tyrinėjimas pasitelkiant pojūčius.

Kiekvienam dalyviui parenkama po vieną augalą. Stebimas jo dydis, forma, lapų struktūra ir spalvos. Augalas liečiamas ranka, delnu arba skruostu, vertinant, ar paviršius šiurkštus, švelnus, šiltas ar šaltas. Pauostomas jo kvapas, o jei tinkama, galima paragauti, pavyzdžiui, šalavijo, apynio ar ežiulės. Pasirinkus ramią erdvę, ant suoliukų ar sustojus ratuku, aptariami pojūčiai: ar jie malonūs, netikėti, pažįstami, džiuginantys, bauginantys ar paslaptingi. Taip pat reflektuojama, ar norima dažniau liesti ir uosti augalus.

Refleksija – dalijimasis pojūčiais ir pastebėjimais apie augalų tyrinėjimą.

3 stotelė (10–15 min.). MI erdvė – pažinimo džiaugsmas. Kvietimas – vandens tyrinėjimas.

Dalyviai kviečiami pažinti vandenį: pasemti jį riešukučiomis ir jausti jo struktūrą, kvapą, spalvą, skaidrumą, takumą ir temperatūrą. Panardinant delnus į vandenį, semiant ar leidžiant tekėti pro pirštus, stebimas vandens garsas. Analizuojama, kaip kinta vandens paviršius, kokie atspindžiai matyti ir kaip šviesa žaidžia vandens paviršiuje. Šaltuoju metų laiku tyrinėjami sniegas ar ledas: liečiama, metama ar braukiant stebimi paviršiaus ypatumai, sukuriama raštai. Jei sode ar aplinkoje yra rasos ar lašų po lietaus, stebimas kiekvieno augalo lašų elgesys, atsispindintys vaizdai ir lašų judėjimas. Prisėdus aplink vandens baseinėlį dalijamasi potyriais, kuriuos sužadino vandens pažinimas. Skatinama pabūti su vandens lašeliais, parodyti, įgarsinti, kaip jie krinta, juda ir laksto.

Refleksija – dalijimasis pojūčiais ir įspūdžiais apie vandens pažinimą.

4 stotelė (10–15 min.). FA erdvė: drugelių ir vabzdžių stebėjimas. Kvietimas – vabzdžių stebėjimas augaluose. Pasirenkamas augalas ir atidžiai stebima, kokie drugeliai, vabalėliai ar kiti smulkūs organizmai gyvena ant jo arba šalia. Stebima jų išvaizda, kūno forma, spalvos,

skleidžiami garsai ir judėjimas. Drugeliui nutūpus ant rankos, jis stebimas be baimės, vertinamas jo elgesys. Ilgesnis sustojimas prie vabalų „viešbučio“ padeda stebėti jų gyvenimą. Prisėdus ant suoliuko arba sustojus ratuku galima pasidalinti pastebėjimais apie stebėtus organizmus, parodyti jų judėjimą ar imituoti skleidžiamus garsus. Visa grupė gali pabūti „vabalais“ simboliškai, stebėti judėjimą ir garsus. Jei tuo metų laiku vabzdžių ar drugelių yra nedaug, galima stebėti paukščius, jų skrydį ir skleidžiamus garsus, paukščius pamėgdžioti. Galima prisėsti ant suoliukų, tyliai pabūti ir išsiklausyti į aplinkos garsus. Stebima, kada ir kur galima išgirsti tylą sensoriniame sode, skatinama specialiai skirti laiko jos pažinimui.

Refleksija – dalijamasis išpūdžiais apie stebėtus organizmus, jų elgesį ir patirtus garsus, tylos pojūtį.

5 stotelė (10–15 min.). SOL erdvė – pojūčiai. Kvietimas – dalijimasis išpūdžiais po basų kojų tako. Jei leidžia oro sąlygos ir dalyvių sveikatos galimybės, siūloma nusiauti batus ir pereiti basomis per basakojų taką, pajaučiant kiekvieną faktūrą. Einant takeliu stebima, kas jaučiama: ar paviršius duria, švelnus, šiltas, šaltas, šlapias, sausas, kutena, gnaibo, džiugina, malonus ar nemalonus. Skirtingas tako faktūras galima liesti ir rankomis, atsakyti į tuos pačius klausimus. Basomis arba rankomis liečiama kuo daugiau ne tik tako, bet ir aplink augančios žolės ar žvyruoto takučio faktūrą. Grįžtant į DO erdvę, rankomis liečiami įvairūs augalai – smilgos, krūmai, medžiai – siekiant patirti jų skirtingas tekstūras.

Refleksija – aptariami pojūčiai ir išgyvenimai, susiję su basų kojų tako tyrinėjimu, augalų lytėjimu.

6 stotelė (10–15 min.). DO erdvė. Kvietimas – arbatos gėrimo ceremonija.

Prisėdus geriama žolelių arbata, surinkta iš sodo. Laisva forma mėgaujamasi potyriais ir dalijamasi išpūdžiais. Laikas DO erdvėje pritaikomas pagal dalyvių galimybes ir pageidavimus.

Refleksija – dalijamasis pojūčiais, patirtimi ir arbatos gėrimo metu patirtais išpūdžiais.

3.2.3.4. Liepojos psichiatrinės ligoninės „Piejūras slimnīca“ parkas ir sensorinis sodas

Miško maudynių programa adaptuota ir pritaikyta žmonėms, sergantiems psichikos ligomis. Programos tikslas – per sensorinę integraciją adaptuoti visuomenei priimtinius elgesio modelius ir žmogui geriau prisitaikyti prie skirtingų sensorinių stimulų. Svarbu įvertinti šios grupės asmenų poreikius, galimus pavojus jų ir aplinkinių sveikatai.

Trukmė: sesija gali būti trumpesnė nei įprastai – **40–60 min.** Trukmė priklauso nuo dalyvių psichinės būklės gamtoje: ar gamta juos ramina, ar stimuliuoja. Dažnai geriau trumpesni, ramesni pasivaikščiėjimai, o ne ilgi (3 priedas).

Dalyviai: Liepojos psichiatrinės ligoninės pacientai kartu su palydovais ar slaugytojais.

Grupės dydis: mažos grupės (5–8 žmonės) yra saugiausios – mažiau triukšmo, lengviau palaikyti ryšį.

Kad miško maudynės vyktų sklandžiai, svarbu:

1. Dalyvių saugumas:

- Prieš miško maudynes būtina įvertinti dalyvių fizinę ir psichinę būklę. Jei reikia, terapijoje kartu dalyvauja ir palydovas ar slaugytojas.
- Pasirinkti lengvai pasiekiamą ir aišką maršrutą.
- Būti pasirėngus veiksmų planą, jei dalyvis patirtų panikos priepuolį ar dezorientaciją.

2. Aplinka ir sensorika:

- Miško maudynėms geriau parinkti **ramią aplinką** ir laiką, kada parke ar sensoriniame sode yra mažiau žmonių, triukšmo, papildomų dirgiklių.
- Sensorinis sodas ir parkas turėtų suteikti **švelnių stimulų**: medžių šešėliai, gėlių kvapai, lietimui patirtis. Vengti per stiprių stimulų (labai ryškių spalvų, garsų ar kvapų), kurie gali sukelti dalyvių nerimą ar diskomfortą.

4. Miško maudynių terapijos struktūra ir aiškumas

- Psichikos ligomis sergantiems asmenims svarbi **aiški veiksmų seka**.
- Iš anksto apgalvoti užsiėmimo trukmę pasirenkant tinkamiausias stoteles.

5. Miško maudynių terapijos vedantysis

- Labai svarbus vedančiojo **ramus, empatiškas tonas, aiškūs nurodymai**.
- Dalyvių neskubinti, leisti patiems rinktis, kiek jie nori įsitraukti į veiklas. Visas patyriminis procesas remiasi laisva valia ir mėgavimuisi gamta.

1 stotelė (5–10 min.). Kvietimas – ramus pabuvimas parke. Prisėdus ant suoliukų vyksta ramus pokalbis apie laukiančius kvietimus, lėtą laiką. Jokio privalomo dalyvavimo. Veikla paremta savanoriškumo principu – galima aktyviai dalyvauti arba tiesiog stebėti.

2 stotelė (10–15 min.). Kvietimas – medžių tyrinėjimas parke. Lėtai einama parko takeliu ar žolynu, kur auga daug medžių. Dalyviai kviečiami pasirinkti „savo“ medį ir tyrinėti jo žievės šiurkštumą, storumą, amžių, kamieno kreivumą, spalvas, lapų formas, faktūras (švelnumą, šiurkštumą, gyslotumą), taip pat stebėti, kas gyvena ant medžio. Kvietimai pateikiami **trumpai, paprastai ir aiškiai**, kiekvieną kartą nuskamba tik **vienas kvietimas**. Pavyzdžiui, pasakoma: „Šiandien patyrinėsime medžių žieves“, paaiškinama, kad tai bus daroma žiūrint, liečiant delnu, skruostu ar uodžiant. Po nustatyto laiko, pavyzdžiui, 10 minučių, visi dalyviai balsu ar tam tikru ženklu sukviečiami į ratelį, jie dalijasi atradimais ir pojūčiais. Kiekvienas gali nuvesti kitus prie savo medžio ir parodyti, ką patyrė, papasakoti.

Refleksija – dalijimasis atradimais ir pojūčiais, susijusiais su medžių tyrinėjimu.

3 stotelė (10–15 min.). Kvietimas – jautimų stebėjimas parko medžių alėjoje. Dalyviai kviečiami atsisėsti ant suoliukų ir pasirinkti **vieną iš siūlomų kvietimų**. **Vienas** kvietimas – užsimerkus įsiklausyti į visus aplink sklindančius garsus: tolimus ir artimus, švelnius ir skardžius, patinkančius ar ne, vėjo šnarėjimą medžiuose, lapų šnaresį, paukščių čiulbesį, vabzdžių skleidžiamus garsus, žmonių sukeltus garsus, šalia esančio žmogaus garsus, savo širdies plakimą. **Kitas** kvietimas – viena iš meditacijų: kvėpavimo praktika, sąmoningo susitelkimo ir sėdėjimo vienoje vietoje, stebint aplinką nieko neveikiant, arba vieno pasirinkto gamtos objekto (lapo, kankorėžio, smilgos) tyrinėjimas ir stebėjimas.

Stebėti galima ir ketvirtoje stotelėje, priklausomai nuo dalyvių galimybių ramiai būti 10 minučių, sėdint ant suoliuko arba ant pievoje patiesto kilimėlio. Atkreiptinas dėmesys į metų laikus, oro temperatūrą ir vėją, kad patirtis būtų patogi ir saugi.

Refleksija – dalijimasis pojūčiais, įspūdžiais ir išgyvenimais, susijusiais su aplinkos garsais, kvėpavimu, sąmoningu stebėjimu arba gamtos objekto tyrinėjimu.

4 stotelė (10–15 min.). Kvietimas – stebėti natūralią pievą ir medituoti. Dalyviai kviečiami pasikloti jogos kilimėlius, atsisėsti arba atsigulti, jaustis patogiai pagal savo poreikius. Pakėlus akis į dangų galima stebėti debesų žemėlapi – koks jų judėjimas, formos, spalvos, ką primena ir kokią istoriją galėtų pasakoti?

Taip pat pasirinktinai galima įgyvendinti vieną iš meditacijų: kvėpavimo praktika, sąmoningo susitelkimo ir sėdėjimo vienoje vietoje meditaciją nieko neveikiant ir stebint aplink. Galima stebėti ir tyrinėti vieną pasirinktą gamtos objektą (lapą, kankorėžį, smilgą).

Refleksija – po natūralios pievos stebėjimo ar meditacijos dalijamasi pojūčiais ir įspūdžiais.

5 stotelė (10–15 min.). Kvietimas – sensorinis sodas. Atsižvelgiant į sezoniškumą ir viso užsiėmimo trukmę, sensoriniame sode naudojami kvietimai iš paruošto sąrašo. Kiekvienam kvietimui skiriama ne mažiau kaip 10–15 minučių.

Kvietimai gali būti tokie:

- stebėti žydinčių gėlių spalvas ir kartu sudėti vizualinę gėlių vaivorykštę;
- liesti rankų delnais arba išorine delno puse sode augančius augalus, atskirti, kurie augalai šiurkštūs, o kurie švelnūs;
- uostyti augalus ir sudaryti vizualinį kvapų rinkinį, pasidalinti įspūdžiais apie kvapus, nusakyti, ką jie primena;

- stebėti skraidančius drugelius ir kitus vabzdžius, atkreipti dėmesį, kaip jie skraido, kokius garsus skleidžia, kokios jų spalvos ir formos, kaip jie ropoja, kur gyvena.

Refleksija – po kiekvieno kvietimo dalijamasi pojūčiais, įspūdžiais ir pastebėjimais apie augalus ir vabzdžius.

6 stotelė. Kvietimas – arbatos gėrimo ceremonija (laikas nesvarbu). Prisėdus pavėsinėje arba ant suoliukų geriama arbata. Laisva forma pagal pageidavimą dalyviai mėgaujasi patirtimi, dalijasi įspūdžiais ar mintimis apie gamtą, savo santykį su ja. Būtina padėkos ceremonija, kuri gali būti sakoma garsiai arba tyliai mintyse, dėkojama už dienos patyrimus, gyvenimą, motiną Žemę, visus gamtos elementus, šalia esančius žmones ir sau pačiam.

Dalyviai kviečiami pagalvoti, kokią dovaną jie gavo iš gamtos – kokį patyrimą ar atradimą – ir įsidėti ją į savo atminties ar širdies „kišenėlę“, parsinešti į palatą. Kai liūdna, galima prisiminti šią dovaną ir išgyventą gražų patyrimą.

Refleksija – dalijamasi patirtais pojūčiais, įspūdžiais ir dėkingumo išgyvenimais.

APIBENDRINIMAS

Miško maudynės (*Shinrin-Yoku*) – tai sąmoningo buvimo gamtoje praktika, kilusi iš Japonijos. Miško maudynių terapija Latvijoje vykdoma sertifikuotų gidų. Šalyje yra kuriamos pirmosios oficialios infrastruktūros, tačiau kol kas lieka neformalia, gamtos terapijos principais paremta žmonių fizinės ir psichinės gerovės praktika. Lietuvoje ši praktika pradėta taikyti palyginti neseniai – 2018–2020 metais, tačiau sparčiai plinta ir tampa vis labiau pripažįstama kaip mokslo ir praktikos sintezė, skatinanti darnų žmogaus ir gamtos ryšį. Jos esmė – lėtas, ramus judėjimas miško aplinkoje, kai per visus pojūčius – regėjimą, klausą, uoslę, lytėjimą ir skonį – atkuriamas ryšys su gamta ir savimi. Tokia praktika padeda sumažinti įtampą, sulėtinti mintis ir stiprinti bendrą savijautą.

Miško maudynės remiasi dėmesingumo (angl. *mindfulness*) principais ir Rytų filosofijos požiūriu, kad gamta yra gyva ir turinti gydančios energijos. Šintoizmo ir budizmo tradicijose medžiai bei miškai laikomi šventais, todėl buvimas juose siejamas ne tik su fiziniu, bet ir su dvasiniu atsinaujinimu.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad miško aplinka teigiamai veikia žmogaus fizinę ir psichosocialinę sveikatą: mažina streso hormonų kiekį kraujyje, normalizuoja kraujospūdį, stiprina imuninės sistemos veiklą ir gerina nuotaiką. Pastebima, kad net trumpas buvimas gamtoje gali turėti ilgalaikį poveikį emocinei būsenai ir atsparumui stresui.

Šioje metodinėje medžiagoje apžvelgiama miško maudynių kilmė, filosofiniai ir moksliniai pagrindai, pateikiama **praktinių rekomendacijų**, kaip šią veiklą taikyti tiek individualiai, tiek grupėse. Aprašoma, kaip pasirinkti tinkamą vietą, kaip įtraukti pojūčius, kokie pratimai padeda įsijausti į gamtos ritmą ir kaip reflektuoti miško maudynių patirtį.

Be teorinės dalies, parengti ir **keturi miško maudynių planai** su konkrečiomis schemomis, stotelėmis, veiklomis jose: kvėpavimo, pojūčių, judesio ir atsipalaidavimo pratimai.

Miško maudynės – tai paprastas, tačiau patikimas būdas stiprinti ryšį su gamta, atkurti emocinę pusiausvyrą ir skatinti vidinę ramybę. Šia metodine medžiaga siekiama parodyti, kad gamta gali tapti natūralia terapine erdve, padedančia žmogui jaustis geriau tiek fiziškai, tiek psichiškai.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Antonelli, M., Donelli, D., Maggini, V., Firenzuoli, F., and Bedeschi, E. (2021). *Forest exposure and respiratory function: A literature review*. Environmental Sciences Proceedings, 13(1). <https://doi.org/10.3390/IECF2021-10782>.
2. Chun, M. H., Chang, M. C., and Lee, S.-J. (2017). *The effects of forest therapy on depression and anxiety in patients with chronic stroke*. International Journal of Neuroscience, 127(3), 199–203. <https://doi.org/10.3109/00207454.2016.1170015>.
3. Dogaru, G. (2020). *Forest bathing in cardiovascular diseases – a narrative review*. Balneo Research Journal, 11(3), 299–303. <https://doi.org/10.12680/balneo.2020.356>.
4. Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T., and Oriyama, S. (2019). *A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working-age people with and without depressive tendencies*. Environmental Health and Preventive Medicine, 24(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0800-1>
5. Kim, H., Kim, J., Ju, H. J., Jang, B. J., Wang, T. K., and Kim, Y. I. (2020). *Effect of forest therapy for menopausal women with insomnia*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, 6548. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186548>.
6. Kim, H., Kim, J., Ju, H. J., Jang, B. J., Wang, T. K., and Kim, Y. I. (2020). *Effect of forest therapy for menopausal women with insomnia*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(18), 6548. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186548>
7. Li, Q. (2009). *Effect of forest bathing trips on human immune function*. Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>.
8. Li, Q. (2022). *Effects of forest environment (Shinrin-yoku/forest bathing) on health promotion and disease prevention: The establishment of “Forest Medicine”*. Environmental Health and Preventive Medicine, 27, 43. <https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00160>.
9. Moroianu, L.-A., Cecilia, C., Ardeleanu, V., Pantea Stoian, A., Cristescu, V., Barbu, R.-E., and Moroianu, M. (2022). *Clinical study of serum serotonin as a screening marker for anxiety and depression in patients with type 2 diabetes*. Medicina (Kaunas), 58(5), 652. <https://doi.org/10.3390/medicina58050652>
10. Quan, W., Yu, S., Huang, Q., and Ying, M. (2024). *The effect of forest-based health and wellness on the stress-relieve of middle-aged people*. Frontiers in Public Health, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1366339>.
11. Samoraj, A., Zajączkowski, J., Krzeszowska, P., and Stępnia, K. (2025). *Therapeutic effects of forest bathing on human health: A systematic review*. Journal of Education, Health and Sport, 82, 60242. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2025.82.60242>.
12. Siah, C. J. R., Goh, Y. S., Lee, J., Poon, S. N., Ow Yong, J. Q. Y., and Tam, W.-S. W. (2023). *The effects of forest bathing on psychological well-being: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Mental Health Nursing. <https://doi.org/10.1111/inm.13131>.
13. Song, C., Ikei, H., and Miyazaki, Y. (2017). *Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers*. Urban Forestry and Urban Greening, 27, 246–252.
14. Song, C., Ikei, H., and Miyazaki, Y. (2017). *Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers*. Urban Forestry and Urban Greening, 27, 246–252.
15. Yau, K. K., and Loke, A. Y. (2020). *Effects of forest bathing on pre-hypertensive and hypertensive adults: A review of the literature*. Environmental Health and Preventive Medicine, 25, 23. <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00856-7>.

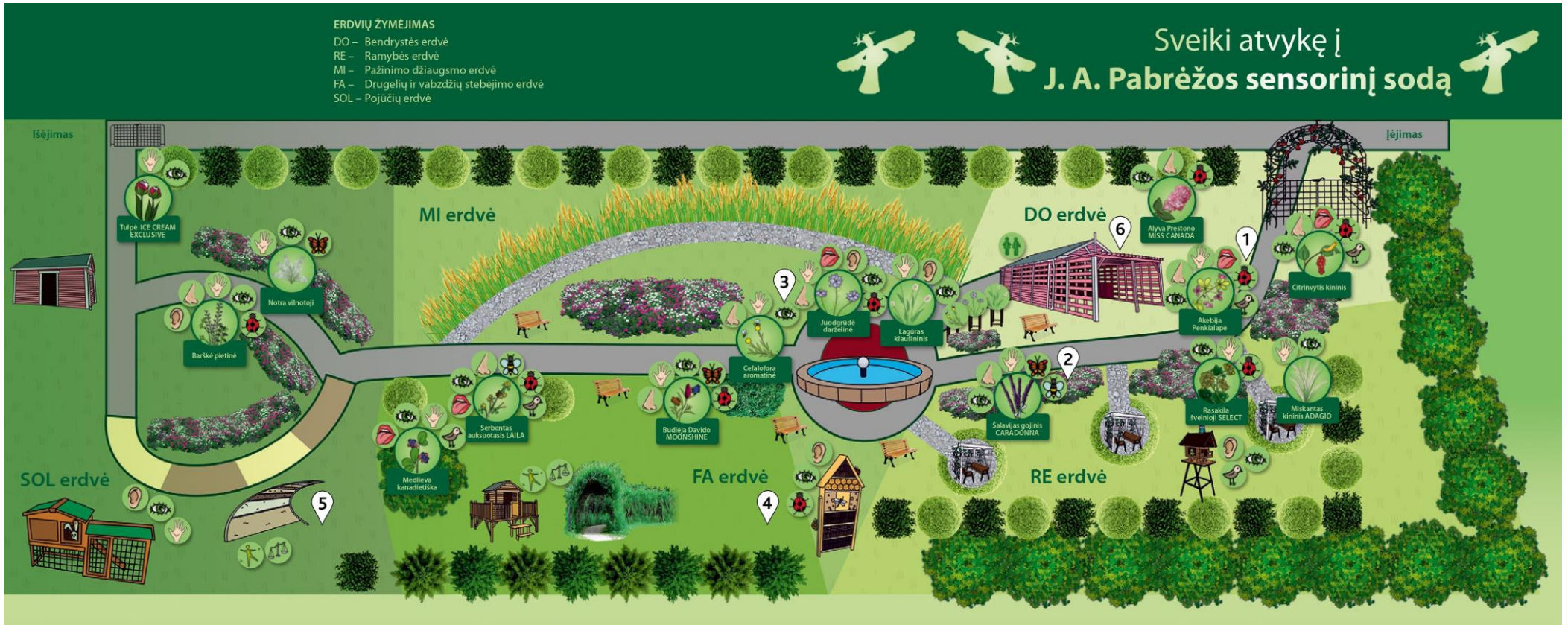
16. <https://mai-ko.com/travel/culture-in-japan/floral-art/japanese-ikebana-or-flower-arranging>
17. <https://japanhouse.illinois.edu/education/insights/shinrin-yoku>
18. <https://asiasociety.org/education/shinto>
19. <https://thehiddenjapan.com/yamabushimountainmonks/>
20. <https://www.hopkinsmedicine.org/breathlessness-clinic/breathing-techniques>
21. <https://baylissa.com/breathing-3/>
22. <https://swafrica.org/breathing-techniques-for-stress-and-anxiety/>
23. <https://www.homage.com.my/resources/breathing-exercises-for-stress/>
24. <https://anft.earth/research/#mental>.
25. https://www.freepik.com/premium-vector/cute-fire-breathing-cartoon-little-dragon-vector-illustration_315790069.htm
26. <https://www.shutterstock.com/image-vector/woman-standing-do-breathing-exercise-two-2493321365>

PRIEDAI

Miško maudynių programos žemėlapis VšĮ Respublikinės Klaipėdos ligoninės Palangos reabilitacijos filialo „Pušynas“ sensoriniame sode



Miško maudynių programos žemėlapis Jurgio Ambraziejaus Pabrėžos sensoriniame sode



Miško maudyniņu programos žemėlapis VSIA „Piejūras slimnīca“ parkē ir sensoriniame sode

