**Pojūčių sužadinimo pratimas**

Kviečiu jus apsidairyti. Kur esate? Kokia aplinka jus supa?

Įsiklausykite į savo kūną, ir jo vedini įsitaisykite - patogiai atsistokite, atsiremkite prie medžio ar prisėskite, jei yra galimybė, galite ir atsigulti.

Stebėkite savo kvėpavimą. Įkvėpkite, ir iškvėpkite. Nekeiskite natūralaus kvėpavimo ritmo, tiesiog kvėpuokite ir stebėkite jį kurį laiką. Jei sunku susikoncentruoti, kvėpuodami galite uždėti ranką ant pilvo.

Kai būsite pasiruošę, bandykite pajausti savo kūno svorį, kaip remiatės į žemę, kurios kūno dalys remia ją. Ar sunku, nepatogu remtis? O gal lengva, minkšta?

Vėliau, atkreipkite dėmesį į savo odą. Koks pojūtis atvirose kūno vietose, o koks po drabužiais? Gal yra vėsu, o gal ją šildo saulė, ar švelniai glosto vėjas?

O dabar įsiklausykite į garsus aplinkoje. Koks pats stipriausias garsas? O kuris tyliausias? Kuris tolimiausias, o kuris arčiausias? Kokius garsus girdite tarp paties tolimiausio ir paties arčiausio? Įsiklausykite, gal kuris garsas yra jums malonus? Pabūkite su juo.

Priimkite visus garsus – ir tylius, ir garsius, ir tolimus, ir artimus, ir natūralius, ir žmogaus sukeltus garsus.

Galbūt girdite ritmą ir melodiją? Kaip skamba visa miško simfonija? Įsiklausykite.

Galite pabandyti ir patys įsijungti į miško “garso takelio” kūrimą – išgirskite savo kvėpavimą. Įsiklausykite į jį, nekeiskite, tik stebėkite. Pajuskite, kaip jūsų kvėpavimo ritmas natūraliai susilieja su aplinkos garsais.

Galiausiai išgirskite tylą, rišančią visus garsus.

Ar jūsų miško kūrinys turi pavadinimą? Koks jis?

Na, o dabar, panirus ir pailsėjus miško atmosferoje, kviečiame grįžti atgal link pradžios stendo atidžiai stebint, klausantis, uodžiant, liečiant ir…tyloje. Visgi esame čia tik svečiai. Ką miškas padovanojo jums šįkart?



Parengė Linas Staliūnas, miško maudynių gidas

Miško terapijos ir edukacijos centras

Daugiau informacijos:

<https://shinrinyoku.lt/misko-terapijos-ir-edukacijos-centras>

  [facebook.com/garsugiria](http://facebook.com/garsugiria)

  [instagram.com/garsugiria/](http://instagram.com/garsugiria/)