



Podzim

Cestou přírody
zpátky k sobě...

Podzim má mnoho podob. Od babího léta přes barevný říjen až po sychravý mlhavý dušičkový listopad a temný začátek prosince, kdy už se nám většinou vůbec ven nechce. Každé období přináší jiné pocity a možnosti, jak podzim v sobě prožívat. Jak se mění příroda, ubývá světla i tepla, mění se i něco uvnitř nás. V tomto čísle najdete podzimní tipy, jak se děním v přírodě dostat blíže k sobě, opečovávat se v čase přicházejících temných dnů a jak vidět kolem sebe třeba i přes náročné podmínky „to dobré a krásu“.

Krásný voňavý podzim přeji. ☺



TEXT: Barbora Hernychová
FOTO: archiv Bány



1. OPŘENÍ O STROM

Dopřejte si pocit životní opory a podpory

Jsou okamžiky, kdy se bytostně potřebujeme o někoho opřít a vnímat pocit opory. Tohle cvičení mi právě v těchto situacích pomáhá. Je snadné a přináší příjemnou relaxaci, uvolnění, ukotvení a oporu, které v životě tak často hledáme.

Najděte si strom, který se vám líbí, postavte se k němu a opřete se zády. Zavřete oči a uvědomte si tu část těla, kterou se stromu dotýkáte, a chvíli tak zůstaňte. Opřete se o jeho kmen celou svojí vahou. Vnímejte sílu stromu, pocit, že je vám podporou. Ustojí to, má pevný kmen a silné kořeny v zemi. Tento pocit ukotvení si zapamatujte a zhluboka se ho nadechněte. Jaký je to pocit? Co se s vámi při tomto setkání děje? Až se někdy budete cítit slabě, nejistě, „rozbitě“... vzpomeňte si na svůj strom. Problémy to sice nevyřeší, ale uleví se vám a budete se cítit lehčeji a podpořeni.

2. STROM VDĚČNOSTI

Schopnost vidět v životě to dobré

Při procházce lesem či parkem si najděte strom, který se vám líbí a něčím vás okouzluje. Postavte se před něj tak, abyste ho viděli celý. Dopřejte si čas a zamyslete se nad tím, za co jste ve svém životě vděční. Věnujte pozornost drobnostem, obyčejným malým věcem i těm velkým. Postupně začněte větve stromu symbolicky zdobit imaginárními ozdobami. Co ozdoba, to jedna věc, která vám v životě funguje a za kterou jste vděční. Nespěchejte a věnujte tomuto tématu dostatek času i pozornosti. Zapamatujte si pocit, který ve vás je, když vidíte ve své představě „svůj“ strom ozdobený vděčností.

Tohle cvičení pomáhá uvědomit si, kolik dobrého a fungujícího toho v životě máme. V každodenním shonu na to hodně zapomínáme. Dívat se na život z hezčí stránky je dovednost a té se dá naučit. Můžete si tak načerpat svůj vnitřní rezervoár „toho dobrého“ na horší časy.



Podle vědců spouští pocity vděčnosti v našem mozku vyplavování hormonů dobré nálady a štěstí – serotoninu a dopaminu. Výzkumy ukazují, že vděčnost zlepšuje naše psychické i fyzické zdraví. Lidé, kteří vděčnost pociťují pravidelně, trpí méně stresem, mají vyšší odolnost a imunitu. Proto je doporučováno věnovat se cvičení vděčnosti ideálně každý den alespoň na pár minut.

3. NADHLEDY A VYHLÍDKY

Vidět život z nové perspektivy

Putování krajinou a její ráz v nás vyvolává různé pocity. Tak jak se mění, mění se i naše vnitřní rozpoložení. To je na chůzi přírodou to krásné. Co krok, to jiný úhel pohledu a nový zážitek. Kopce a jejich zdolávání v nás mohou vyvolávat obavy a výzvy a současně jejich výšlap může přinést i obrovskou úlevu, pocit dokončení a nadhledu.

Až budete stát při svých výletech na nějakém kopci s výhledem do okolí, uvědomte si úplně nový rozměr toho, jak se na svět, který leží pod vámi, díváte. Vyu-

Putování krajinou přináší velký nadhled nad vlastním životem.



žijte tento okamžik pro zastavení se i uvnitř sebe. Výhled z hor a kopců přináší velký nadhled nad vlastním životem, pomáhá se na něj podívat z nové perspektivy a uvidět zcela nové pohledy, vyhlídky, vize a možnosti. Může přinést určité vnitřní osvobození, lehkost, radost. Nechte svět pod sebou plynout, nechte si cuchat vlasy větrem a vychutnejte si kouzlo a jedinečnost tohoto přítomného okamžiku.

„Nastal čas žít na zemi jako poutníci, a ne jako turisté. Poutníci přijímají dar života a dary přírody tak, jak přicházejí. Každý okamžik je důvodem k oslavě – není na co si stěžovat. Poutníci se řídí řečným: „Nemohu obrátit vítr, ale mohu obrátit plachty, abych doplul do cíle.“

▪ **Satish Kumar**, britský ekologický a mírový aktivista indického původu

4. OPADÁVÁNÍ A TLENÍ

Pouštění starého a nepotřebného

Podzim a jeho proměny přinášejí čas dokončování, pouštění a následného odumírání. Může to být téma pro někoho náročné a smutné, nicméně je nedílnou součástí života každého z nás. A právě příroda nám může být díky své proměnlivosti v těchto tématech velkým pomocníkem.

Při svých podzimních cestách, kdy kolem sebe vidíte, jak ze stromů opadává listí, jak vám šustí a následně tleje pod nohama, se můžete zamyslet, co v životě nechat také opadnout, setřást a dál už s sebou nenést. Co za činnosti, věci, vztahy, aktivity už vám v životě



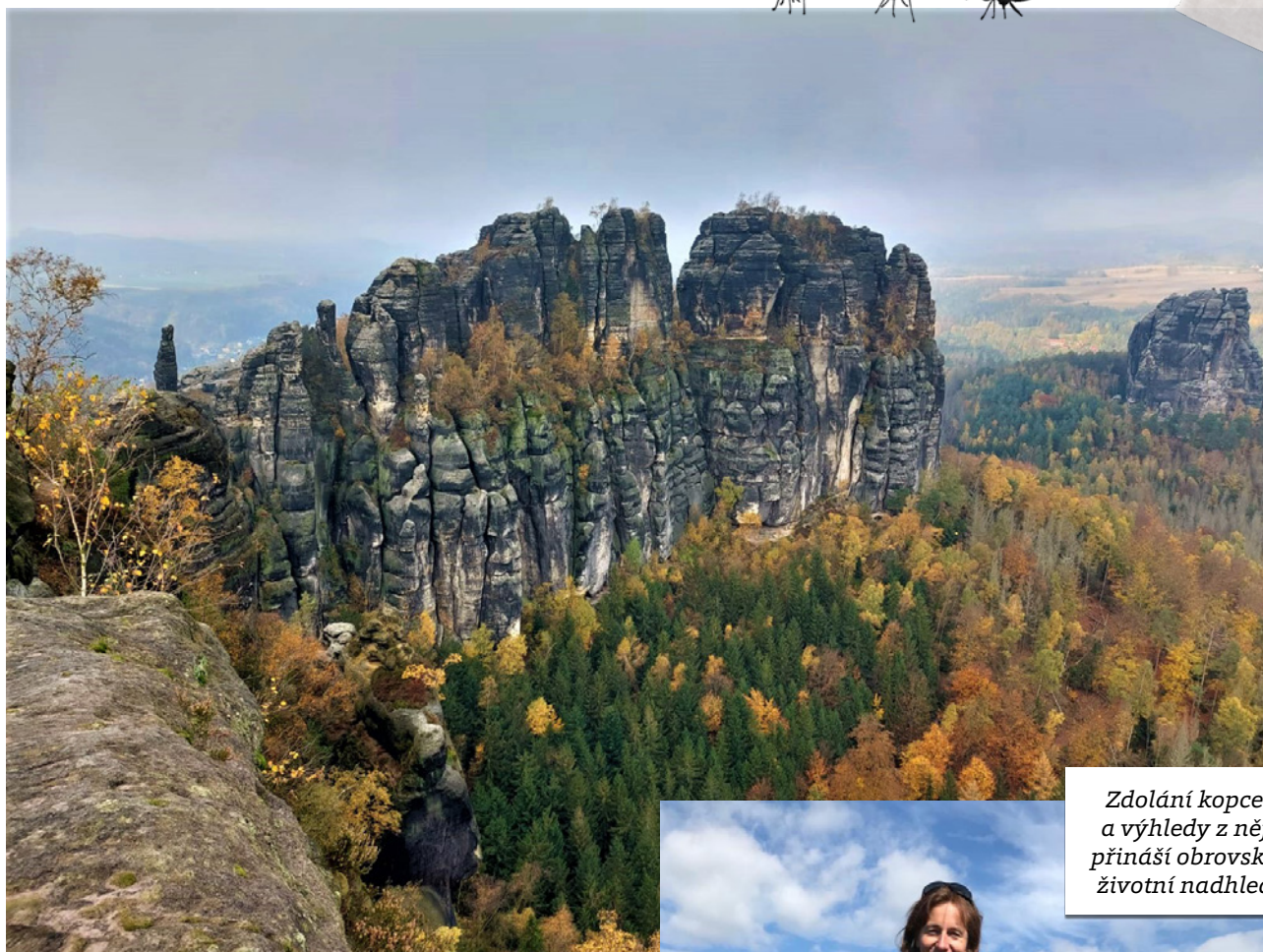
přestaly sloužit a spíše vás brzdí. Podzimní les je dokonalou metaforou, jak nechat věci odejít, nelpět na nich a uvolnit si v životě místo pro nové možnosti. Staré nechte ztlít, stejně jako listí v lese či kompost na zahradě, který se za určitý čas promění ve výživnou půdu s příležitostmi pro nový život.

5. LESNÍ INTERNET —

WOOD WIDE WEB

Být součástí lesního společenství

Možná vás to překvapí, ale i stromy mají svou lesní síť – lesní internet, tzv. Wood Wide Web. Na tento pojem jsem poprvé narazila v knize Tajný život stromů od známého Petera Wohllebena a následně na stránkách knihy Propletený život od Merlin Sheldrake. Les



Zdolání kopce a výhledy z něj přináší obrovský životní nadhled



není jen několik stromů stojících pospolu. Naopak jejich propojení a nejen jejich, ale celého společenství lesních organismů je mnohem složitější, než si vůbec dokážeme představit. Za komunikační síť lesa jsou zodpovědné tzv. mykorrhizní houby, které žijí pod zemí u kořenů stromů a vzájemně je propojují. Lžička lesní půdy prý obsahuje několik kilometrů těchto propojení. Pomocí nich spolu stromy dokážou nejen komunikovat, ale posílat si v případě potřeby i vodu a živiny či se vzájemně varovat před nebezpečím, škůdci a nemocemi. Na rozdíl od našeho lidského internetu je ten lesní starý miliony let.

Tahle představa a uvědomění mě fascinují a dávají mé návštěvě lesa ještě další rovinu. Když se procházím mezi stromy, uvědomuji si, že jsem součástí něčeho velkého, nepopsatelného, že mě obklopuje velmi propojený propracovaný organizmus, o kterém toho víme zatím velmi málo. Vzbuzuje to ve mně, pokud jde o vztah k lesu, ještě mnohem větší úctu a určitý pocit posvátnosti. A je to možná jedna z věcí, která způsobuje, že nám je v lese tak dobře, že tu cítíme určité uzemnění, podporu a pospolitost. Zkuste si to při procházkách lesem uvědomovat a vnímat, co se s vámi děje a jak vám je.

„Pohroužení se do přírody je stejně účinná cesta k objevování a zotavování duše jako kterákoliv jiná. Divoká příroda je trvale plynoucím snem země a naše duše jsou nepostradatelným prvkem tohoto snu.“

▪ **Bill Plotkin**, americký psychoterapeut a spisovatel

TIPY NA KNIHY A ZDROJE:

- Koncept Lesní mysl** – www.lesnimysl.cz
- Lesní mysl** – Martina Holcová, Eminent
- Do přírody** – Alexandra Freyová, Autumn Tottonová, Alferia
- Tajný život stromů** – Peter Wohlleben, Kazda
- Propletený život** – Merlin Sheldrake, Kazda
- Lesní lázeň** – Ulli Felberová, Pragma
- Hledání mateřského stromu** – Suzanne Simardová, Kazda
- Soulcraft: síla duše** – Bill Plotkin, Maitrea