

Interreg



Līdzfinansē
EIROPAS SAVIENĪBA

Latvija – Lietuva

MEŽA PELDES TERAPIJAS METODOLOĢIJA



2025

Šī metodoloģija ir viens no projekta “Inovatīvu psihosociālās rehabilitācijas metožu ieviešana neaizsargātām personām stresa pārvarēšanai un viņu sociālās iekļaušanas uzlabošanai” (INO INCLUSION, Nr. LL-00120) rezultātiem, ko īstenoja VBI “Klaipēdas Republikas slimnīca” kopā ar partneriem Valsts SIA “Piejūras slimnīca” (Latvija) un Lietuvas Svētā Kazimira provinces, Klaipēdas Svētā Asīzes Franciska klosteri (Lietuva).

Šo projektu līdzfinansē Eiropas Savienības Interreg VI-A Latvijas–Lietuvas programma 2021.–2027.gadam. Kopējais projekta budžets ir 466 800 EUR. Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 373 500 EUR. Projekta mērķis ir izveidot integrētus psihosociālās un fiziskās rehabilitācijas pasākumus, lai risinātu augsta stresa problēmas, kas saistītas ar klimatu pārmaiņām.

Projekta īstenošanas laikā tika izveidoti jauni integrēti psihosociālās un fiziskās rehabilitācijas pasākumi, lai mazinātu stresu neaizsargātām personām un palielinātu sabiedrības zināšanu un izpratnes līmeni par šo tēmu. Visi projekta partneri ieviesa meža peldes terapiju. Klaipēdas Republikas slimnīcas “Pušynas” Palangas rehabilitācijas filiālē tika uzstādīta sāls terapijas telpa. Iestāde tika aprīkota ar modernu liftu, pateicoties kuram pacienti ar fiziskām invaliditāti vai ierobežotām pārvietošanās spējām var piedalīties grupu fizioterapijas nodarbībās. Liepājas partneri slimnīcā ieviesa runas un komunikācijas terapiju un aprīkoja telpas tās īstenošanai. Klaipēdas Svētā Asīzes Franciska klosterī tika izveidots sensorais dārzs bērniem un jauniešiem ar autisma spektra traucējumiem, kas nodrošina piemērotus apstākļus ergoterapijas uzsākšanai. Projekta partneru darbinieki komunicēja, mācījās un piedalījās profesionālās apalā galda diskusijās. Plānots, ka katru gadu no projekta rezultātiem gūs labumu vairāk nekā 3000 projekta partneru iestāžu pacientu Lietuvā un Latvijā.

Projekta partneri:

Valsts iestāde Klaipēdas Republikas slimnīca
S. Neries St. 3, LT-92231 Klaipēda, Lietuva
www.palangospoliklinika.lt

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

Klaipēdas Svētā Asīzes Franciska klosteris, Lietuvas Svētā Kazimira province
Savanorių St. 4, LT- 92291 Klaipēda, Lietuva
www.viltiesmiestas.lt

Šī metodoloģija ir sagatavota ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu. Par tā saturu pilnībā atbild Valsts iestāde Klaipēdas Republikas slimnīca, SIA “Kineziklinika”, un tas var neatspoguļot Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

© Doc. dr. Vaida Aleknavičiūtė-Ablonskė, 2025

© Valsts iestāde Klaipēdas Republikas slimnīca, 2025

SATURS

1. MEŽA PELDES: MEŽA PELDES AKTIVITĀŠU VĒSTURISKA IZCELSME, KONCEPTS, MEŽA PELDES AKTIVITĀŠU OBJEKTI.....	4
1.1. Meža peldes vēsturiskā izcelsme un koncepcija	4
1.2. Meža peldes aktivitāšu objekti un prakses elementi	6
2. MEŽA PELDES: IETEKME UZ FIZISKO, PSIHOLOĢISKO VESELĪBU UN SOCIĀLO INTEGRĀCIJU	8
2.1. Ietekme uz cilvēka fizisko veselību	9
2.2. Ietekme uz cilvēka psiholoģisko veselību	10
2.3. Ietekme uz cilvēka sociālo integrāciju	11
3. MEŽA PELDES TERAPIJAS PRAKSE	11
3.1. Gatavošanās meža peldei	11
3.2. Praktisks meža peldes ceļvedis.....	14
3.2.1. Pareizas elpošanas tehnikas meža peldes terapijas laikā:	16
3.2.1.1. Dziļa diafragmālā elpošana	16
3.2.1.2. Elpošanas ritma izveidošana (ritms 3-3-6).....	16
3.2.1.3. Elpošanas tehnikas stresa un trauksmes mazināšanai.....	17
3.2.1.4. Elpošanas tehnikas bērniem	21
3.2.2. Meža peldes terapeitiskās aktivitātes	23
3.2.3. Meža peldes vietas	24
3.2.3.1. Palangas rehabilitācijas filiāle “Pušynas” Sensorais dārzs	24
3.2.3.2. Palangas rehabilitācijas filiāle “Pušynas” 300 m taka caur priežu mežu līdz jūrai.....	25
3.2.3.3. Jurgā Ambrazeja Pabrēžas (Jurgio Ambraziejaus Pabrėžos) Sensorais dārzs	26
3.2.3.4. VSIA "Piejūras slimnīca" parks un Sensorais dārzs	28
KOPSAVILKUMS	30
ATSAUCES.....	31
PIELIKUMI.....	33
1.pielikums	34
2.pielikums	35
3.pielikums	36

1. MEŽA PELDES: MEŽA PELDES AKTIVITĀŠU VĒSTURISKA IZCELSME, KONCEPTS, MEŽA PELDES AKTIVITĀŠU OBJEKTI

1.1. Meža peldes vēsturiskā izcelsme un koncepcija

Jau senatnē cilvēki zināja, ka dabas skaņas, smaržas un skati nomierina prātu, un dabas labumi (ārstniecības augi, sēnes, ogas) dziedina un baro. Jo vairāk laika cilvēks pavada dabā, kas sniedz viņam mieru, jo lielāka ir vēlme aizsargāt un saglabāt to, kas ir dārgs. Tādā veidā ir iespējama savstarpēja apmaiņa starp mežu un dabu, kas izpaužas meža peldes laikā.

1982. gadā Japānas valdības Mežsaimniecības aģentūras direktors Tomohide Akiyama radīja koncepciju *Shinrin-Yoku*, kas noteica cilvēka apzinātu iegremdēšanos meža atmosfērā. Japāņu valodā termins *Shinrin-Yoku* (森林浴) sastāv no trim kanži rakstzīmēm. Vārds *Shinrin* (森林) nozīmē *mežs*. Pirmais *Shirin* simbols – trīs koki (森) – simbolizē mežu, bet otrais – divi koki (林) – savienojumu starp kokiem. Vārds *youku* (浴) apzīmē *vannu, peldēšanu, greznību būt pilnībā ieskautam apkārtējā dabā*. Sākotnēji meža peldes bija ideja, kas palīdzēja savienot meža apmeklējumus un ekotūrisma, kura mērķis ir labsajūta. Šī prakse tika noteikta kā personiska, intuitīva prakse cilvēkiem, kas dzīvo lielajās pilsētās un piedzīvo lielu stresu.

Ir novērots, ka kopš 1970. gada Japānā ir pastiprinājusies urbanizācija, kas saistīta ar ilgām virsstundām darbā. Intensīva urbanizācija, garas darba stundas, cilvēku pārpilnība, pilsētas gaismas, satiksmes troksnis un traucēts darba un atpūtas ritms ir palielinājis ar trauksmi un stresu saistīto slimību skaitu. Japānā parādījās termins *Karoshi* (過労死) – tā tiek noteikta pēkšņa nāve no pārguršanas, kas rodas pārmērīgas darba slodzes dēļ. Meža peldes terapijas attīstība bija atbilde uz straujo urbanizācijas pieaugumu un tehnoloģisko progresu. Šīs peldes kļuva par pretlīdzekli cilvēku pārslodzei, ko izraisīja tehnoloģiskais uzplaukums, un par iespēju iedzīvotājus aicināt būt tuvāk dabai, veicināt mežu aizsardzību un saglabāšanu.

Japāņu kultūrā meža peldes pirmsākumi meklējami senāk nekā Tomohide Akiyama veidotais koncepts. Ievērojama tradicionālās japāņu kultūras daļa balstās uz dabas izpratni un saiknes ar dabu veidošanu. Dabas garīgās un dziedinošās īpašības uzsver sintoisma un budistu prakses. Japāņu kultūrā īpaši tiek vērtēta cilvēka garīgā un estētiskā saikne ar dabu. Viens šāds piemērs ir ikebana. Tā ir stingri strukturēta mākslinieciskā prakse. Šīs prakses laikā tiek veidotas kompozīcijas, kurās ziedi un citi dabas elementi ir sakārtoti tā, lai tie iemiesotu harmoniju, mieru un skaistumu. Japānā ikebanas kompozīcijas veidošana ir kā veids, kā izprast un estētiski iejūtīgi piešķirt nozīmi dabas ritmam un gadalaiku maiņai. Ikebanas kompozīcijā katrs zars, zieds, lapa vai cits dabas elements ir izvietots tā, lai izceltu to nozīmi un saistību ar vidi. Līdzīgi kā meža peldes, ikebana mudina cilvēku izprast un novērtēt dabas skaistumu caur maņām: vērojot gaismu, kas krīt starp kokiem, saost meža smaržu, klausoties vējā, vērojot šūpojošos meža vainagus. Var teikt, ka ikebanai un meža peldes ir kopīgs filozofisks pamats – abi šie praktiskās mākslas veidi veido harmoniju ar dabu, iekšējo mieru un estētisku sajūtu, un mudina cilvēku dzīvot šeit un tagad.

Vēl viens piemērs ir Šugendo budistu mūki, kurus sauc par *jamabuši*. Termins *Shugendo* nozīmē ceļu (*Do*) uz dabas dievišķajiem spēkiem (*Gen*) caur askētiskām praksēm (*Shu*). Mūki, kas dzīvo vientuļnieka dzīvi kalnos, apzināti izvēlas piedzīvot fiziskus un garīgus pārbaudījumus. Mūku ķermeņi kļūst spēcīgi, viņu prāti nomierinās, un tas viss palīdz viņiem sasniegt vienotību ar dabu. Šugendo un meža peldes praksēm ir kopīgas iezīmes. Pirmkārt, ir vērts pieminēt dabas pielūgsmi. Jamabuši uzskata, ka dabā ir dievišķi spēki, un meža peldes uzsver, ka atrašanās dabā pozitīvi ietekmē psihoemocionālo un fizisko veselību. Otra kopīgā iezīme ir maņu stimulācija. Šugendo un meža peldes prakses koncentrējas uz skaņu, smaržu un dabas uztveri. Trešā kopīgā iezīme ir tā, ka Šugendo prakses, ievērojot stingru fizisko un garīgo disciplīnu, tiecas uz iekšēju transformāciju, savukārt meža peldes prakses mērķis ir nomierināt prātu un stiprināt saikni ar sevi. Lai gan šīs prakses atšķiras pēc savas disciplīnas, tās abas uzsver dabas nozīmi cilvēka garīgajai, psihosociālajai un fiziskajai labsajūtai.

Sintoisms ir sena japāņu ticības sistēma. Japāņu valodā *Shinto dos* var tulkot kā *dievu ceļš*. Sintoisma ticības izpausmes ietver dievišķo garu (*Kami*) atpazīšanu dabas elementos: senos mežos un kokos, augstos kalnos, plūstošās upēs un strautos, ūdenskritumos. Sintoisma uzskats dabu uztver ne tikai kā fizisku vidi, bet arī kā garīgu telpu, kurā var izjust iekšēju harmoniju un saikni ar svēto. Ir iespējams saskatīt kopīgas iezīmes starp sintoismu un meža peldēm. Sintoismā svēti tiek uzskatīti noteikti veci koki un meži, tie tiek uzskatīti pat par dievību mājvietām. Meža peldēs svarīga ir arī cieņa pret dabu un tās ietekmi uz cilvēka veselību. Sintoisma reliģija ietver jēdzienus *wabi-sabi* – nepilnīgs skaistums un *jugen* – noslēpumains skaistums. Nepilnīgs un noslēpumains skaistums ir svarīgs meža peldes pieredzē, kad cilvēks iemācās pieņemt un sajust meža dabisko skaistumu ar visām tā nepilnībām. Vēl viena kopīga iezīme ir saiknes ar *Kami* stiprināšana. Sintoisma rituāli bieži ietver mežu un svētnīcu apmeklēšanu, kur cilvēki lūdz dabas dievības un izjūt to tuvumu. Meža peldes laikā netiek veikti nekādi rituāli, bet cilvēka atrašanās mežā, starp kokiem un visas meža atmosfēras izjušana stiprina cilvēka garīgo saikni ar dabu. Var rezumēt, ka meža peldes nav vienkārši mūsdienīga labsajūtas prakse – savā ziņā tās turpina seno sintoisma tradīciju, kas mudina dzīvot saskaņā ar dabu un atzīt dabas spēku sniegt cilvēkiem mieru, spēku un veselību.

Mežiem Japānā ir īpaša nozīme – tie jau izsenis tiek saistīti ar mieru, skaistumu un garīgo atjaunošanos. Meža pelde ietver tradicionālās japāņu kultūras elementus, dabas skaistuma novērtēšanu un apzinātības praksi. Un, lai gan meža peldes koncepcija sākotnēji tika ieviesta, lai saglabātu veselīgus mežus, t.i., kā ekotūrisma daļa, laika gaitā tā ir attīstījusies, veidojot atpūtas/terapeitiskus mežus, apmācot speciālistus, kuri spēj pielietot meža terapiju cilvēkiem. Tādējādi meža pelde no koncepcijas ir izaugusi par zinātniski pamatotu labsajūtas un vienlaikus māksliniecisku metodoloģiju. Šī metodoloģija māca ielaist mežu savā ķermenī un izjust to caur piecām ķermeņa maņām (redzi, ožu, dzirdi, tausti, garšu), nodibināt saikni ar vidi, citiem un sevi. Pašlaik meža pelde tiek uztverta vairāk kā sensoriska prakse, kuras laikā jūs iegremdējaties nevis ūdenstilpnē, bet gan meža atmosfērā. Meža atmosfēra ir kā okeāns, kur maņas ir vērstas uz dažādiem dabas stimuliem, mudinot sajust vēsmu, klausīties putnu dziesmās, vērot koku galotņu šūpošanos, saost ziedošu ziedu smaržu, pieskarties koka mizai vai sūnām un dziļi ieelpot tīru meža gaisu. Sajūtas atgriež cilvēku tagadnes brīdī, ļaujot sajust to, ko mežs piedāvā. Tas viss tiek integrēts cilvēkā, tādējādi stiprinot organisma dabiskās spējas dziedināties un uzturēt veselību. Atrodoties mežā, ieskausts meža smaržu, skaņu un svaiga gaisa, cilvēks nomierinās, atslābinās un atpūšas.

Meža peldes prakses Lietuvā sākusies salīdzinoši nesen – 2018.–2020. gadā. Pirmās meža peldes nodarbības vadīja entuziasti, kas šo metodiku apguva ārzemēs. Pašlaik meža peldes praksi mūsu valstī var apgūt Lietuvas Dabas terapijas asociācijas organizētajosursos, kā arī starptautiskās organizācijās: Dabas un meža terapijas asociācijā (*Association of Nature and Forest Therapy*), Starptautiskajā dabas un meža terapijas aliansē (*The International Nature and Forest Therapy Alliance*). Tie, kas vēlas iegūt augstākās izglītības diplomu (ir meža peldes speciālista licence), var izvēlēties studijas Klaipēdas Universitātes Mūzizglītības centrā (KU MVGC) vai Lietuvas Veselības zinātņu universitātes (LSMU) Pēcdiploma studiju centrā, izvēloties komplementārās un alternatīvās medicīnas studijas “Meža peldes”.

Meža peldes Lietuvā var baudīt nacionālo un reģionālo parku organizētās aktivitātēs sertificētu gidu vadībā: Aukštaitijas, Dzūkijas, Žemaitijas, Kuršu kāpu, Pavilņu, Kurtuvēnu, Pavilņu parkos. Šis pakalpojums tiek sniegts arī veselības un SPA centros. Lietuvā ir sertificēti gidi, kas patstāvīgi nodarbojas ar meža peldēm. Viena no pirmajām meža peldes gidēm Lietuvā ir Mila Monk. Pašlaik visā Lietuvā var atrast vēl vairāk gidu, kas piedāvā savus pakalpojumus.

Meža peldes Latvijā strauji iegūst popularitāti kā veselības veicināšanas, stresa mazināšanas un emocionālās labsajūtas nodrošināšanas veids. Lai gan meža terapija netiek oficiāli regulēta kā medicīniska vai psihoterapeitiskā intervence, tā Latvijā tiek praktizēta, piedaloties sertificētam meža peldes gidam, psihologam un psihoterapeitam. Meža peldes notiek dabiskos mežos, ievērojot vispārējos dabas aizsardzības noteikumus. 2025. gadā Rīgā tika atklāta

pirmā meža terapijas taka. Lai gan meža terapija Latvijā joprojām ir samērā jauna veselības uzlabošanas metode, interese par to un ar to saistīto infrastruktūru pieaug.

1.2. Meža peldes aktivitāšu objekti un prakses elementi

Meža peldes laikā svarīga ir sajūtu pasaule, kas ļauj izjust dabas dziedinošo spēku. Meža peldes laikā nevajag doties pārgājienā, bet ir nepieciešams mierīgi pastaigāt pa mežu. Tikai cilvēks, kas mierīgi iet, var koncentrēties uz atrašanos *Šeit un Tagad*. Šāda koncentrēšanās uz atrašanos šajā mirklī, apzinoties, kur atrodamies un ko piedzīvojam, palīdz ķermenim un prātam sasniegt mieru un relaksāciju.

Meža peldes nebūtu iespējamās bez šīs prakses objektiem, kas būtībā ir dabas elementi:

1. Koki un augi. Koki ir viens no svarīgākajiem darbības objektiem meža peldes laikā. Tie var būt majestātiski un veci vai slaidi. Mežā ir visdažādākie koki, ir svarīgi ievērot atšķirības: sugu, augstumu, stumbra vai zaru formu, lapotnes bagātību, skuju izmēru un krāsu. Pieskaroties kokiem, jācenšas sajūst, cik atšķirīga ir koku miza: mīksta un maiga vai raupja un grumbuļaina, jāsaņem koka stumbra temperatūra un mitrums. Ir jāapskauj koks vai jāpiespiežas pie tā, jācenšas sajūst koka spēku, jānovērtē, kā jūtaties blakus kokam. Dažādi koku veidi atšķirīgi ietekmē cilvēku. Bērzs piešķir vieglumu, veicina radošumu un pozitīvismu. Ozols ir spēka simbols, tāpēc atrašanās tā tuvumā dod pašapziņu, mieru, enerģiju un ļauj atgūt spēkus. Priedēm ir pozitīva ietekme uz elpošanas sistēmu, tās mazina stresu. Egles izstarotā smarža nomierina nervu sistēmu, ļauj atpūsties. Liepa ir maiguma un mīlestības koks, atrašanās to tuvumā mazina trauksmi, pozitīvi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu un atslābina. Meža peldes laikā var aplūkot koku galotnes, kādas tās ir – platas vai šauras. Vai koks šūpojas vējā, vai arī tas paliek mierīgs? Vērojiet, kā izskatās koki blakus kokam, pie kura stāvat. Apskaujot to, var sasmaržot koku un gaisu ap to. Koku izdalītie fitoncīdi nomierina nervu sistēmu. Bieži vien atrašanās starp kokiem palīdz koncentrēties uz esošo mirkli, bet dabas vērošana stimulē iztēli un jaunu ideju rašanos.

Daļa no meža ekosistēmas ir meža zemsedze. Zemsedze sastāv no nokritušām lapām, skujām, koku zariem un saknēm, sūnām, ziedošiem un neziedošiem augiem, sēnēm, augsnes ar mikroorganismiem tajā. Zeme var būt krāsaina, mīksta, nelīdzena, ar augstām koku saknēm, nokritušas skujas vai čiekuri var durstīt pēdas, bet mitra augsne karstā vasaras dienā var būt atsvaidzinoša. Ir svarīgi novērot zemes un koku krāsas, kā arī ar basām kājām sajūst zemes tekstūru, kas stimulē pēdu reflektoros punktus, mazina stresu un uzlabo asinsriti, kā arī stiprina saikni ar dabu.

2. Ūdenstilpes. Mežā var būt upītes, ezeri, strauti, ūdenskritumi, purvi, bet aiz meža – jūra. Plūstošs ūdens rada dinamisku, spēcīgu akustisko un vizuālo vidi. Meža peldes laikā jācenšas ieklausīties plūstošā ūdens tvaikos: murmināšanā, mierīgā burbuļošanā vai viļņu šalkās pret krastu. Mierīgā, nekustīgā ūdens virsma atspoguļo debesis un apkārtējos kokus. Gan dinamiskās, gan mierīgās relatīvi statisko ūdenstilpņu skaņas nomierina nervu sistēmu, veicina relaksāciju un vairo radošumu. Ūdens šļakatām, kas karstā vasaras dienā skar ķermeni, ir atsvaidzinoša un tonizējoša iedarbība. Meža peldes laikā var atrast arī purvus un mitrājus, kas, radot unikālu ekosistēmu, veido īpašu terapeitisku atmosfēru. Miglas klātas ūdenstilpnes, peldošas sūnas, kurkstošas vārdes un putnu dziesmas, sūnu un purva augu aromāti, mitrā un viļņojošā purva virsma ietekmē visas piecas cilvēka maņas. Ja meža peldes notiek agri no rīta, uz augiem izveidojušās rāsas lāses vai lietis lāses māca mums pamanīt sīkas dabas daļiņas.

3. Meža skaņas un smaržas. Meža peldes laikā atkarībā no atrašanās vietas uzmanība tiek pievērsta skaņai un smaržai dažādā veidā. Dabā nav absolūta klusuma. Ejot

cauri dabai, var dzirdēt putnu čivināšanu, vēja šalkoņu koku galotnēs, lapu čaboņu, strauta plūsmu vai sniega čirkstēšanu. Putnu čivināšana stimulē pozitīvas emocijas, vēja šalkoņa atgādina par dabas spēku, lapu čaboņai ir nomierinoša iedarbība, strauta burbuļošana iedarbojas relaksējoši, vaboļu dūkoņa atgādina par dabas dabisko ritmu. Dabas skaņu klausīšanās attīsta apziņas stāvokli. Lai dzirdētu meža skaņas, ir jāapsēžas, jāaizver acis un jācenšas koncentrēties uz katru skaņu. Kas tās ir? No kurienes tās nāk? Kas tās izraisa? Kādas sajūtas rodas, tās dzirdot? Dabas skaņām ir unikāla ietekme uz cilvēka garīgās sistēmas līdzsvarošanu. Viss, kas ir dzīvs mežā, smaržo: koki, ziedoši augi, sēnes un meža zemsedze. Mēģināsim sajust, kādas emocijas tas izraisa, kādas smaržas mēs atpazīstam. Meža smaržai piemīt aromaterapeitiska iedarbība, tā palīdz atslābināties. Skujkoku smarža iznīcina vīrusus un baktērijas, kas uzlabo imunitāti un dod vairāk enerģijas. Meža terapijas laikā ir jāieelpo gaiss caur degunu, sajūtot meža smaržu. Kādus aromātus jūs saojat? Kā tie ietekmē jūsu pašsajūtu?

4. Gaisma un ēnas. Saules gaisma un ēnas, kas iekļūst cauri kokiem, mainās atkarībā no diennakts un gada laika, kā arī no vēja brāzmām, kas kustina koku galotnes. Meža peldes laikā jānovēro gaisma, kā tā mainās, kādas formas un rakstus tā rada uz zemes, krītot caur koku lapām, un jāsažūt, kā mainās temperatūras sajūta, stāvot saules gaismā un ēnā, ko rada meža blīvums. Saules stari, iekļūstot starp kokiem, veicina estētisku saikni ar vidi, un to radītā ēnu spēle māca pamanīt dabas dinamiku un īslaicīgo skaistumu. Gaismas un ēnu spēle mainās vairākas reizes dienā: rīta gaisma dod enerģiju, spilgta pusdienas krāsa palīdz pamanīt krāsu un detaļu daudzveidību mežā, bet vakara gaisma rada siltu un nostalgisku atmosfēru. Mēnessgaismas un zvaigžņu apgaismots mežs ir noslēpumains un mistisks. Apsēžoties meža peldes laikā un vērojot ēnu kustību uz zemes, koku stumbriem un vainagiem, var sajust dabas ritmu, atpūsties un sasniegt iekšējo harmoniju.

5. Akmeņi ir dabiski dabas elementi ar savu enerģiju, tekstūru un simboliku. Meža peldes laikā akmeņus var izmantot kā līdzekli zemējuma un stabilitātes sasniegšanai. Meža peldes laikā var redzēt dažāda izmēra un formas akmeņus – no mazām zvaigznītēm līdz milzīgiem laukakmeņiem. Rokā esošs akmens var būt auksts, silts, gluds, raupjš, smags, viegls, silts, vēss. Jāvēro, kā akmeņi izskatās ūdenī, vai ūdens ap tiem plūst. Turot akmeni rokās vai stāvot uz liela akmens, var sajust tā spēku un stabilitāti, kas palīdz būt vairāk *Šeit un Tagad*. Jāmēģina iztēloties, kā akmens absorbē trauksmi un piešķir tai stabilitāti. Akmeņi atgādina par dabā slēpto spēku, mūžīgu mieru un pacietību.

Meža peldes praksē svarīgi ir ne tikai priekšmeti, bet arī meža peldes elementi, kas atšķir šo praksi no pārgājieniem.

1. **Temps** – meža peldes temps ir lēns. Tas atšķir meža peldes no pārgājieniem un citām aktivitātēm brīvā dabā. Tempam jābūt dabiski lēnam un mierīgam, lai meža peldes dalībnieks varētu pamanīt detaļas (ziedus, zarus, sūnas, koku stumbru formas utt.), kas, ātri pārvietojoties, nav pamanāmas. Harmoniska kustība palīdz atrast iekšējo mieru, mazināt stresu un stiprināt saikni ar apkārtējo vidi. Var arī staigāt basām kājām pa zemsedzi, vēl vairāk palēninot soli, sajūtot zemes tekstūru. Lēns temps meža peldes laikā palīdz atbrīvoties no ikdienas steigas, atslābina domas, kas samazina stresa hormonus un uzlabo cilvēka psihoemocionālo stāvokli. Stresa hormonu līmeņa samazināšanās organismā palīdz stabilizēt asinsspiedienu, stiprina imunitāti un līdz ar to uzlabo fizisko veselību. Lēnāks temps un dažreiz pat pilnīgas apstāšanās ļauj pamanīt vairāk detaļu, dzirdēt vairāk skaņu un sajust vairāk smaržu. Lēna staigāšana neprasa noiet lielu attālumu. Meža peldes un dabas pozitīvo ietekmi var izbaudīt, noejot puskilometru. Meža peldes laikā vissvarīgākais nav noietais attālums,

zinātnisku faktu apgūšana par dabu, meža objektu skaitīšana, redzēšana vai dzirdēšana. Vissvarīgākais ir piedzīvotās sajūtas un to ietekme uz ķermeni, domām un labsajūtu. Koncentrējoties uz sajūtām meža peldes laikā, mēs distancējamies no gaidām, ikdienas pienākumiem un negatīvām domām. Koncentrējoties uz personīgajām sajūtām, mācāmies pieņemt meža sniegtās dāvanas, sajūst unikālās enerģijas, kas mūs pavada, ejot no vienas vietas uz otru. Iešanas tempam jāatspoguļo personīgā meža atmosfēras sajūta. Ja vēlaties pārvietoties lēnāk vai nedaudz ātrāk, tas ir atļauts; ja vēlaties vienkārši sēdēt, tā arī ir piemērota izvēle.

2. **Savstarpīgums** ir vēl viens svarīgs meža peldes elements. Meža peldes nav saistītas ar dabas resursu izmantošanu personīgam priekam vai veselības uzlabošanai. Meža peldes laikā ir svarīga cieņa pret dabu un jebkuru dzīvības formu tajā, svarīgi ir saudzēt dabu, jo tas rada partnerību starp cilvēku un dabu. Atrodoties mežā, cilvēks no dabas saņem psihoemocionālus ieguvumus: daba nomierina, sniedz iekšējo harmoniju, mazina stresu, liek cilvēkam justies kā daļai no Visuma cikla. Kad cilvēks ciena dabu un mežu, kurā viņš atrodas, tad tiek aizsargāti meži, tiek veicināts ilgtspējīgāks dzīvesveids un samazinās patēriņš. Meža terapija nav vienpusējs process – tās ir attiecības, kurās daba un cilvēks viens otru bagātina. Savstarpīgums mežā izpaužas kā aktīvā klausīšanās un reaģēšana uz dabu. Atrodoties mežā, jāpievērš uzmanība dabas skaņām, jāievēro, kādas emocijas šīs dabas skaņas izraisa. Meža peldes laikā jāļauj sev nesteigties un ieklausīties mežā. Cieņu un rūpes par mežu var paust, neplēšot vai citādi nebojājot augus, neieejot dzīvnieku dzīvotnēs, ņemot līdzi visus atkritumus, kurus ierauga, nekurinot ugunsgrākus vietās, kas nav speciāli ierīkotas, netrokšņojot, neatskaņojot mūziku. Apzinātu pateicību mežam var radīt, izsakot to ar balsi vai domām, iztēlojoties, ka ar ieelpu mēs pieņemam dabas enerģiju, bet ar izelpu to atdodam mežam. Savstarpīguma elements padara meža peldes terapiju par dziļāku un jēgpilnāku praksi, kad cilvēks ne tikai pieņem dabas sniegtās dāvanas, bet arī pateicas mežam ar savu cieņu, uzmanību un atbildību, saudzējot dabas resursus.
3. **Sensorā iesaistīšanās un *Šeit un Tagad*** apzināšanās ir arī svarīgi meža terapijas elementi. Runājot par maņām, parasti tiek minētas piecas galvenās maņas: oža, redze, garša, dzirde, tauste. Tās ir maņas, kas ir saistītas ar proprioceptoriem, kas atrodas visā mūsu ķermenī. Šīs maņas palīdz mums uztvert mūsu ķermeņa novietojumu telpā. Visi proprioceptori meža peldes laikā mudina apzināties savu ķermeni un sajūtas, kas rodas kustības laikā. Meža peldes laikā, pievēršot uzmanību savam ķermenim, cilvēks koncentrējas uz pašreizējo brīdi, uz atrašanos *Šeit un Tagad*. Atrašanās pašreizējā brīdī cilvēkam ir unikāla, jo šis brīdis nekad neatkārtojas, pat ja nonāk vienā un tajā pašā vietā vai saņēmu vienu un to pašu smaržu. Meža peldes laikā maņu pieredze (oža, garša, tēls utt.) vienmēr var pāriet emocionālā pieredzē (prieks, laime, nemiers), mums jānovēro, kā maņu pieredze mūs ietekmē. Piemēram, turot rokā ziedu un saņēmu tā ziedu, maņu pieredze būs smarža, krāsa, tekstūra, bet emocionālā pieredze būs prieks, laime vai cita patīkama emocija. Tāpēc meža peldes laikā ieteicams izpētīt meža peldes objektus, izmantojot visas maņas. Piemēram, vērojot strautu, var sev teikt: "Es redzu strautu..., es to jūtu savā ķermenī..." Ieteicams vispirms nosaukt maņu pieredzi un pēc tam emocionālo pieredzi. Paliekot tagadnes mirklī, var vairāk atpūsties, sajūst meža mieru un dziedinošo iedarbību.

2. MEŽA PELDES: IETEKME UZ FIZISKO, PSIHOLOĢISKO VESELĪBU UN SOCIĀLO INTEGRĀCIJU

Mēs dzīvojam cilvēces vēsturē izšķirošā brīdī, kad garīgā un zinātniskā pasaule saplūst. Mēs sākam saprast, kas notiek mūsu ķermeņos, kad mijiedarbojamies ar dabu. Japānā dr. Qing Li

ir aizsācis jaunu medicīnas zinātnei, ko sauc par meža medicīnu. Meža medicīna pēta meža vides ietekmi uz cilvēku veselību un ir zinātnes joma, kas ietilpst komplementārās un alternatīvās medicīnas kategorijā. Meža peldes (*Shinrin-yoku*) un meža terapijas prakse balstās uz meža medicīnu, kas ir uz zinātnei balstīta disciplīna. Zinātniskie pētījumi ir pierādījuši, ka laika pavadīšana dabā stiprina cilvēka fizisko un psiholoģisko veselību, aktivizē sociālās saiknes un tādējādi veicina integrāciju sabiedrībā.

2.1. Ietekme uz cilvēka fizisko veselību

Ir pierādīts, ka imūnsistēmas dabiskās killeršūnas (NK) ir svarīgas organisma aizsardzībā pret baktēriju, vīrusu patoloģiskiem veidojumiem (audzējiem). Dr. Qing Li (2022) veica pētījumu, kurā pētīja divpadsmit veselu vīriešu, kas strādā lielos Tokijas uzņēmumos, imūnsistēmas rādītājus: leukocītu (WBC) daudzumu, dabisko killeršūnu (NK) aktivitāti un skaitu, kā arī pretvēža (GRN) proteīna daudzumu limfocītos. Pētījuma dalībnieki piedalījās trīs dienu un divu nakšu pastaigā mežā. Viņi staigāja mežā mērenā tempā: pirmajā dienā viņi nogāja aptuveni 2,5 km, bet otrajā dienā – 2,5 km no rīta un 2,5 km vakarā. Trešajā dienā, pēc tam, kad pētījuma dalībnieki bija pabeiguši savu pastaigu mežā, viņiem tika ņemti asins paraugi. Tika konstatēts, ka pēc pētījuma NK šūnu aktivitāte palielinājās par 53,2%, un to skaits palielinājās par 50%. GRN (pretvēža proteīna) daudzums palielinājās par 48 procentiem. Mainījies NK šūnu aktivitātes līmenis meža peldes laikā nodrošina ātrāku vēža un vīrusu bojāto šūnu iznīcināšanu, tādējādi stiprinot cilvēka imūnsistēmu. Chen un līdzautori (2025) veica pētījumu, kurā tika novērtēta pārgājiena pilsētā un mežā ietekme uz imūnsistēmas rādītājiem un pētīts, cik ilgi šīs izmaiņas saglabājas. Pētījumā tika iekļauti arī divpadsmit veseli vīrieši, kuri vispirms devās trīs dienu tūrisma braucienā pa pilsētu, bet dažus mēnešus vēlāk - trīs dienu meža terapijas pastaigā uz ciprošu mežiem. Abu braucienu laikā, pirms un pēc tiem, no pētījuma dalībniekiem tika ņemti asins paraugi un novērtēti imūnsistēmas rādītāji: NK šūnu aktivitāte, to skaits, GRN, perforīna un GrA/B proteīnu ekspresija. Tika konstatēts, ka pēc meža peldes terapijas palielinājās NK aktivitāte un šūnu skaits, GRN, perforīna un GrA/B proteīnus ekspresējošo šūnu īpatsvars asinīs. Šīs izmaiņas saglabājās no 7 līdz 30 dienām pēc meža peldes. Tika arī konstatēts, ka pēc pilsētas apmeklējuma pētījuma dalībnieku asinīs nebija izmaiņu NK aktivitātē vai imūnproteīnu līmenī. Abi pētījumi apstiprina, ka mežam, bet ne pilsētvidei, ir pozitīva un ilgtermiņa ietekme uz cilvēka imūnsistēmu.

Sirds un asinsvadu slimības ir viens no biežākajiem ilgstošas invaliditātes un nāves cēloņiem. Ir pierādīts, ka meža peldes terapija, kas ilgst 2–4 stundas vismaz 2 reizes nedēļā, pazemina paaugstinātu asinsspiedienu, normalizē sirdsdarbības ātrumu (pulsu), uzlabo garastāvokli un mazina trauksmes līmeni. Augsta asinsspiediena un sirdsdarbības ātruma (pulsa) samazināšanās meža terapijas laikā ir saistīta ar veģetatīvās nervu sistēmas aktivāciju, kad cilvēks ir atslābinājies. Song un līdzautori (2017) pētīja meža peldes terapijas ilgtermiņa ietekmi uz asinsspiediena izmaiņām biroja darbiniekiem. Divdesmit seši darbinieki piedalījās vienas dienas meža peldes terapijas programmā. Dalībnieku asinsspiediens (sistoliskais un diastoliskais asinsspiediens, pulss) tika mērīts trīs reizes dienā – pirms brokastīm, pusdienām un vakariņām, 3 dienas pirms programmas, programmas laikā, kā arī trīs un piecas dienas pēc programmas. Tika konstatēts, ka sistoliskais un diastoliskais asinsspiediens pēc meža peldes terapijas bija zemāks, salīdzinot ar šo rādītāju vērtībām trīs dienas pirms meža peldes. Tāpat asinsspiediena rādītāju samazināšanās saglabājās trīs un piecas dienas pēc vienas dienas meža peldes terapijas. Pētījuma autori konstatēja, ka pulsa ātrumā nebija būtisku izmaiņu.

Pētījumos kortikosterīnu bieži uzskata par bioloģisku stresa indikatoru. Ir pierādīts, ka kortizolam ir svarīga loma daudzu cilvēka ķermeņa galveno bioloģisko sistēmu regulēšanā: vielmaiņas, imūnsistēmas, kā arī iekaisuma procesos. Parasti kortizolu izdala virsnieru dziedzeri, tas nodrošina enerģiju, kas nepieciešama, lai izvairītos no draudiem. Īslaicīgs šī hormona līmeņa paaugstināšanās ir nepieciešama, bet ilgstošs paaugstināšanās kā adaptācijas mehānisms, reaģējot uz stresu, negatīvi ietekmē cilvēka ķermeņa sistēmu bioloģiskos rādītājus, kas var izraisīt

veselības problēmas. Ir pierādīts, ka 15 minūšu pastaiga mežā vai pilsētvidē samazina kortizola daudzumu siekalu paraugos, bet pastaigas meža vidē ir efektīvākas. Ir zināms, ka meža peldes laikā nav svarīgi, kāda darbība tiek veikta: staigāšana, sēdēšana, novērošana. Kortizola daudzums siekalās samazinās. Vissvarīgākais ir meža peldes ilgums.

Ir pierādīts, ka meža aktivitātes, kas ilgst 20 minūtes vai ilgāk, izraisa lielākas siekalu kortizola līmeņa izmaiņas nekā aktivitātes, kas ilgst mazāk nekā 20 minūtes.

Daudzi pētījumi apstiprina meža peldes terapijas ietekmi uz elpošanas sistēmas parametriem. Antonelli un līdzautoru (2022) veiktā metaanalīzē tika atklāts, ka meža peldes apvienojumā ar vieglām fiziskām aktivitātēm uzlaboja forsēto izelpas tilpumu vienā sekundē (FEV1), forsēto vitālo kapacitāti (FVC), vitālo kapacitāti (PVK) un maksimālo izelpas plūsmas ātrumu (PEF). Šo parametru izmaiņas ir saistītas ne tikai ar fizisko aktivitāti, bet arī ar ieelpotajiem gaistošajiem organiskajiem un neorganiskajiem meža savienojumiem, ko izdala augi un kuriem piemīt pretiekaisuma un antioksidanta īpašības. Ir arī pierādīts, ka augstkalnu klimats palīdz mazināt akūtas astmas lēkmes, un elpošanas vingrinājumi, kas veikti lielā augstumā, ir efektīvi hroniska bronhīta ārstēšanā.

2.2 Ietekme uz cilvēka psiholoģisko veselību

Ir zināms, ka ieskaujoša pieredze zaļajās zonās, īpaši mežos, labvēlīgi ietekmē cilvēku veselību. Meža peldes terapija samazina kortizola (stresa hormona) daudzumu siekalās, simpātiskās nervu sistēmas aktivitāti, kā arī negatīvu emociju (dusmu, trauksmes, depresijas, nervozitātes, noguruma) izpausmes. Trauksme un depresija ir vieni no sabiedrībā visbiežāk sastopamajiem psiholoģiskajiem traucējumiem.

Qaun un līdzautori (2024) veica pētījumu, kura mērķis bija novērtēt meža peldes terapijas ietekmi uz garastāvokļa izmaiņām. Pētījumā piedalījās divpadsmit cilvēki, kuri pavadīja 3 dienas meža vidē. Pēc pētījuma tika konstatēts, ka vīriešu un sieviešu kopējie garastāvokļa rādītāji otrajā pētījuma dienā samazinājās par 38,8 punktiem, kas liecina par garastāvokļa uzlabošanos un stresa samazināšanos. Turklāt pētījuma laikā tika novērotas atšķirības kopējos garastāvokļa rādītājos starp dzimumiem: sieviešu garastāvokļa rādītāju izmaiņas bija lielākas nekā vīriešiem. Tādējādi terapijas, kuru pamatā ir atrašanās dabā, tās objektu vidū, ir efektīvas indivīdiem, kuri piedzīvo biežu un ilgstošu trauksmi.

Serotonīns ir neurotransmiters, kas ietekmē emociju regulāciju un miegu. Ir pierādīts, ka serotonīna trūkums palielina depresiju, trauksmi un impulsivitāti. Optimāls serotonīna līmenis ļauj sajūst prieku un laimi. Ir pierādīts, ka cilvēkiem ar depresiju ir zemāks serotonīna līmenis asinīs. Meža peldes terapija var būt efektīvs līdzeklis depresijas simptomu mazināšanai un šīs slimības ārstēšanai.

Cilvēki ar depresiju bieži izjūt trauksmi un otrādi, un abi traucējumi var rasties vienlaikus. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas Globālo garīgās veselības apsekojumu aptuveni 10 procentiem cilvēku, kuri cieš no viegliem depresijas simptomiem, attīstās klīniskā depresija.

Furuyashiki un līdzautori (2019) pētīja meža peldes terapijas ietekmi uz cilvēkiem, kuri cieš no depresijas un kuriem nav depresijas. Tika konstatēts, ka pēc vienas meža peldes dienas pētījuma dalībnieku negatīvā garastāvokļa rādītāji samazinājās. Meža peldes bija efektīvākas cilvēkiem, kuri cieš no depresijas nekā tiem, kuriem tās nebija. Ir arī pierādīts, ka meža peldes pozitīvi ietekmē miega kvalitāti cilvēkiem ar depresiju. Chun un līdzautori (2016) pētīja meža peldes terapijas ietekmi uz insultu pārcietušajiem ar depresijas un trauksmes simptomiem. Tika konstatēts, ka uz ekopsiholoģiju balstīta meža peldes terapija mazina depresijas un trauksmes simptomus hronisku insultu pārcietušiem cilvēkiem. Tādēļ meža peldes terapija varētu būt mērķtiecīga intervence tiem, kuriem nav piemērota standarta ārstēšana. Bielinis un līdzautori (2019) pētīja meža peldes terapijas ietekmi uz cilvēku garīgo veselību, kuri tika ārstēti psihiatriskajā slimnīcā afektīvu vai psihotisku traucējumu dēļ. Visi pētījuma dalībnieki bija psihiatriskās slimnīcas pacienti, kuri piedalījās meža peldes terapijā vasaras un rudens mēnešos.

Meža peldes terapija ietvēra vienas stundas un četrdesmit piecu minūšu pastaigas mežā kopā ar terapeitu. Pētījuma dalībnieki tika novērtēti, izmantojot Garastāvokļa skalas profila (POMS) anketu. Tika konstatēts, ka pacientu grupā ar afektīviem traucējumiem meža peldes terapija bija efektīva *apjukuma un depresijas-trauksmes* apakšskalās, kā arī samazināja trauksmes līmeni. Pacientu grupā ar psihotiskiem traucējumiem vislielākās izmaiņas tika novērotas *apjukuma un vitalitātes* apakšskalās, kā arī samazināja trauksmes līmeni.

Bezmiegs ir ļoti izplatīta miega traucējumu forma, ko var ārstēt gan ar medikamentiem, gan bez medikamentiem. Kim un līdzautori (2020) veica sešu dienu meža terapijas pētījumu ar 35 sievietēm pēcmēnešpauzes periodā. Tika konstatēts, ka meža terapija efektīvi uzlabo miega kvalitāti, samazina pamošanās reižu skaitu un palielina miega ilgumu. Meža terapiju var izmantot kā alternatīvu medikamentu lietošanai vai kombinācijā ar medikamentiem, lai samazinātu medikamentu devu.

Lai gan pētnieciskā literatūra par meža vannu terapijas ietekmi atšķiras pēc izlases lieluma un intervencu ilguma, var apgalvot, ka meža vannu terapija efektīvi mazina depresijas un trauksmes simptomus un uzlabo miega kvalitāti gan cilvēkiem ar garīgās veselības traucējumiem, gan bez garīgās veselības traucējumiem.

2.3. Ietekme uz cilvēka sociālo integrāciju

Meža peldes pozitīvi ietekmē ne tikai fizisko un garīgo veselību, bet arī sociālo integrāciju. Meža peldes laikā cilvēki ne tikai atpūšas un relaksējas, bet arī stiprina savas sociālās saites, kas palīdz veidot stiprākas kopienas un veicināt sociālo iekļaušanu.

Pētījumos par meža peldes terapijas ietekmi bieži tiek iesaistītas cilvēku grupas, un personas, kas piedalās grupu aktivitātēs, var veidot ciešas sociālās saites, jo dalībnieki apmainās ar iespaidiem un emocijām. Tas ļauj justies kā daļai no kopienas un izjust sociālo saikni. Vienlaikus dabā pavadīts laiks ļauj atpūsties un mazināt ikdienas dzīves stresu, mainīt ierasto vidi, kas palīdz uzlabot komunikācijas prasmes un garīgo veselību. Daba veido telpu, kurā cilvēki var būt atvērtāki, izjust mazāk stresa un biežāk komunicēt. Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kuri piedzīvo sociālo atstumtību, vecāka gadagājuma cilvēkiem vai tiem, kuriem ir garīgās veselības problēmas.

Meža peldes var integrēt arī sociālās iekļaušanas programmās, kas palīdz mazināt sociālo izolāciju. Šādas grupu aktivitātes ne tikai sniedz iespēju dalībniekiem iepazīt vienu otru, bet arī veicina sadarbību, stiprina pašapziņu un veicina kopienas sajūtu. Kad cilvēki kopā piedalās kopīgās aktivitātēs, viņi bieži saskaras ar kopīgiem izaicinājumiem un kopīgi pārvar grūtības, kas stiprina viņu savstarpējās saites. Ģimenes locekļu dalība meža terapijā stiprina savstarpējās saites, sniedz iespēju labāk izprast emocijas un rada kopīgu pieredzi, kas palīdz uzlabot ģimenes attiecības, pārvarēt ikdienas dzīves izaicinājumus. Tas ir īpaši svarīgi tiem, kuriem var rasties grūtības komunikācijā ģimenē. Ir arī zināms, ka vecāki, kuri audzina bērnu ar fizisku vai garīgu invaliditāti, bieži piedzīvo pastāvīgu stresu, var piedzīvot sociālo izolāciju, īpaši, ja bērna stāvoklis ir smags un nepieciešama pastāvīga aprūpe. Tāpēc dalība meža peldes terapijā pozitīvi ietekmēs viņu fizisko un psihoemocionālo veselību.

Grupu aktivitātes dabā ir ļoti noderīgas, jo tās palīdz dalībniekiem atjaunot emocionālo līdzsvaru un pārvarēt sociālo izolāciju. Meža peldes ne tikai veicina fiziskās veselības uzlabošanos, bet arī sniedz iespēju veidot jaunas, jēgpilnas sociālās saiknes. Tas ir īpaši svarīgi tiem, kas meklē veidus, kā atkal iesaistīties sabiedrībā, justies nepieciešamiem un vērtīgiem kopienas locekļiem.

3. MEŽA PELDES TERAPIJAS PRAKSE

3.1. Gatavošanās meža peldei

Gatavošanās meža peldei ir process, kas palīdz sagatavoties apzinātai klātbūtnē dabā. Šajā metodoloģiskā izdevuma daļā sniegta informācija par to, kā sagatavoties meža peldei:

1. *Pareizās vietas izvēle*

Lai gan meža peldei ir piemērotas jebkuras dabiskas vides, vislabāk ir doties pastaigā pa mežainu apvidu, kur nedzirdēsiet cilvēka darbības skaņas, piemēram, satiksmes vai būvdarbu skaņas. Meža peldei ir piemērotākas vietas ar ūdenstilpni, dažādiem augiem un dažādām zonām (celiņiem, izcirtumiem, biezokņiem). Tas pastiprina maņu pieredzi. Dažādu ekosistēmu meži ir saistīti ar atšķirīgām sajūtām: priežu meži – ar augstu fitoncīdu koncentrāciju, tāpēc īpaši noderīgi imūnsistēmas stiprināšanai; lapu koku meži ir vizuāli dinamiski, smaržu un skaņu daudzveidība vairāk stimulē maņas, un jauktie meži harmoniski savieno abas pieredzes.

- Optimāli ir izvēlēties vietu, līdz kurai var aiziet kājām vai kuru var sasniegt bez lielas piepūles.
- Meža peldes terapijai pietiek ar 0,5-1,5 km garu maršrutu. Tas ļauj pievērst lielāku uzmanību maņām, nevis fiziskai slodzei.
- Ieteicams līdzī ņemt karti vai lietotni, kas palīdzēs droši atgriezties. Varat arī izvēlēties iepriekš sagatavotu karti, kas jums vislabāk atbilst (skatīt pielikumus).

2. *Apģērbu sezonālitate*

Apģērbam jābūt ērtam, neierobežojošam kustības, un vēlams, lai tas būtu slāņots, it īpaši, ja laikapstākļi ir mainīgi. Ieteicams valkāt ērtus apavus, kas piemēroti sezonai. Vislabāk ir izvēlēties ūdensnecaurļaidīgus apavus, jo, iespējams, būs jāiet pa mitru zemi. Tāpat paņemiet līdzī līdzekļus, aizsardzībai no kukaiņiem un lietus.

Atkarībā no gada laika ieteicams:

- **Pavasārī** apģērbam jābūt slāņotam, lai pielāgotos mainīgajiem laikapstākļiem; apaviem ir jābūt ūdensnecaurļaidīgiem, jo ir daudz dubļu un mitruma; jāatceras par vieglu aizsardzību pret lietu; jāparūpējas par atbaidīšanas līdzekli (ērces ir aktīvas jau agrā pavasarī).
- **Vasarā** nepieciešams viegls, elpojošs, bet slēgts apģērbs (aizsardzība pret kukaiņiem un sauli), galvassegā (cepure vai platmale); nepieciešams saules aizsargkrēms; ērti, slēgti apavi, piemēroti staigāšanai pa zāli vai smiltīm. Līdzī jāņem pietiekami daudz ūdens.
- **Rudenī** nepieciešams slāņots, siltāks apģērbs, cepure vai šalle; ūdensnecaurļaidīgi apavi, jo var būt slapjš un slidens; nepieciešama aizsardzība pret lietu (jaka vai pončo). Vēlams līdzī paņemt termosu ar karstu tēju.
- **Ziemā** nepieciešams termoapģērbs, vidējais slānis, kas saglabā siltumu, virsējais slānis, kas aizsargā pret vēju un sniegu; silti, neslīdoši apavi, kas piemēroti sniegam vai ledum; cimdi, silta cepure, vilnas zeķes. Prakses laiks ir īsāks (15–30 min.), lai nodrošinātu komfortu. Ieteicams siltā telpā pārdomāt sajūtas, kas rodas meža peldes laikā.

3. *Psiholoģiskā attieksme*

Pirms sākat meža peldes terapiju ir jānomierinās, jums to palīdzēs izdarīt elpošanas vingrinājumi (skatīt 3.2.1. apakšpunktu). Ir svarīgi atcerēties, ka meža peldes nav pārgājieni, bet gan lēna, apzināta klātbūtne dabā, esot *Šeit un Tagad*. Koncentrējieties uz maņu pieredzi mežā. Fiziskā piepūle nav galvenais mērķis, tāpēc, ja pamanāt, ka sākat koncentrēties uz fizisko piepūli, apstājieties, nomierinieties un tikai tad lēnām turpiniet meža peldes. Ideālā gadījumā mežā vajadzētu pavadīt 2–4 stundas. Tik ilgs laiks nepieciešams, lai ķermenis un prāts palēninātu tempu un atslābinātos. Ja nav iespējams tik ilgi atrasties mežā, ieteicams uzturēties mežā vismaz 15–30 minūtes. Ja diena ir karsta un vējaina, ieteicams dzert vairāk ūdens, lai neciestu no slāpēm. Aukstākā dienā dzeriet tēju termosā, lai sasildītu ķermeni. Ja rodas izsalkums, varat paņemt līdzī vieglas uzkodas, taču atcerieties, ka meža peldes nav pikniks. Ja nolemjat sēdēt uz meža zemsedzes, varat paņemt līdzī nelielu paklājiņu vai pledu. Varat arī paņemt līdzī piezīmju grāmatiņu un zīmuli, lai pierakstītu savas sajūtas vai domas.

4. *Meža peldes drošība un personīgā atbildība*

Drošība ir vissvarīgākais pamats ikvienai meža peldes praksei. Lai gan pati aktivitāte ir mierīga un neintensīva, meža vide var radīt zināmus izaicinājumus: nelīdzena virsma, saknes, slidenas takas pēc lietus, iespēja apmaldīties. Tāpēc ieteicams:

- pirms došanās ceļā informēt tuvinieku, kur atradīsities un cik ilgu laiku plānojat pavadīt mežā;
- izvēlēties pazīstamu maršrutu vai labi marķētu meža taku, īpaši, ja dodaties viens pats;
- ja meža pelde notiek grupā, ir labi uzticēties sertificētam meža peldes gidam – viņš ne tikai nodrošinās metodiskus vingrinājumus, bet arī rūpēsies par grupas drošību;
- sagatavojiet minimālu pirmās palīdzības komplektu (piemēram, plāksterus, ūdens pudeli). Tas ļauj izvairīties no nevajadzīgām raizēm, un apzināta klātbūtne dabā joprojām ir galvenais mērķis.

5. *Mākslīgo skaņas avotu ierobežošana*

Mobilais tālrunis ir viens no lielākajiem šķēršļiem apzinātai iesaistīšanai meža peldē. Tā izslēgšana vai nolikšana malā ir ne tikai mākslīgā trokšņa novēršana, bet arī veids, kā mazināt uzmanības novēršanu. Ja uztraucaties par palikšanu bez tālruņa, varat izmantot “klusuma režīmu” – šādā veidā ierīce paliks tuvumā tikai neparedzētām situācijām, bet netraucēs baudījumu. Tāpēc ieteicams:

- atstāt tālruni mājās vai automašīnā, ja iespējams;
- ja nevarat no tā atteikties – ieslēgt “klusuma režīmu” un izslēgt vibrācijas funkciju, lai ārkārtas gadījumā paliktu tikai iespēja izmantot ierīci;
- izmantot “digitālo detoksu” – apzināti izlemt, ka dažas stundas tiks veltītas tikai mežam, nevis sociālajiem tīkliem.

Tādā veidā cilvēks pakāpeniski iemācās būt bez tehnoloģijām, atpūsties no informācijas plūsmas un atjaunot dabisko uzmanības ritmu.

6. *Kā sākt un ko darīt? Doties grupā vai individuāli?*

Pirms ieiešanas mežā vispirms jāapstājas, jānomierinās un jācenšas sajust vidi ar visu ķermeni. Kad jūtat, ka esat nomierinājies, sveiciniet mežu. Nav svarīgi, vai sveicināt ar balsi vai prātā, jūs personalizēsiet mežu un zemapziņā sāksiet to uztvert kā partneri, nevis kā vidi aktivitātēm. Meža peldes laikā runāriet pēc iespējas mazāk, un, ja jums ir jārunā, lai jūsu vārdi ir pozitīvi. Nemēģiniet mākslīgi sajust meža atmosfēru, katra meža peldes pieredze ir unikāla gan savā gaitā, gan personīgajās pieredzēs, kas ir neatkarojamas. Meža peldes laikā uzticieties mežam: ja pareizi atvērsieties tam, mežs nesniegs jums pozitīvas pieredzes.

Doties grupā vai individuāli?

Meža peldes terapijas laikā vissvarīgākais ir apkopot meža sniegto pieredzi. Pastāv atšķirības starp individuālām un grupu meža peldes praksēm.

- Individuālās meža peldes laikā tiek dota brīvība izvēlēties tempu un ilgumu, lielāka uzmanība tiek pievērsta individuālajai drošībai, nolūks ir personiskāks (dziļāka pārdoma), piemērots tiem, kas vēlas personīgi koncentrēties uz savu iekšējo pasauli.
- Grupu meža peldes laikā gids nodrošina terapijas struktūru, vingrinājumu secību un ritmu. Kopā būšana ar citiem stiprina kopības sajūtu, un iespēja dalīties iespaidos papildina pieredzi.

Tiem, kas meža peldes terapijā piedalās pirmo reizi, ieteicams piedalīties grupu peldes terapijā ar gidu. Tas atvieglo terapijas būtības un struktūras izpratni. Tikai pēc pieredzes iegūšanas ieteicams meža peldēs piedalīties individuāli.

7. *Nodoma radīšana*

Nodoms meža peldes laikā nav noteikums, taču tas var piešķirt praksei dziļāku personisku kontekstu. Meža peldes praksē nodoms darbojas kā iekšējs virziens. Tas ir kā kluss jautājums vai vēlme, ko cilvēks nes mežā. Nodomu nevajadzētu jaukt ar uzdevumu vai mērķi, jo meža peldes terapijas būtība nav sasniegt rezultātu, bet gan iesaistīties procesā. Nodoms drīzāk ir kā maigs iekšējais kompass. Pirms ieiešanas mežā dalībnieks var sev pajautāt: “Kas man šodien vajadzīgs?” vai “Ko es vēlos palaist?” Tā var būt vēlme nomierināties, atgūties pēc saspringtas nedēļas, rast iedvesmu vai vienkārši just pateicību. Nodomu var veidot vairākos veidos:

- Vienkāršākais jautājums sev: “Kas man tagad vajadzīgs?” Varbūt miers, iedvesma, enerģija, atlaišana?
- Simbolisks žests: varat iztēloties, ka “atstājat” savu jautājumu meža takai, un tas jūs pavadīs visas uzturēšanās laikā.
- Apzināta koncentrēšanās uz sajūtu: piemēram, pastaigājoties mežā, pajautājiert sev: “Kā miers izskatās dabā? Kā tas jūtas manī?”

Vissvarīgākais ir tas, lai nodoms neradītu iekšēju spriedzi. Ja mežā rodas pavisam citas domas vai pieredze, tad šī būs vispiemērotākā pieredze. Mežs bieži vien “atbild” savā veidā – caur sajūtām, nejaušām skaņām, negaidīti pamanītu attēlu vai pat caur citu dalībnieku vārdiem.

Tādā veidā nodoms kļūst nevis par atbildes meklējumiem, bet gan par ceļojumu, kura laikā cilvēks bieži vien jūt vairāk, nekā gaidīja.

8. Gatavošanās atgriešanās posmam pēc meža peldes

Meža peldes bieži vien izraisa dziļu relaksāciju, tāpēc ir svarīgi nesteigties atgriezties ierastajā ikdienas rutīnā. Pēkšņa atgriešanās ierastajā pilsētas vai mājas ritmā var atņemt daļu no pieredzes. Tāpēc ieteicams šai praksei veltīt “noslēguma rituālu”.

Iespējamie veidi, kā noslēgt meža peldes praksi:

- Klusas refleksijas laiks: pirms došanās prom no meža, apstājieties uz 5–10 minūtēm, aizveriet acis, sajūtiert savu elpošanu (tās ritmu un dziļumu) un novērojiet, kāds stāvoklis saglabājas jūsu ķermenī.
 - Pateicība: skaļi vai prātā pateicieties mežam par piedzīvoto. Tas var būt vienkāršs “paldies”, viegls pieskāriens kokam, atrasts akmentiņš vai lapa, kas simbolizē atmiņu.
 - Iespaidu pierakstīšana: piezīmju grāmatiņā var pierakstīt ne tikai domas, bet arī uzzīmēt simbolus, formas vai krāsas, kas vislabāk atspoguļo piedzīvoto. Tas palīdz ilgāk saglabāt sajūtas.
 - Pieredzes dalīšanās grupā: ja prakse notika kopā ar citiem meža peldes dalībniekiem, pieredzes dalīšanās stiprina kopības sajūtu. Ir svarīgi, lai tā nebūtu izvērtēšana vai analīze, bet gan vienkārši īsa dalīšanās: “Šodien mežā es jutu...” vai “Kas man visvairāk palicis atmiņā...”.
 - Pakāpeniska atgriešanās pie ritma: ieteicams nekavējoties neapsēsties pie telefona vai strādāt, bet vismaz pusstundu uzturēt mierīgu tempu – pastaigāties, atpūsties, iedzert tēju.
- Tādējādi atgriešana kļūst par tiltu starp meža mieru un ikdienas dzīvi. Tas palīdz ne tikai ilgāk saglabāt piedzīvoto relaksāciju, bet arī pakāpeniski integrēt dabas gudrību ikdienas dzīvē.

3.2. Praktisks meža peldes ceļvedis

Ko darīt 60–120 minūšu meža peldes laikā?

- I. 0–15 min: ierašanās, nomierināšanās, apzinātas elpošanas tehnikas.
- II. 15–45 min: lēna iešana, sajūtu novērošana, apstāšanās.
- III. 45–90 min: apzināta mijiedarbība – apskaušanās ar koku, iešana bez apaviem, smaržu izpēte, apsēšanās, novērošana.
- IV. 60–120 min: atgriešana no meža, refleksija, pieraksti dienasgrāmatā.

Kāpēc sākt ar elpošanu?

Koncentrēšanās uz elpošanu ir viens no dabiskākajiem un vienkāršākajiem veidiem, kā nomierināties. Atraduši sev piemērotu elpošanas tehniku, jūs varēsiet vieglāk un ātrāk nomierināt nervu sistēmu, aktivizēt elpošanas sistēmu, regulēt sirds un asinsvadu sistēmu un palīdzēt pārvaldīt trauksmi un citus negatīvus simptomus.

Atcerieties, ka vissvarīgākais ir tas, lai jūsu elpošana būtu dabiska un bez piepūles. Meža peldes laikā tas ir daudz svarīgāk nekā vienas elpošanas metodes perfekta apgūšana. Citiem vārdiem sakot, ja elpošana kļūst piespiesta un apgrūtināta, lai vienkārši ievērotu noteiktu tehniku, labāk pārtraukt to lietot un vienkārši elpot pareizā ritmā.

Šajā sadaļā ir aprakstītas vairākas elpošanas tehnikas. Izvēlieties to, kas vislabāk atbilst jūsu ritmam. Izmantojot visas elpošanas tehnikas, svarīgs ir elpošanas noteikums: ieelpojiet caur degunu, izelpojiet caur muti (1. attēls). Elpojot šādā veidā, auksts gaiss tiek sasildīts, un mazas daļiņas gaisā tiek aizturētas nāsīs. *Ieelpojiet* tā, it kā mēģinātu saost skaista zieda smaržu. Lēnām *izelpojiet* caur nedaudz pavērtām lūpām (it kā nopūstu sveci).



1. attēls. Elpošanas tehnikas noteikums

3.2.1. Pareizas elpošanas tehnikas meža peldes terapijas laikā:

3.2.1.1. Dziļa diafragmālā elpošana

Kā elpot?

Ērti nostāieties vai apsēdieties. Varat arī nostāties ar muguru pret koku. Ja sēžat uz zemes vai celma, tad jāsēž ar taisnu muguru. Viena roka jānovieto uz krūškurvja, otra – uz vēdera (skat. 2. attēlu). *Ielpas* laikā var just, kā piepūšas vēders un krūškurvis, un *izelpas* laikā – kā sabrūk krūškurvis un vēders. Jākoncentrējas un jāsaņūn, vai ielpas laikā vispirms piepūšas vēders, un krūškurvis kļūst mazāk kustīgs. Ja tā, tad elpojat diafragmas veidā, šāda elpošana ir piemērota domu nomierināšanai, kā arī uzlabo elpošanas sistēmas darbību.



2. attēls. Rokas pozīcija dziļas elpošanas laikā (<https://www.shutterstock.com/image-vector/woman-standing-do-breathing-exercise-two-2493321365>)

3.2.1.2. Elpošanas ritma izveidošana (ritms 3-3-6)

Lai sajustu savu elpošanas ritmu, jāsāk ar elpas novērošanu. Vienkāršākais veids, kā sākt, ir maigi koncentrēties uz elpošanu, lēnām ieelpojot un izelpojot.

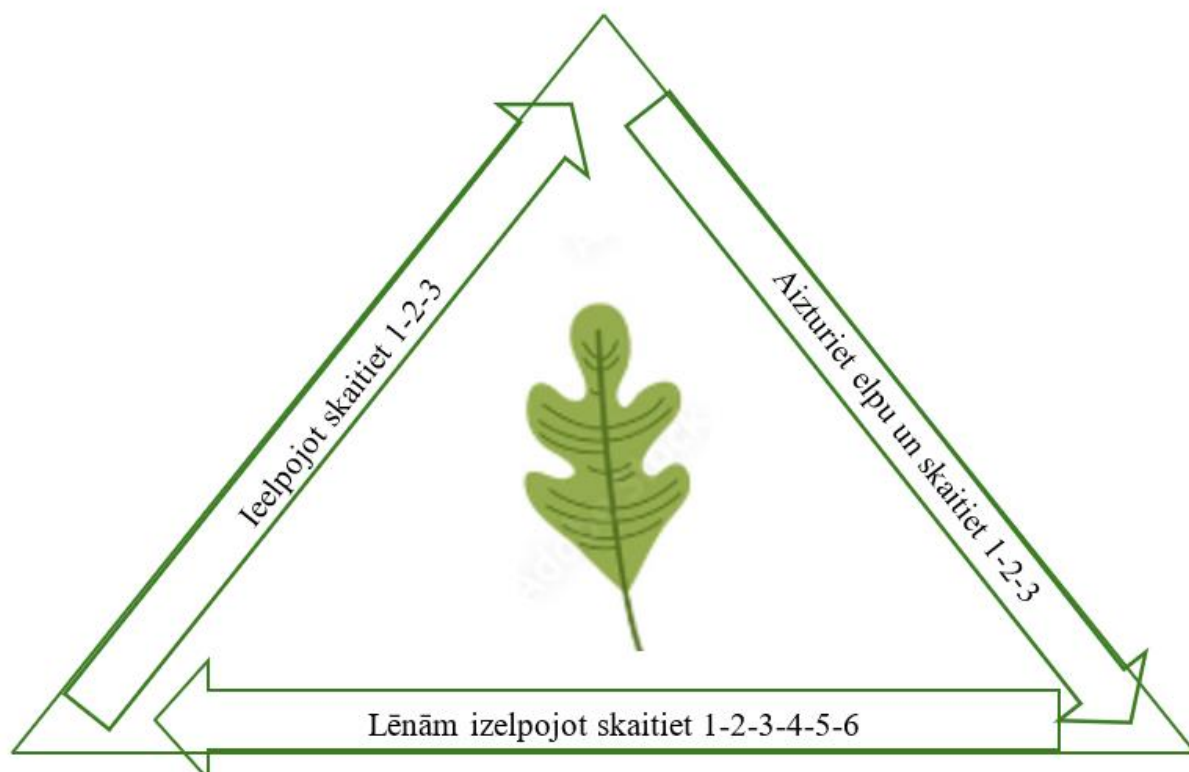
Kā elpot?

- 1) Ieelpā garīgi skaitot līdz trīs (viens, divi, trīs).
- 2) Aizturiet elpu 2–3 sekundes (skaitiet: simts viens, simts divi, simts trīs). Tas palīdz paplašināt plaušu audus, koncentrēties un nomierināties.
- 3) Lēnām izelpojiet caur nedaudz pavērtām lūpām (it kā nopūšot sveci). Izelpojot, skaitiet līdz seši (viens, divi, trīs, četri, pieci, seši). Izelpai jābūt garākai par ieelpu. Vērojiet, kā saraujas vēders. Izelpa caur muti palīdz ātrāk atpūsties un nomierināties.
- 4) Atkārtojiet 5–10 reizes. Elpojiet mierīgi un ritmiski. Atkārtojiet elpošanas ciklu lēnām un apzināti (skatiet 3. attēlu). Pirms meža peldes uzsākšanas ieteicams atkārtot vismaz piecas reizes, ja nepieciešams, vairāk. Jāuzmanās no hiperventilācijas, kas izpaužas kā reibonis un viegls līdzsvara zudums.

Lai atvieglotu elpošanu un koncentrēšanos, varat sekot elpošanas ritmam ar pirkstu (skatiet 3. attēlu).

Kādas ir šīs elpošanas tehnikas priekšrocības?

- Elpas aizturēšana pēc ieelpas palīdz stabilizēt elpošanas ritmu un attīsta apzinātību.
- Ilgāka izelpa aktivizē parasimpātisko nervu sistēmu, kas atbild par nomierināšanos un atjaunošanos.
- Lieliski piemērots iesācējiem, jo ritms ir īss un viegli iegaumējams.
- Veicina apzinātību un esamību tagadnē.



3. attēls. Elpošanas ritma veidošana (3-3-6)

3.2.1.3. Elpošanas tehnikas stresa un trauksmes mazināšanai

Ir pierādīts, ka dziļa, apzināta elpošana aktivizē parasimpātisko nervu sistēmu, kas uzlabo fizisko un emocionālo veselību. Šeit ir dažas metodes pieaugušajiem un bērniem, kas palīdzēs jums koncentrēties uz elpošanu.

Elpošanas tehnika “Kvadrāts”

Šī ir vienkārša un efektīva elpošanas tehnika, kuras pamatā ir lēna un ritmiska elpošana. Šo tehniku sauc arī par “Box breatching”.

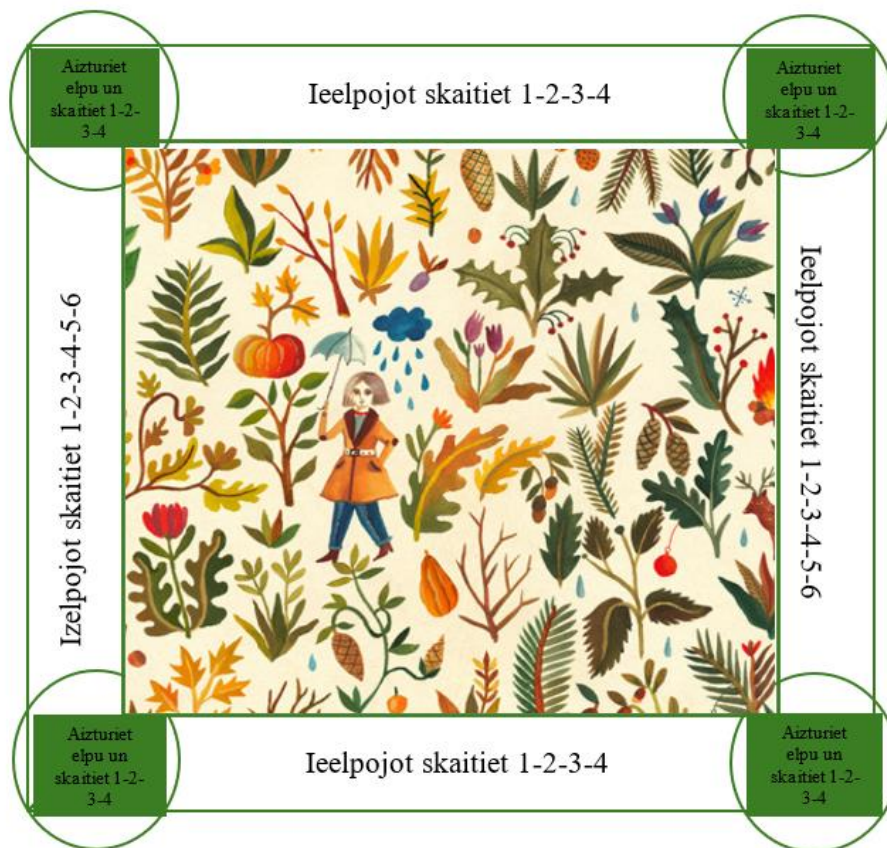
Kā elpot?

- 1) Atrodiet klusu un ērtu vietu, apsēdieties vai apgulieties uz paklājiņa.
- 2) Ieelpojiet caur degunu, skaitot līdz četri.
- 3) Aizturiet elpu, skaitot līdz četri.
- 4) Lēnām izelpojiet, skaitot līdz četri.
- 5) Vēlreiz aizturiet elpu, pirms ieelpojat, skaitot līdz četri.
- 6) Atkārtojiet šo ciklu 2–3 minūtes vai līdz jūtaties mierīgāk.

Lai palīdzētu elpot un koncentrēties, varat sekot elpošanas ritmam ar pirkstu (skatiet 4. attēlu).

Kādas ir šīs elpošanas tehnikas priekšrocības?

- Stresa brīžos mēs bieži zaudējam savu dabisko elpošanas ritmu, kas izraisa haotiskas domas, paātrinātu sirdsdarbību, sasprindzinājumu ķermenī un grūtības pieņemt lēmumus.
- Kvadrātveida elpošanas tehnika palīdz atjaunot līdzsvaru elpā, prātā un ķermenī, nomierināties un atgriezties tagadnes brīdī.



4. attēls. Elpošanas tehnika “Kvadrāts”

Svarīgas piezīmes:

- Sākumā var būt grūti koncentrēties vai sekot ritmam.
- Jums var būt neliels reibonis vai viegluma sajūta – tas ir normāli. Vienkārši apsēdieties, iedzeriet ūdeni, atpūties un mēģiniet vēlreiz.
- Jo vairāk praktizēsieties, jo vieglāk un dabiskāk tas kļūs.
- Ja četru sekunžu cikls šķiet pārāk garš vai pārāk īss, varat to pielāgot sev – galvenais, lai visas elpošanas fāzes būtu vienāda ilguma.

Elpošanas tehnika “4-7-8”.

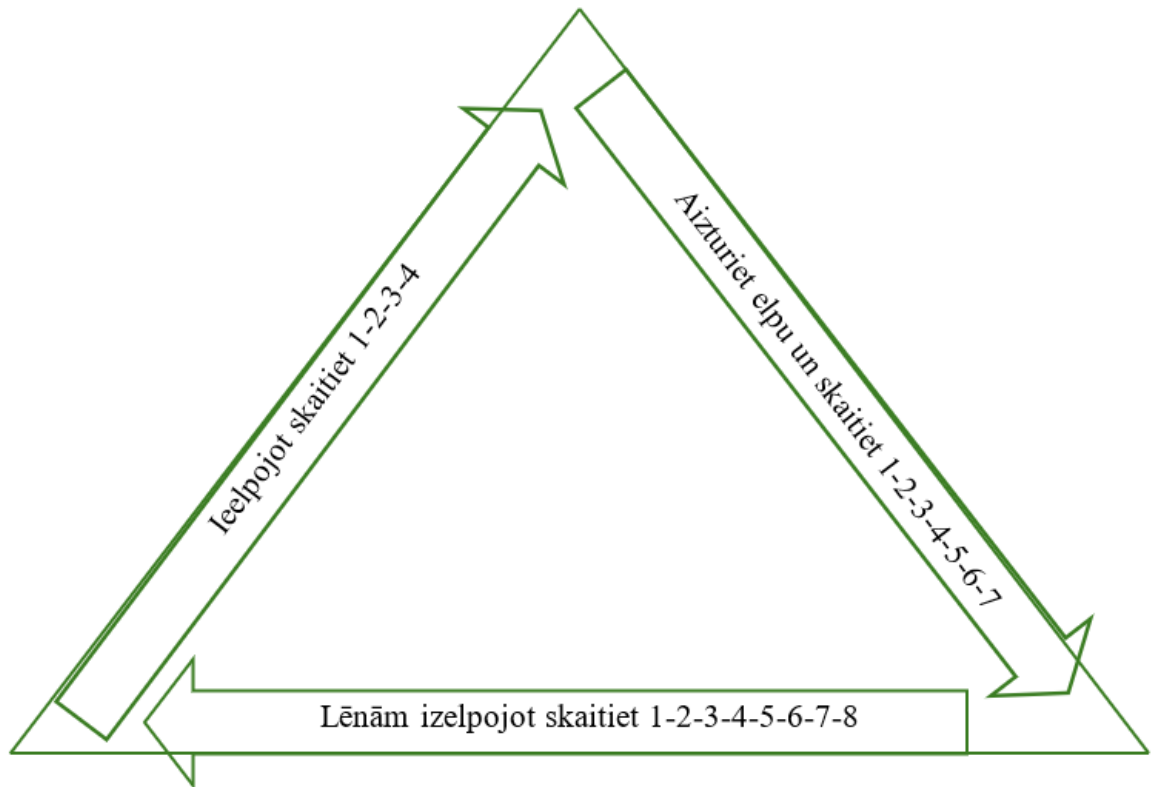
Šī elpošanas tehnika ir efektīva, ja rodas stress, trauksme vai miega traucējumi.

Kā elpot?

- 1) Ērti iekārtojieties – varat apsēsties vai apgulties uz paklāja.
 - 2) Ielpojiet caur degunu, skaitot līdz četri.
 - 3) Aizturiet elpu, skaitot līdz septiņi.
 - 4) Izelpojiet caur muti, skaitot līdz astoņi.
 - 5) Atkārtojiet vismaz vienu minūti (iesācējiem 4 cikli, vēlāk var palielināt līdz 8 cikliem).
- Lai elpošana būtu vieglāka un koncentrētāka, varat sekot elpošanas ritmam ar pirkstu (skatiet 5. attēlu).

Kādas ir šīs elpošanas tehnikas priekšrocības?

- Izelpa ir ilgāka nekā ieelpa, tāpēc elpošana palēninās, samazinot smadzenēs un ķermenī nonākošā skābekļa daudzumu. Tas automātiski palēnina sirdsdarbības ātrumu un nomierina prātu.
- Tā kā šīs elpošanas ritms atšķiras no dabiskā, smadzenes ir spiestas koncentrēties uz elpošanu, kas palīdz atrasties šeit un tagad.
- Šī tehnika ir ieteicama, ja ir grūti aizmigt, ja rodas trauksme vai stress, lai nomierinātu prātu.



4. attēls. Elpošanas tehnika “4-7-8”

Svarīgas piezīmes:

- Sāciet ar 4 elpošanas cikliem. Tā kā šai elpošanas teknikai ir spēcīga ietekme uz ķermeni, nav ieteicams to atkārtot daudzas reizes vienlaikus.
- Pakāpeniski, ja jūtaties labi, varat palielināt to līdz 8 reizēm vienā sesijā. Lai atvieglotu elpošanas tehnikas iegaumēšanu, sākotnēji varat to vadīt, velcot pirkstu (4. att.)

Elpošanas tehnika “Pieci pirksti”

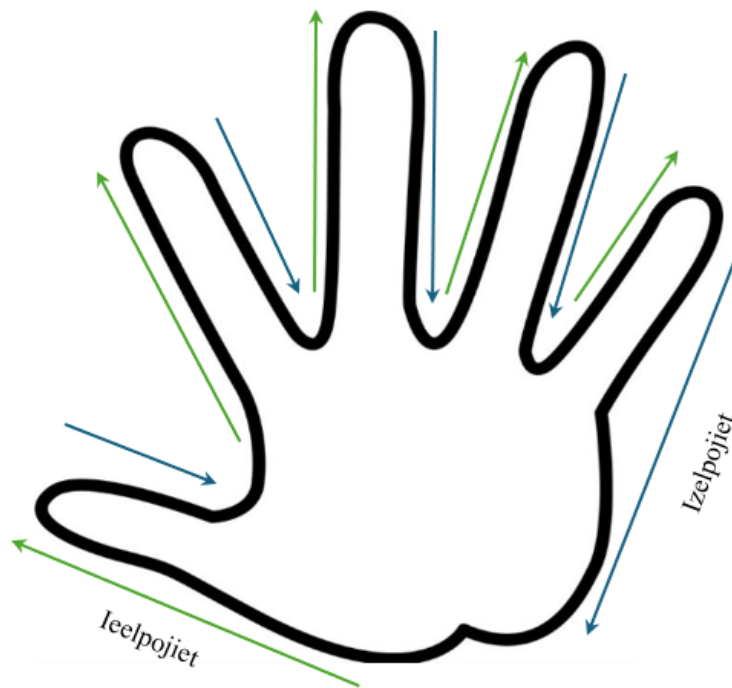
Šo tehniku ir viegli pielietot un tā palīdz ātri nomierināties, kad esat satraukts. Elpošanas tehnika ir piemērota gan bērniem, gan pieaugušajiem.

Kā elpot?

- 1) Jūs varat stāvēt vai sēdēt uz paklāja, kas izklāts uz zemes, vai atbalstīties ar muguru pret koku.
- 2) Izstiepiet plaukstu sev priekšā tā, lai plauksta būtu vērsta pret jums, un pirksti būtu plaši izplesti kā ventilators.
- 3) Ar otras rokas rādītājpirkstu sāciet to vadīt gar izstieptās plauksts īkšķa malu. Sāciet vadīt pirkstu no īkšķa pamatnes līdz galam.

- 4) Dziļi ieelpojiet (zaļā bultīņā) caur degunu, vadot rādītājpirkstu uz augšu gar otras plaukstas pirksta malu. Dziļi ieelpojiet, it kā ieelpojot meža svaigumu, svaigu gaisu un putnu dziesmas.
- 5) Kad sasniedzat pirksta galu, jāsāk lēnām izelpot (zilā bultīņā) caur muti, vienlaikus vadot rādītājpirkstu uz leju gar otra pirksta malu. Lēnām, dziļi izelpojiet, izelpojot visu spriedzi, trauksmi un stresu.
- 6) Atkārtojiet elpošanu un kustības ar katru pirkstu (kopā 5 ciklus), iztēlojieties, kā dabas enerģija ar katru ieelpu sniedz mieru un relaksāciju, un ar katru izelpu jūs atbrīvojat visu spriedzi.
- 7) Šī prakse ir piemērota aktivitātēm brīvā dabā vai meža miera atcerēšanai mājās, kad vien nepieciešams nomierināties.

Lai atvieglotu elpošanu un koncentrēšanos, varat sekot elpošanas ritmam ar pirkstu (5. attēls).



5. attēls. Elpošanas tehnika "Pieci pirksti"

Kādas ir šīs elpošanas tehnikas priekšrocības?

- Apzināta elpošana apvienojumā ar dabas vizualizāciju veicina relaksāciju un mazina trauksmi.
- Veicina saikni ar dabu esot telpās – dabisks veids, kā mazināt stresu.
- Palīdz koncentrēties un nomierināties pat sarežģītās situācijās.
- Kustību un elpošanas kombinācija attīsta uzmanības kontroli un apzinātību.
- Viegli izprotama un saprotama – ideāli piemērota bērniem un iesācējiem.
- Palīdz koncentrēties – pirkstu kustības pavada elpošanas ritmu, atvieglojot uzmanības noturēšanu.
- Nomierina nervu sistēmu un palīdz regulēt emocijas – lēna un apzināta elpošana mazina stresu un trauksmi.
- Var pielietot jebkur – nav nepieciešami īpaši apstākļi vai instrumenti.

3.2.1.4. Elpošanas tehnikas bērniem

Elpošanas tehnika "Pūķis"

Šī elpošanas tehnika palīdz atbrīvoties no spriedzes vai dusmām.

Kā elpot?

- 1) Vari stāvēt, nomesties ceļos, sēdēt, galvenais, lai ķermenis būtu brīvs un nepiespiests.
- 2) Tev jāiztēlojas, ka esi liels pūķis, kas ir ļoti spēcīgs, varens un drosmīgs.
- 3) Ielpo gaisu pēc iespējas dziļāk caur degunu, lai vēders un krūškurvis piepildītos ar gaisu, gluži kā liels balons.
- 4) Ļoti spēcīgi izelpo caur muti, it kā pūstu uguni no sava lielā vēdera. Ja vēlies, vari rēkt kā pūķis, vienlaikus dzēšot uguni. Vai arī vari iztēlojies, ka tavas rokas ir lieli pūķa spārni, un vicini tos.
- 5) Atkārto 3-5 reizes – vai tik reižu, cik nepieciešams, lai nomierinātos.

Meža peldes laikā ir svarīgi ievērot klusumu, ieklausīties putnu un kukaiņu dziesmās, kā arī aplūkot un aptaustīt meža augus.



7. attēls. Elpošanas tehnika "Pūķis" (https://www.freepik.com/premium-vector/cute-fire-breathing-cartoon-little-dragon-vector-illustration_315790069.htm).

Kādas ir šīs elpošanas tehnikas priekšrocības?

- Palīdz bērnam "izpūst" spēcīgas emocijas – dusmas, neapmierinātību, bailes.
- Māca apzinātu elpošanu: ieelpot caur degunu un kontrolēt izelpu.
- Fiziski aktīva tehnika – tāpēc īpaši piemērota maziem vai enerģiskiem bērniem.
- Rotaļīgā veidā attīsta iztēli un emociju izpausmi.
- Palīdz atgūt ķermeņa un prāta līdzsvaru pēc stresa situācijām.

Svarīga piezīme:

Ja pūķis nolemj kopā doties mežā, viņš nedrīkst mežā skaļi pūst uguni, jo tas aizbaidīs visus meža putnus un vaboles – savus draugus. Pūķim jābūt klusam.

Elpošanas tehnika "Tauriņš"

Šī elpošanas tehnika palīdz iemācīties kontrolēt savas emocijas.

Kā elpot?

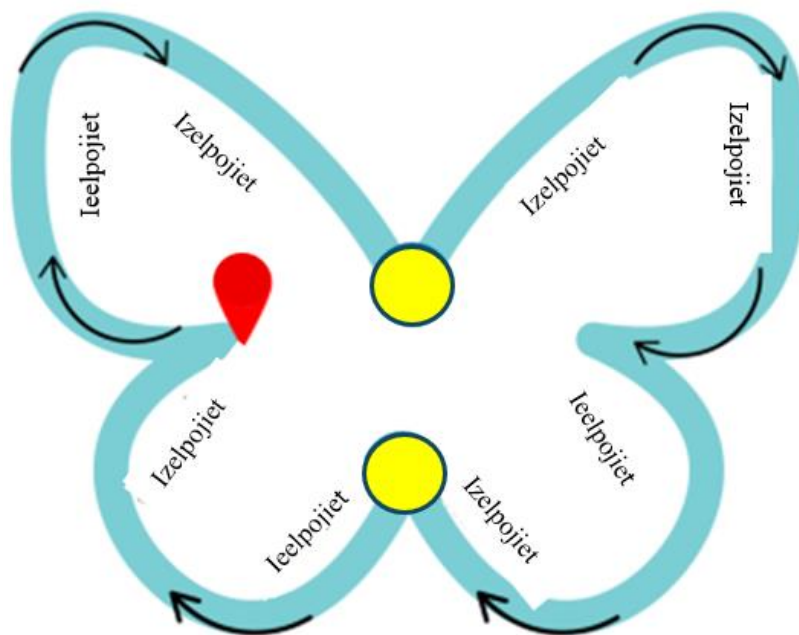
- a) Tauriņa attēlojums.

- 1) Var stāvēt vai sēdēt uz paklāja. Var sēdēt ar sakrustotām kājām, it kā tās atgādinātu tauriņa spārnus.
 - 2) Roku pozīcija var būt divējāda: vai nu plaukstas ir sakrustotas uz pleciem (plaukstas pieskaras pretējiem pleciem, it kā tauriņš apskautu sevi), vai arī rokas ir izstieptas uz sāniem, attēlojot lielus tauriņa spārnus.
 - 3) Var aizvērt acis, tas palīdz koncentrēties.
 - 4) Ieelpojiet gaisu caur degunu, garīgi saskaitiet līdz trīs.
 - 5) Lēnām izelpojiet gaisu caur muti, saskaitiet līdz četri.
 - 6) Elpojot, viegli kustīniet rokas, it kā vēlaties lidot kā tauriņš.
 - 7) Atkārtojiet 4–6 reizes vai ilgāk, ja vēlaties.
- b) Pirksta vilkšana pa tauriņu (skatiet 6. attēlu)
- 1) Var stāvēt vai sēdēt uz paklāja. Var sēdēt ar sakrustotām kājām, it kā tās atgādinātu tauriņa spārnus.
 - 2) Ar rādītājpirkstu pieskarieties viena tauriņa spārna vidum (sarkanais punkts iezīmē sākumu).
 - 3) Lēnām ieelpojot caur degunu, velciet pirkstu uz spārna augšdaļu, atbilstoši spārna malai, sekojot bultiņai.
 - 4) Kad sasniedzat spārna augšdaļu, lēnām izelpojiet caur muti.
 - 5) Kad sasniedzat dzelteno punktu, aizturiet elpu, skaitot no 1 līdz 2.
 - 6) Elpojot, sekojiet bultiņām un aizturiet elpu pie dzeltenā punkta. Kad sasniedzat sarkano punktu, kas iezīmē sākumu, atkārtojiet 4–6 reizes.

Lai atvieglotu elpošanu un koncentrēšanos, varat sekot elpošanas ritmam ar pirkstu (8. attēls).

Kādas ir šīs elpošanas tehnikas priekšrocības?

- Darbojas kā vizuāla un motora meditācija – palīdz bērnam koncentrēties, attīsta koncentrēšanās spējas, palīdz nomierināties, tikt galā ar trauksmi un skumjām.
- Pirkstu kustības pavada elpošanas ritmu un palīdz bērnam uzturēt elpošanas tempu, apgūt elpošanas ritmu. Tas padara elpošanu interesantu un rotaļīgu, vieglāk iegaumējamu. Pirkstu kustības veicina arī koncentrēšanos un apzinātību.
- Piemērots maziem bērniem, kuriem joprojām ir grūtības saprast abstraktus norādījumus. Tādā veidā bērni tiek mācīti regulēt emocijas.



8. attēls. Elpošanas tehnika “Tauriņš”

3.2.2. Meža peldes terapeitiskās aktivitātes

Meža peldes terapijas būtība ir apzināta klātbūtne mežā. Ejot mežā pa izvēlētu taku vai kādu no šajā metodoloģijā aprakstītajām takām, ieteicams veikt apzinātas klātbūtnes mežā vingrinājumus.

5-4-3-2-1 sensoriskais vingrinājums

Vingrinājuma mērķis ir palielināt koncentrēšanās spējas, mazināt stresu, trausmi un emocionālo spriedzi, uzsverot domas un uzmanību sajūtām un videi.

Vingrinājuma veikšana:

1. Nosauciet 5 lietas, ko redzat – uzmanīgi aplūkojiet apkārtni un uzskaitiet piecus objektus, pievēršot uzmanību krāsām, formām un detaļām (piemēram, līks koka zars, krāsains tauriņš, rāpojoša vabole, zaļas sūnas, zilas debesis).
2. Nosauciet 4 lietas, ko jūtat, pieskaroties – apzināti sajūtieliet četras tekstūras vai sajūtas (piemēram, mitra zeme, mīksta sūna, dzeloņains ērkšķis, silts akmens).
3. Nosauciet 3 lietas, ko dzirdat – ieklausieties trīs skaņās no apkārtnes (piemēram, putnu čivināšana, koku šalkoņa, lidojošs kukainis).
4. Nosauciet 2 lietas, ko varat saost – ieelpojiet un atšķiriet divas smaržas (piemēram, svaigs gaiss, smaržīgs zieds).
5. Nosauciet 1 lietu, ko varat sagaršot – koncentrējieties uz vienu garšu (piemēram, tas varētu būt atlikušais ūdens malks).

Pēc šiem pieciem soļiem veiciet vēl vienu dziļu ieelpu vēdera dobumā, lai pabeigtu vingrinājumu, novērojot savu iekšējo stāvokli. Jūs jutīsieties mierīgi.

Lēnas iešanas meditācija

Vingrinājuma mērķis ir mazināt stresu, trausmi un depresijas simptomus, aktivizējot parasimpātisko sistēmu; regulēt asinsspiedienu un stiprināt imūnsistēmu.

Vingrinājuma veikšana:

1. Pārvietojieties ļoti lēni, saskaņojiet katru soli ar elpošanu, pievērsiet uzmanību pēdu saskarei ar zemi. Vienlaikus novērojiet citas meža detaļas: klusumu, vēju, smaržu, tekstūras, dzīvību. Apzināta maņu iesaistīšana palielina terapeitisko efektu.
2. Pabeidziet vingrinājumu, mierīgi apstājoties. Ieteicams dziļi ieelpot un lēnām izelpot, pakāpeniski atgriežoties pie ikdienas ritma.

Refleksija par meža peldes terapiju

Vingrinājuma mērķi var raksturot kā personīgo refleksiju, kas palīdz stiprināt izpratni par iekšējo un ārējo pieredzi, emocijām un sajūst, kā daba ietekmē jūsu labsajūtu.

Vingrinājums var arī palīdzēt integrēt pieredzi – novērtēt, kā mežs palīdzēja mazināt stresu, uzlabot emocionālo līdzsvaru, stiprināt saikni ar dabu un sevi.

Vingrinājuma veikšana:

Pēc prakses ieteicams atbildēt uz jautājumiem par refleksiju. Atbildes var sniegt mutiski grupā, tās var pateikt prātā vai pierakstīt.

1. Kā es fiziski jutos pēc meža peldes?
2. Vai mainījās mana elpošana, domas un ķermeņa stāvoklis? Ja jā, tad kā?
3. Ko es vēlētos no šīs pieredzes ņemt līdzi savā ikdienas dzīvē?
4. Vai daba man kaut ko "pateica"?

3.2.3. Meža peldes vietas

3.2.3.1. Palangas rehabilitācijas filiāle "Pušynas" Sensorais dārzs

Ilgums: 45 min.

Dalībnieki: Palangas rehabilitācijas filiāles "Pušynas" ārstējušies pacienti ar sirds un asinsvadu un onkoloģiskajām slimībām. Atkarībā no veselības stāvokļa var izvēlēties pieturu skaitu, pielāgot uzturēšanās ilgumu sensorajā takā un iešanas ātrumu (1. pielikums).

Grupas lielums: 6–12 dalībnieki, atkarībā no veselības stāvokļa var tikt sadalīti atsevišķās grupās.

Meža peldes terapijas norise

1. pietura (5 min.). Ievads. Īss stāsts par meža terapijas vēsturi, tās ieguvumiem un metodoloģijas principiem. Aicinājums – dārza sveiciens, apzināta vides apskate, izjušana un nodoma izteikšana. Elpošanas vingrinājumi. Meža peldes sākums sakrīt ar sensorā dārza sākumu. Lapene ir vārti uz labsajūtas taku.

2. pietura (10 min.). Iešana basām kājām. Aicinājums lēnām staigāt pa dažādām virsmām, novērojot un sajūtot dažādu tekstūru ietekmi uz pēdām. Ja iespējams, apstājieties, pieskarieties virsmai ar roku, apskatiet augus, kas aug ap taku, un pievērsiet uzmanību to daudzveidībai. Sēžot uz soliņa, varat mierīgi pārskatīt visu baskāju taku – no kādām detaļām un augiem tā ir veidota, kā tie rada skaistumu un harmoniju.

Ja iespējams, pa šo taku vajadzētu staigāt basām kājām. Ir soliņš, kur ērti novilkt un atkal uzvilkt apavus.

3. pietura (10 min.). Ļoti lēna iešanas gaita – kognitīvā zona. Aicinājums – lēnām ejot pa taku, ieteicams aplūkot augošos augus – to lapas, tekstūras, krāsas. Uzdevuma laikā ieteicams apstāties, paskatīties, pieskarties augiem ar plaukstu, pasmaržot tos, un, ja augi ir ēdami – pagaršot. Var salīdzināt vairākus dažādus augus, pievērst uzmanību kukaiņiem, kas tos apmeklē. Uzdevuma beigās izvēlieties vienu augu, kas jums visvairāk patīk, un rūpīgi izpētiet, kas tajā ir īpašs, kādas stiprās puses tas atklāj, kādas prieka vai apbrīnas emocijas tas izraisa, kāds varētu būt tā mērķis.

4. pietura (10 min.). Klausīšanās, īsa sēdēšanas meditācija. Aicinājums – turpinot iet pa taku, ieteicams izvēlēties sev tīkamu soliņu un apsēsties uz tā. Uzdevuma laikā aizveriet acis un

ieklausieties skaņās savā apkārtnē: tuvumā un tālumā, putnu dziesmās, vējā, koku šalkās, jūras skaņās, cilvēku skaņās, savā sirdspukstos un elpošanā.

Pēc brīža ieklausīšanās atveriet acis. Padomājiet par to, kādas skaņas dzirdējāt, kādas sajūtas piedzīvojāt, klausoties. Ieteicams nomierināties, atslābināties un apzināti sajust sevi kā dabas daļu, kas pulsē savā ritmā.

5. pietura (10 min.). Tējas dzeršanas ceremonija. Dalībnieki pulcējas lapenē, bauda zāļu tēju un dalās iespaidos.

3.2.3.2. Palangas rehabilitācijas filiāle “Pušynas” 300 m taka caur priežu mežu līdz jūrai

Ilgums: 1,5-2 stundas.

Dalībnieki: Palangas rehabilitācijas filiāles "Pušynas" pacienti, kuri atbilstoši fiziskajam stāvoklim var aiziet līdz jūrai un atpakaļ kājām, kā arī uzturēties dabā 1–2 stundas. Pēc veselības stāvokļa novērtēšanas ir iespējams samazināt plānoto pieturu skaitu un atgriezties ātrāk.

Grupas lielums: līdz 15 dalībniekiem.

Papildu pasākumi: labos laika apstākļos līdzī jāņem jogas paklājiņi vai paklājiņš drošai sēdēšanai mežā. Apģērbs atbilstoši laikapstākļiem un nedaudz siltāks apģērbs, jo uzturēšanās dabā ir lēna, cepure no saules vai vēja, ērti apavi ar pēc iespējas plānākām zolēm, ūdens vai tēja. Parūpējieties par aizsardzību pret ērcēm.

Programmas norise:

1. pietura (10 min.). Ievads. Takas sākums. Īss stāsts par meža terapijas vēsturi, ieguvumiem, principiem, drošību. Ievads šīs meža terapijas norisē, struktūrā un iespējās. Aicinājums – meža sveiciens, meža pieņemšana un sagatavošanās būt atvērtam zinātkārei, zināšanām, klātbūtnei un baudīšanai mežā, sava nodoma izteikšana.

2. pietura (15 min.). Apstāšanās meža laukumā. Aicinājums – lēna, apzināta iešana virzienā uz apstāšanos meža laukumā. Pastaigas laikā jāiepazīstas ar mežu un tā ekosistēmu: kādi koki, krūmi, sūnas, zāles, ziedi aug. Apstājoties meža laukumā, tuvāk jāiepazīstas ar mežu, izmantojot piecas maņas – redzi, dzirdi, ožu, tausti, garšu. Ciešāka saikne ar mežu tiek veidota, identificējot ķermeni un maņas konkrētā vietā. Piemērojot “5-4-3-2-1 maņu vingrinājumu”.

Refleksija – dalīšanās sajūtās un iespaidos.

3. pietura (15 min.). Aicinājums – apzināta iešana un elpošanas prakse. Lēna, apzināta iešana uz citu meža laukumu, novērojot, kas un kā mežā kustas. Sasniedzot noteiktu vietu, tiek veikta elpošanas prakse (var izmantot jebkuru elpošanas tehniku), iesaistot kustību, iztēli – “Es esmu koks”. Refleksija – pieredzes apmaiņa, apstājoties aplī vai individuāli.

4. pietura (15 min.). Aicinājums – izvēlēta dabas objekta izpēte. Tiek izvēlēts viens dabas objekts (piemēram, celms, zars, čiekuris, jauns vai vecs koks, zāle, zieds, sēne) un detalizēti izpētīts. Tiek novērota tā virsma, krāsas, smarža, garša, ja tas ir ēdams. Domājiet par to, kāds varētu būt tā stāsts, ko ar to varētu darīt, ko tas atgādina. Varat izveidot stāstu izvēlētajam objektam.

Refleksija – atziņu un pieredzes apmaiņa, apstājoties aplī.

5. pietura (15 min.). Aicinājums – saikne ar izvēlēto koku. Izvēlieties koku, kas visvairāk piesaista un jums dod spēku un enerģiju. Tuvošanās kokam, tā apskaušana, simbolisks sveiciens, īsa iepazīšanās vai “saruna”. Ar koku var viegli šūpoties vējā vai vienkārši klausīties tā radītajās skaņās. Vingrinājumu var veikt sēžot vai guļot blakus kokam.

Refleksija – pārdomas par mierīgas klātbūtnes praksi – saikni ar koku, mežu un sevi.

6. pietura (15 min.). Aicinājums – pastaiga uz jūru un vēstule jūrai. Došanās jūras virzienā, ņemot vērā veselības iespējas – caur mežu, kāpām vai pārgājienu taku. Kad esat sasniedzis jūru un atradis drošu vietu, ieteicams klausīties jūras skaņās un vērot apkārtni stāvot vai sēžot. Tālāk ieteicams uzrakstīt vēstuli jūrai – pierakstīt savus sapņus, vēlmes un mērķus.

Ūdens tiek uzskatīts par ātrāko informācijas nesēju, tāpēc simboliski visi uzrakstītie sapņi var piepildīties.

Refleksija – īsas pārdomas par pieredzi pie jūras un sapņa rakstīšanas procesu.

7. pietura (15 min.). Tējas dzeršanas ceremonija, kuras laikā mežam, jūrai, sev un citiem dalībniekiem tiek pateikts paldies par piedzīvoto ceļojumu, iespēju būt daļai no šīs radības. Dabas veltes simboliski tiek paņemtas un novietotas sirds drošākajos nostūros.

Refleksija – dalībnieki dalās iespaidos par meža peldes ceļojumu, nodarbības laikā piedzīvotajām emocijām.

Meža peldes beigas (10–15 min.). Mierīga pastaiga pa asfalta ceļu atpakaļ uz veselības un rehabilitācijas centru. Ieteicams turpināt pievērst uzmanību apkārtējai videi, sekot līdz savām sajūtām, elpošanai un ķermeņa stāvoklim.

3.2.3.3. Jurgā Ambrazeja Pabrēžas (Jurgio Ambraziejaus Pabrėžos) Sensorais dārzs

Meža peldes programma ir piemērota sociāli neaizsargātām grupām. Programmas mērķis ir pielāgot sociāli pieņemamus uzvedības modeļus un labāk pielāgoties dažādiem sensoriem stimuliem, izmantojot sensoro integrāciju.

Ilgums: 1 stunda, sadalot to vairākos 10 minūšu posmos. Ar pārtraukumiem atpūtai un pārrunām. Atkarībā no nepieciešamības, iespējām, gada laika un laika apstākļiem var apmeklēt 1-2 pieturas punktus pēc izvēles, pagarinot sajūtu laiku katrā no tiem (2. pielikums).

Dalībnieki: “Mazā prinča akadēmijas” apmeklētāji, vecums – līdz 16 gadiem, ar pavadošu pedagogu.

Grupas lielums: 4-6-8 cilvēki, atkarībā no iespējām uzturēties izglītojošā, sensorās iegremdēšanās stundā.

Papildu pasākumi: labos laika apstākļos līdzī jādņem jogas paklājiņi vai paklājiņš – drošai atpūtai mežā. Ir nepieciešams apģērbs atbilstoši laikapstākļiem, tam jābūt nedaudz siltākam, jo tā ir lēna uzturēšanās dabā, cepure aizsardzībai no saules vai vēja, ērti apavi, ar pēc iespējas plānākām zolēm, ūdens vai tēja dzeršanai. Parūpējieties par aizsardzību pret ērcēm. Svarīgi: Izvēlieties laiku, kad ir pēc iespējas mazāk negaidītu skaņu un trokšņu. Izskaidrojiet meža peldes dalībniekiem programmas norisi, plānojiet skaidru terapijas struktūru un gaitu. Dodiet dalībniekiem pa vienam uzdevumam vienlaikus, runājiet skaidros, īsos teikumus. Ļaujiet meža peldes dalībniekam pašam izvēlēties, kas viņam konkrētajā brīdī ir vislabākais: vai piedalīties sensorajā pieredzē, vai vienkārši novērot.

Programmas norise:

1. pietura (5 min.). DO telpa – kopība. Aicinājums – pievērst uzmanību maņām. Skaidri izskaidrojiet, kā notiks gaidāmā sensorā aktivitāte. Meža peldes terapijas laikā tiek apmeklētas četras pieturas, katrai piešķirot aptuveni 10–15 minūtes. Katrā pieturā tiek apskatīti augi, aptaustīti lidojoši kukaiņi, dalībnieki tos pasmaržo, novēro, klausās skaņas un nogaršo ēdamus augus. Tiek sekots uz kartītēm atzīmētajiem maņu sajūtu simboliem. Pēc apsēšanās uz soliņa vai pēc apstāšanās aplī tiek pārrunātas piedzīvotās sajūtas vai dalībnieki klusi atpūšas un izbauda iespaidus.

Atkarībā no gada laika pieturās var uzsvērt specifiskas sajūtas, kas raksturīgas šim gada laikam. Objektu tiek aprakstīti, balstoties uz piecām maņām: tausti, ožu, redzi, garšu un dzirdi.

2. pietura (10–15 min.). DO un RE telpas: kopība – miera oāze. Aicinājums – auga izpēte, izmantojot maņas.

Katrs dalībnieks izvēlas vienu augu un novēro tā izmēru, formu, lapu struktūru un krāsas. Augam pieskaras ar roku, plaukstu vai vaigu, novērtējot, vai virsma ir raupja, mīksta, silta vai auksta. Tiek saosta tā smarža, un, ja nepieciešams, to var pagaršot, piemēram, salviju, apiņus vai ehināciju. Izvēloties klusu vietu, uz soliņiem vai pēc apstāšanās aplī, tiek apspriestas sajūtas: vai

tās ir patīkamas, negaidītas, pazīstamas, priecīgas, biedējošas vai noslēpumainas. Tiek arī pārdomāts, vai vēlas biežāk pieskarties un pasmaržot augus.

Refleksija –dalīšanās sajūtās un novērojumos par augu izpēti.

3. pietura (10–15 min.). MI telpa – atklāšanas prieks. Aicinājums – ūdens izpēte.

Dalībnieki tiek aicināti izpētīt ūdeni: smelt to ar saujām un sajukt tā struktūru, smaržu, krāsu, caurspīdīgumu, plūstamību un temperatūru. Iegremdējot plaukstas ūdenī, smelot to vai ļaujot tam plūst caur pirkstiem, viņi novēro ūdens skaņu. Dalībnieki analizē, kā mainās ūdens virsma, kādi atspīdumi ir redzami un kā gaisma spēlējas uz ūdens virsmas. Aukstajā sezonā viņi pēta sniegu vai ledu: pieskaras, met vai velk, lai novērotu virsmas iezīmes un veidotu rakstus. Ja dārzā vai apkārtējā vidē ir rasa vai lietus lāses, viņi novēro pilienu uzvedību uz katra auga, atstarotos attēlus un pilienu kustību. Sēžot ap ūdenstilpni, viņi dalās pieredzē, ko rosinājusi ūdens izpēte. Viņus mudina būt kopā ar ūdens pilieniem, tos parādīt un radīt skaņas, tiem krītot, kustoties un skrienot.

Refleksija – dalīšanās sajūtās un iespaidos par ūdens izpēti.

4. pietura (10–15 min.). FA telpa: tauriņu un kukaiņu novērošana. Aicinājums – kukaiņu novērošana uz augiem. Dalībnieki izvēlas augu un rūpīgi novēro, kuri tauriņi, vaboles vai citi mazi organismi dzīvo uz tā vai tā tuvumā. Tiek novērots to izskats, ķermeņa forma, krāsas, skaņas un kustība. Kad tauriņš nolaižas uz rokas, to novēro bez bailēm, novērtē tā uzvedību. Ilgāka pietura pie vaboļu “viesnīcas” palīdz novērot to dzīvi. Sēžot uz soliņa vai apstājoties aplī, var dalīties iespaidos par novērotajiem organismiem, parādīt to kustību vai atdarināt to radītās skaņas. Visa grupa var simboliski būt “vaboles”, novērot kustību un skaņas. Ja šajā gada laikā ir maz kukaiņu vai tauriņu, var novērot putnus, to lidojumu un radītās skaņas, atdarināt putnus. Var sēdēt uz soliņiem, klusēt un klausīties apkārtējās vides skaņās. Novērot, kad un kur sensorajā dārzā dzirdams klusums, un mudināt veltīt īpašu laiku tā izpētei.

Refleksija – dalīšanās iespaidos par novērotajiem organismiem, to uzvedību un pieredzētajām skaņām, kā arī klusuma sajūtu.

5. pietura (10–15 min.). SOL telpa – sajūtas. Aicinājums –dalīties iespaidos pa baskāju taku. Ja laika apstākļi un dalībnieku veselības iespējas atļauj, ieteicams novilkt apavus un staigāt basām kājām pa baskāju taku, izjūtot katru tekstūru. Ejot pa taku, vērojiet, ko jūtat: vai virsma ir dzeloņaina, mīksta, silta, auksta, slapja, sausa, vai kutina, bada, ir priecīga, patīkama vai nepatīkama. Dažādas takas tekstūras var aptaustīt arī ar rokām un atbildēt uz tiem pašiem jautājumiem. Basām kājām vai ar rokām pieskarieties pēc iespējas vairāk ne tikai takas, bet arī apkārt augošās zāles vai grants takas tekstūrām. Atgriežoties DO telpā, ar rokām tiek aptaustīti dažādi augi – zāles, krūmi, koki, lai izjustu to dažādās tekstūras.

Refleksija – ar baskāju takas izpēti saistīto sajūtu un pieredzes apspriešana, augu aptaušana.

6. pietura (10–15 min.). DO telpa. Aicinājums – tējas dzeršanas ceremonija.

Apsēdieties un dzeriet dārzā savākto zāļu tēju. Brīva pieredzes baudīšana un dalīšanās iespaidos. Laiks DO telpā tiek pielāgots dalībnieku iespējām un vēlmēm.

Refleksija – dalīšanās sajūtās, pieredzē un iespaidos, malkojot tēju.

3.2.3.4. VSIA "Piejūras slimnīca" parks un Sensorais dārzs

Meža peldes programma ir pielāgota cilvēkiem ar garīgās veselības traucējumiem. Programmas mērķis ir pielāgot sociāli pieņemamus uzvedības modeļus un palīdzēt cilvēkiem labāk pielāgoties dažādiem sensoriem stimuliem, izmantojot sensoro integrāciju. Ir svarīgi novērtēt šīs cilvēku grupas vajadzības un iespējamos riskus viņu un citu veselībai.

Ilgums: nodarbība var būt īsāka nekā parasti – 40–60 minūtes. Ilgums ir atkarīgs no dalībnieku garīgā stāvokļa dabā: vai daba viņus nomierina vai stimulē. Īsākas, mierīgākas pastaigas bieži vien ir labākas nekā garas (3. pielikums).

Dalībnieki: Piejūras slimnīcas pacienti kopā ar pavadoniem vai māsām.

Grupās lielums: drošākās ir nelielas grupas (5–8 cilvēki) – mazāk trokšņa, vieglāk uzturēt kontaktu.

Lai meža peldes noritētu raiti, ir svarīgi:

1. Dalībnieku drošība:

- Pirms meža peldes nepieciešams novērtēt dalībnieku fizisko un garīgo stāvokli. Ja nepieciešams, terapijā piedalās arī pavadonis vai medmāsa.
- Izvēlieties viegli pieejamu un skaidru maršrutu.
- Sagatavojiet rīcības plānu gadījumam, ja dalībniekam rodas panikas lēkme vai dezorientācija.

2. Vide un sajūtu sensorika:

- Meža peldes laikā labāk izvēlēties **klusu vidi** un laiku, kad parkā vai sensorajā dārzā ir mazāk cilvēku, trokšņa un papildu stimulu.
- Sensorajam dārzam un parkam jānodrošina **maigi stimuli**: koku ēnas, ziedu smaržas, taustes pieredze. Izvairieties no pārāk spēcīgiem stimuliem (ļoti spilgtas krāsas, skaņas vai smaržas), kas dalībniekiem var izraisīt trauksmi vai diskomfortu.

4. Meža peldēšanās terapijas struktūra un skaidrība

- Cilvēkiem ar garīgās veselības traucējumiem ir svarīga **skaidra darbību secība**.
- Iepriekš pārdomājiet sesijas ilgumu, izvēloties piemērotākās pieturas.

5. Meža peldes terapijas vadītājs

- Ļoti svarīgs ir **mierīgs, iejūtīgs tonis un skaidri vadītāja norādījumi**.
- Nesteidziniet dalībniekus, ļaujiet viņiem pašiem izvēlēties, cik lielā mērā viņi vēlas iesaistīties aktivitātēs. Viss pieredzes process balstās uz brīvu gribu un dabas baudīšanu.

1. pietura (5–10 min.). Aicinājums – klusa uzturēšanās parkā. Sēžot uz soliņiem, notiek klusa saruna par gaidāmajiem aicinājumiem, lēns laiks. Dalība nav obligāta. Aktivitāte balstās uz brīvprātības principu – var aktīvi piedalīties vai vienkārši vērot.

2. pietura (10–15 min.). Aicinājums – koku izpēte parkā. Lēnām pastaigājieties pa parka taku vai zālienu, kur aug daudz koku. Dalībnieki tiek aicināti izvēlēties “savu” koku un izpētīt tā mizas raupjumu, biežumu, vecumu, izliekumu, krāsas, lapu formas, tekstūras (mīkstumu, raupjumu, dzīslojumu), kā arī novērot, kas dzīvo uz koka. Aicinājumiem jābūt īsiem, **vienkāršiem un skaidriem**, katru reizi tiek izskanēts tikai **viens aicinājums**. Piemēram, tiek teikts: “Šodien mēs pētīsim koku mizu”, tiek paskaidrots, ka tas tiks darīts, skatoties, pieskaroties ar plaukstu, vaigu vai pasmaržojot. Pēc noteikta laika, piemēram, 10 minūtēm, visi dalībnieki ar balsi vai noteiktu zīmi tiek sasaukti aplī, viņi dalās savos atklājumos un sajūtās. Ikviens var vest citus pie sava koka un parādīt, ko piedzīvojis, pastāstīt.

Refleksija – dalīšanās atklājumos un sajūtās, kas saistītas ar koku izpēti.

3. pietura (10-15 min.). Aicinājums – sensoriska novērošana parka koku alejā. Dalībnieki tiek aicināti apsēsties uz soliņiem un izvēlēties **vienu no piedāvātajiem aicinājumiem**. Viens aicinājums ir aizvērt acis un ieklausīties visās skaņās sev apkārt. Aizveriet acis un ieklausieties visās skaņās sev apkārt: ieklausieties tālos un tuvos, maigos un skarbos, patīkamos vai nepatīkamos, vēja šalkoņās kokos, lapu šalkoņā, putnu čivināšanā, kukaiņu radītajās skaņās, cilvēku radītajās skaņās, blakussēdētāja skaņās, savos sirdspukstos. Vēl viens aicinājums ir veikt kādu no meditācijām: elpošanas praksi, apzinātu koncentrēšanos un sēdēšanu vienā vietā, apkārtējās vides novērošanu neko nedarot vai viena izvēlēta dabas objekta (lapas, čiekura, smilšu) izpēti un novērošanu.

Novērošana iespējama arī ceturtajā pieturā, atkarībā no dalībnieku spējas 10 minūtes nomierināties, sēžot uz soliņa vai uz pļavā izklāta paklājiņa. Lai pieredze būtu ērta un droša, uzmanība jāpievērš gadalaikiem, gaisa temperatūrai un vējam.

Refleksija – dalīšanās sajūtās, iespaidos un pieredzē, kas saistīta ar vides skaņām, elpošanu, apzinātu dabas objekta novērošanu vai izpēti.

4. pietura (10-15 min.). Aicinājums – novērot dabisko pļavu un medīt. Dalībnieki tiek aicināti izklāt jogas paklājiņus, apsēsties vai apgulties un justies ērti atbilstoši savām vajadzībām. Skatoties debesīs, var novērot mākoņu karti – kāda ir to kustība, formas, krāsas, ko tie atgādina un kādu stāstu tie varētu pastāstīt?

Varat arī pēc izvēles īstenot vienu no meditācijām: elpošanas praksi, apzinātu koncentrēšanos un sēdēšanu vienā vietā, neko nedarot un apkārtnes novērošanu. Varat novērot un izpētīt vienu izvēlētu dabas objektu (lapu, čiekuru, zariņu).

Refleksija – dalīšanās sajūtās un iespaidos pēc dabiskas pļavas novērošanas vai meditācijas.

5. pietura (10-15 min.). Aicinājums – sensorais dārzš. Ņemot vērā sezonalitāti un visas sesijas ilgumu, sensorajā dārzā tiek izmantoti aicinājumi no sagatavota saraksta. Katram aicinājumam tiek atvēlētas vismaz 10-15 minūtes.

Aicinājumi var būt šādi:

- novērot ziedošo ziedu krāsas un salikt vizuālu ziedu varavīksni;
- pieskarties dārzā augošajiem augiem ar plaukstām vai plaukstu ārējo pusi, atšķirt, kuri augi ir raupji un kuri ir mīksti;
- pasmaržot augus un radīt vizuālu smaržu kopumu, dalīties iespaidos par smaržām, aprakstīt, ko tās atgādina;
- novērot lidojošus tauriņus un citus kukaiņus, pievērst uzmanību tam, kā tie lido, kādas skaņas tie rada, kādas ir to krāsas un formas, kā tie rāpo, kur tie dzīvo.

Refleksija – pēc katra aicinājuma dalīties sajūtās, iespaidos un novērojumos par augiem un kukaiņiem.

6. pietura. Aicinājums – tējas dzeršanas ceremonija (laikam nav nozīmes). Sēžot lapenē vai uz soliņiem, tiek dzerta tēja. Brīvā formā dalībnieki izbauda piedzīvoto, dalās iespaidos vai pārdomās par dabu, savām attiecībām ar to. Nepieciešama pateicības ceremonija, ko var teikt skaļi vai klusībā prātā, pateicoties par dienas pieredzi, dzīvi, Māti Zemi, visām dabas stihijām, apkārtējiem cilvēkiem un sevi pašu.

Dalībnieki tiek aicināti pārdomāt, kādu dāvanu viņi saņēma no dabas – kādu pieredzi vai atklājumu – un ievietot to savā atmiņā vai sirds “kabatā”, lai paņemtu līdzi uz palātu. Skumjās brīžos var atcerēties šo dāvanu un skaisto pieredzi, ko esat guvis.

Refleksija – dalīšanās sajūtās, iespaidos un pateicības sajūtās.

KOPSAVILKUMS

Meža peldes (*Shinrin-Yoku*) ir apzinātas klātbūtnes dabā prakse, kuras izcelsme meklējama Japānā. Meža peldes Latvijā vada sertificēti gidi. Arī Latvijā pašlaik tiek veidota pirmā oficiālā meža terapijas infrastruktūra, taču pagaidām cilvēku fiziskās un garīgās labsajūtas prakse, kuras pamatā ir dabas terapijas principi, joprojām ir neformāla. Lietuvā šī prakse tika ieviesta salīdzinoši nesen – 2018.–2020. gadā, taču tā strauji izplatās un arvien vairāk tiek atzīta par zinātnes un prakses sintēzi, kas veicina harmonisku saikni starp cilvēku un dabu. Tās būtība ir lēna, mierīga kustība meža vidē, kad ar visām maņām – redzi, dzirdi, ožu, tausti un garšu – tiek atjaunota saikne ar dabu un sevi. Šāda prakse palīdz mazināt stresu, palēnināt domas un stiprināt vispārējo labsajūtu.

Meža peldes pamatā ir apzinātības principi un austrumu filozofijas uzskats, ka daba ir dzīva un tai piemīt dziedinoša enerģija. Sintoisma un budisma tradīcijās koki un meži tiek uzskatīti par svētiem, tāpēc atrašanās mežā tiek saistīta ne tikai ar fizisku, bet arī ar garīgu organisma atjaunošanos.

Zinātniskie pētījumi liecina, ka meža videi ir pozitīva ietekme uz cilvēka fizisko un psihosociālo veselību: tā samazina stresa hormonu līmeni asinīs, normalizē asinsspiedienu, stiprina imūnsistēmu un uzlabo garastāvokli. Tiek uzskatīts, ka pat īslaicīga uzturēšanās dabā var ilgtermiņā ietekmēt emocionālo stāvokli un izturību pret stresu.

Šajā metodiskajā materiālā tiek pārskatīta meža peldes izcelsme, filozofiskie un zinātniskie pamati, kā arī **sniegti praktiski ieteikumi**, kā šo aktivitāti pielietot gan individuāli, gan grupās. Tajā aprakstīts, kā izvēlēties pareizo vietu, kā iesaistīt maņas, kādi vingrinājumi palīdz iejusties dabas ritmā un kā pārdomāt meža peldes pieredzi.

Papildus teorētiskajai daļai tika sagatavoti **četri meža peldes plāni** ar konkrētām shēmām, pieturām, aktivitātēm tajos: elpošanas, maņu, kustību un relaksācijas vingrinājumiem.

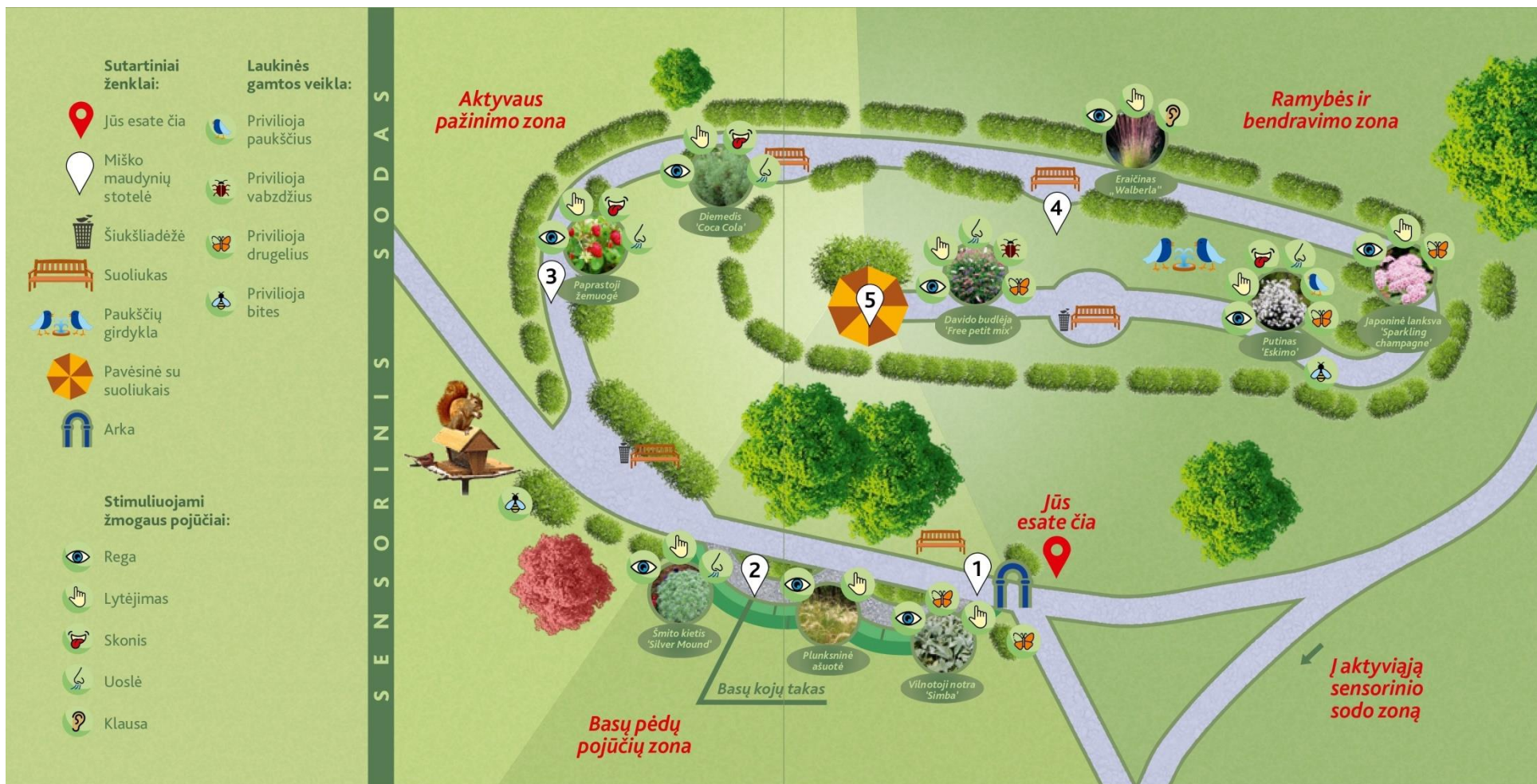
Meža peldes ir vienkāršs, bet uzticams veids, kā stiprināt saikni ar dabu, atjaunot emocionālo līdzsvaru un veicināt iekšējo mieru. Šī metodoloģiskā materiāla mērķis ir parādīt, ka daba var kļūt par dabisku terapeitisku zonu, kas palīdz cilvēkam justies labāk gan fiziski, gan garīgi.

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>.

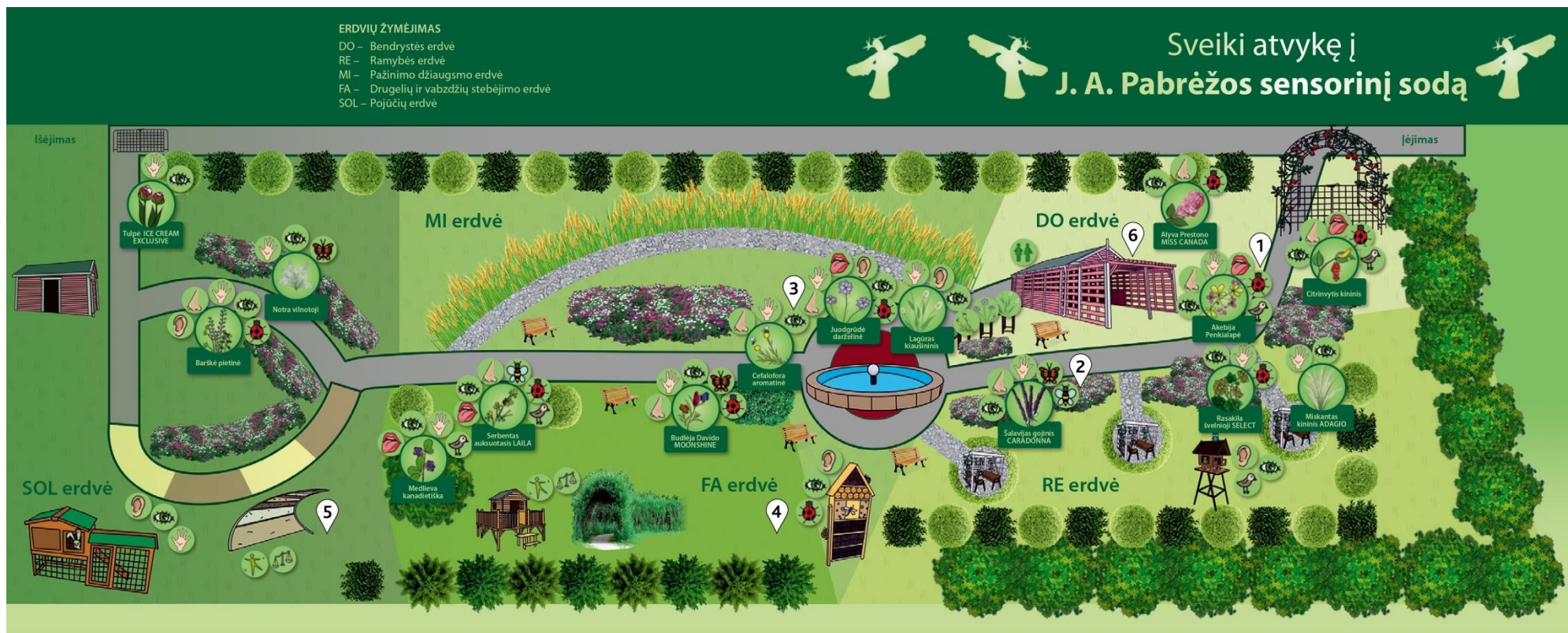
16. <https://mai-ko.com/travel/culture-in-japan/floral-art/japanese-ikebana-or-flower-arranging>
17. <https://japanhouse.illinois.edu/education/insights/shinrin-yoku>
18. <https://asiasociety.org/education/shinto>
19. <https://thehiddenjapan.com/yamabushimountainmonks/>
20. <https://www.hopkinsmedicine.org/breathlessness-clinic/breathing-techniques>
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>

PIELIKUMI

Meža peldes terapijas programmas karte Palangas rehabilitācijas filiāles “Pušynas” Sensorais dārzs



Meža peldes terapijas programmas karte Jurgā Ambrazija Pabrėžas Sensorajā dārzā



Meža peldes terapijas programmas karte VSIA "Piejūras slimnīca" parkā un Sensorajā dārzā

