



LEŚNICZÓWKA PRZYŁĘSKO

ul.Owczka 22. 66-400 Gorzów Wlkp.

NIP: 599-29-11-769

tel.: 693 470 979

e-mail: przylesko@przylesko.pl



Jak przygotować się do pierwszej sesji leśnej kąpieli?

Rozpoczęcie swojej przygody z leśną kąpielą (Shinrin-yoku) to coś więcej niż spacer — to powrót do siebie. Aby w pełni skorzystać z dobrodziejstw lasu, warto się dobrze przygotować.

1. Leśniczówka Przyłęsko oferuje przestrzeń, w której poczujesz się:

- **bezpiecznie**
- **komfortowo** – nasz las jest różnorodny, są tu drzewa liściaste i iglaste, ścieżki, polany, jeziora i naturalne zakamarki.
- **daleko od zgiełku**

2. Strój: wygoda to klucz

Twój komfort fizyczny ma ogromny wpływ na zdolność relaksu:



Ubiór warstwowy – szczególnie przy zmiennej pogodzie. W lesie bywa chłodniej niż na otwartej przestrzeni.



Buty z dobrą przyczepnością – najlepiej trekkingowe. Pamiętaj, że chodzi o powolny spacer, nie marsz.



Stonowane kolory – pozwalają Ci nie wyróżniać się na tle natury, dzięki czemu łatwiej się z nią zestroić.



Nakrycie głowy – zwłaszcza latem.

3. Co zabrać ze sobą?

Minimalizm to podstawa — im mniej, tym lepiej:



Lekki plecak



Woda do picia



Notes lub dziennik — na zapiski, refleksje, emocje



Koc lub mata



Spray na owady



Telefon — ale tylko jako zabezpieczenie, najlepiej w trybie samolotowym



Kąpiel leśna krok po kroku – zanurz się zmysłami

Leśna kąpiel to praktyka obecności. Nie chodzi o "robienie czegośkolwiek", lecz o **bycie obecnym, odczuwanie, regenerację emocji i aktywną obserwację przyrody.**



LEŚNICZÓWKA PRZYŁĘSKO

ul.Owczka 22. 66-400 Gorzów Wlkp.

NIP: 599-29-11-769

tel.: 693 470 979

e-mail: przylesko@przylesko.pl

🌿 Krok 1: Zatrzymaj się i zwolnij

Zatrzymaj się fizycznie i mentalnie. Pozwól sobie po prostu być.

- Wybierz punkt, który przyciąga Twoją uwagę: korzeń drzewa, kępa mchu, mała polanka.
- Zamknij oczy na chwilę. Jakie dźwięki słyszysz? Co czujesz w ciele?
- Weź głęboki wdech... i spokojny wydech. Zrób to kilka razy.

Dlaczego to działa?

Twój układ nerwowy przełącza się z trybu „walki i ucieczki” na tryb „odpoczywaj i трав”. To tu zachodzi regeneracja i obniżenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu).

🌊 Krok 2: Świadomy oddech

Oddychanie to Twój wewnętrzny kompas. W Shinrin-yoku praktykujemy tzw. **oddech lasu**:

- Wdech przez nos (4 sekundy): poczuj zapachy drzew, wilgoci, ziemi.
- Zatrzymaj oddech (2 sekundy): pozwól ciału zarejestrować ten moment.
- Wydech przez usta (6 sekund): wraz z nim „uwalniaj” napięcie.

🌱 Oddychając wśród drzew, nasycaś się fitoncydami — naturalnymi związkami o działaniu antybakteryjnym i wzmacniającym odporność.

👁️ Krok 3: Zmysły na pełen etat

Zanurzenie w przyrodzie to zaproszenie do świata zmysłów:

👂 **Słuchaj**: nie tylko śpiewu ptaków, ale też szelestu liści, trzeszczenia gałązek, bzyczenia owadów.

👁️ **Patrz**: dostrzegaj szczegóły – kształt liści, cienie, pajęczyny na słońcu.

👐 **Dotykaj**: pień drzewa, mech, korę, kamień.

👃 **Wąchaj**: ziemię, żywicę, poranny chłód.

👅 **Smakuj ciszę** – nawet bez jedzenia można poczuć smak obecności.

Dlaczego to ważne?

Angażując zmysły, aktywujesz inne obszary mózgu niż te odpowiedzialne za stres i analizę. Obniżasz aktywność w tzw. *default mode network*, czyli trybie „gonitwy myśli”.



LEŚNICZÓWKA PRZYŁĘSKO

ul.Owczka 22. 66-400 Gorzów Wlkp.

NIP: 599-29-11-769

tel.: 693 470 979

e-mail: przylesko@przylesko.pl



Krok 4: Bądź obecny – mentalne uziemienie

Nie planuj, nie oczekuj. Po prostu **bądź**.

- Jeśli przychodzą myśli — nie walcz z nimi. Zauważ je i pozwól im odpłynąć jak chmurze.
- Zauważ emocje – nie tłum ich. Nazwij: „czuję napięcie”, „czuję ulgę”, „czuję spokój”.



To, co czujesz w lesie, ma prawo zaistnieć. I ma prawo odejść.



Jeśli masz psa, spróbuj ćwiczenia z psem: emocje, zaufanie i obecność

Spacer z psem może być nie tylko przyjemnością, ale **emocjonalnym lustrem**. Zwierzęta reagują na Twój stan emocjonalny. Obserwuj:

- Czy Twój pies jest spokojny, czujny, czy pobudzony?
- Jak zmienia się jego zachowanie, gdy Ty zwalniasz lub pogłębiasz oddech?
- Usiądź razem na polanie. Nie mów, nie głaszcz. Po prostu bądź obok.



Zwierzęta są mistrzami bycia tu i teraz. Ucz się od nich.



Wybierz swój rytuał lasoterapii: chodzenie boso czy medytacja?



Chodzenie boso — powrót do korzeni

- Stań na ściółce, piasku lub mchu.
- Zamknij oczy, przenieś uwagę na stopy.
- Spaceruj wolno, świadomie, czując podłoże.



Korzyści naukowe: Chodzenie boso (uziemienie) pomaga obniżyć stany zapalne, stres oksydacyjny i reguluje sen.



Medytacja wśród drzew

1. Usiądź wygodnie pod drzewem.



LEŚNICZÓWKA PRZYŁĘSKO

ul.Owczka 22. 66-400 Gorzów Wlkp.

NIP: 599-29-11-769

tel.: 693 470 979

e-mail: przylesko@przylesko.pl

2. Połóż dłonie na ziemi lub na korze.
3. Skup się na oddechu lub na jednym zmyśle.
4. Wyobraź sobie, że drzewo oddycha razem z Tobą.

 **Poczuj połączenie z czymś większym niż Ty sam.**

W Leśniczówce Przyłęsko znajdziesz swoją ścieżkę do harmonii

„W lesie zostawiam stres. Wracam z oddechem, ciszą i jasnością.”

Każdy spacer może stać się rytuałem uzdrawiającym.

Każdy krok — krokiem ku sobie.