



A TERMÉSZETHEZ VALÓ KAPCSOLÓDÁS FACILITÁLÁSA

A természethez való kapcsolódás facilitálása azt jelenti, hogy olyan teret hozunk létre egy természeti közegben, ahol a résztvevők lelassulhatnak, érzékeik felébredhetnek, és személyes, érzelmi kapcsolatot alakíthatnak ki a természettel – miközben biztonságban, meghallgatva és bevonódva érzik magukat. A facilitátor szerepe az, hogy megtartsa ezt a teret, és olyan nyitott légkört teremtsen, ahol

a résztvevők saját módon kapcsolódhatnak a természethez. A facilitátor akkor képes erre, ha teljes jelenléttel van jelen és így kapcsolódik a résztvevőkkel és a természettel, a szavakon túli figyelemmel hallgat, és intuitívan igazodik a csoport energiájához és a természeti környezethez, hagyva, hogy a folyamat organikusan bontakozzon ki.

ÉLMÉNY: KAPCSOLÓDÁS EGY FÁHOZ

Gondoskodj róla, hogy a résztvevők ellazult, de éber testtartásban álljanak, amikor felolvasod a következő instrukciókat. Nyugtasd meg őket, hogy elegendő csak meghallgatni a meghívást, és annyit megjegyezni belőle, amennyit tudnak. Használj természetes hangszínt és lassú, egyenletes ritmusban mond az instrukciókat. A sorrendet módosíthatod, vagy csak bizonyos részeket is használhatsz belőle.

„Válassz egy fát, amely felkelti az érdeklődésed, amely megszólít, kíváncsivá tesz. Állj meg előtte. Szánj néhány percet arra, hogy lecsendesedj, hunyd be a szemed. Haladj végig figyelmeddel a tested különböző részein a talpadtól egészen a fejed búbjáig. Figyeld meg a testi érzeteket, lélegezd át őket, és engedd, hogy a tested teljesen ellazuljon. Érezd a kapcsolatodat a földdel.

Ezután nyisd ki a szemed, és figyeld meg a fát magad előtt. Nézd meg, hogyan gyökerezik a földben, hogyan találkozik a törzse a környező növényekkel. Érezd a saját kapcsolatodat a talajjal, és képzelj el, hogy te is mélyen a földbe vagy gyökerezve.

Figyeld meg a fa törzsét nyitott, majd csukott szemmel érintsd meg, érezd a textúráját, formáit. Vedd észre a részleteket, a mintázatokat, a sebeket, lenyomatokat a fa kérgén.

MÓDSZERTANI REFLEXIÓ

- Hogyan befolyásolja a saját természethez fűződő kapcsolatod és belső állapotod a résztvevők élményének mélységét és minőségét?
- Milyen módon teremtesz teret az autentikus kapcsolódásra, és hol lehet, hogy akaratlanul irányítod vagy korlátozod a folyamatot?

Figyeld meg az ágakat, ahogy az ég felé törekszenek. Figyeld meg mozgásukat a szélben, és hallgasd a hangjukat. Érezd a saját tested is kiegyenesedve, felfelé nyújtózva, töltsd ki a saját teredet, mozgasd meg a karjaidat, érintsd meg a levegőt magad körül.

Figyeld meg a rügyeket, virágokat, leveleket, esetleg terméseket – fedezd fel formájukat, textúrájukat, illatukat, és azt az energiát, amit bennük vagy körülöttük érzékelsz. Érzékeld őket a szemeddel, érintéssel, lélegzeted által.

Figyeld meg az életet, ami kapcsolódik a fához: rovarokat, lepkéket, gombákat, más növényeket, madarakat, talán emlősöket is. Lásd a fát egészében – próbáld megérteni a történetét, a fajtáját, a szerepét az ökoszisztémában.

Lépj egyet hátra, és figyeld meg, hogyan változott meg a kapcsolatod ezzel a fával a gyakorlat során. Miben más most ez a kapcsolat, mint amikor először találkoztál vele?”

