



5 Spojení se stromem⁶

Lidé se leckdy cítí fyzicky i duševně špatně nebo jsou unavení. Jednou z možností, jak doplnit chybějící energii, může být kontakt se stromy. V mnoha kulturách je stromům přisuzován hluboký duchovní význam, léčivá moc a moudrost. V naší společnosti, kde jsme již delší dobu od moudrosti přírody odpojeni a snažíme se ji znovu nalézt, u nás vznikla „dendroterapie“. Ta považuje stromy za zdroj léčivé energie, kterou člověk může čerpat přímým dotykem nebo pobytem v blízkosti stromu. Zkuste se se stromy také spojit.



**SPOLEČNĚ S DĚTMI
PROTI SUCHU**

**Iceland
Liechtenstein
Norway grants**

**VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM**
KLÁŠTER BROUMOV

Živá voda
ROMULÉNE PRO NÁVRAT VODY DO PŘÍRODY

PRAMENY
ZÁKLADNÍ ŠKOLA

Namsos kommune
Nåvmesjenjaelmien tjelpte

Projekt With children against drought financován z Programu Vzdělávání Fondů EHP



CÍL: Napojení se na přírodu, zklidnění, probuzení vnímavosti.

ČAS: 15 min.

POMŮCKY: volitelně pastelky/výtvarné potřeby, papíry, podložky na malování

POSTUP: Vyberte si jakýkoliv zdravý strom, v jehož blízkosti vám je dobře. Dejte na svou intuici. Pomalu ke stromu přistupte. Pro začátek se stačí stromu jemně dotknout. Když vám to dovolí, můžete ho obejmout nebo se o jeho kmen opřít zády. Vyzvěte žáky, ať se stromem v duchu naváží hovor. Mohou ho pouze pozdravit a říct, proč tu jsou, mohou ho ale také požádat o pomoc, o vyslechnutí, o radu, o dobytí energie... Mohou se také zeptat stromu, jak se cítí, jak se mu zde žije, co pamatuje... Zkuste zhluboka dýchat a vnímat energii stromu. Uvolněte se a procíťte, jak se v blízkosti stromu cítíte. Zůstaňte se stromem spojeni, dokud to bude vám i stromu příjemné, a před odchodem stromu poděkujte a rozlučte se. Následně se můžete v blízkosti stromu usadit a namalovat si jej. Děti mohou svůj strom i pojmenovat.

REFLEXE: Pobavte se v kruhu, jak komu u stromu bylo. *Dokázal si někdo se stromem povídat? Co vám řekl strom? Jak se děti po aktivitě cítí?*



**SPOLEČNĚ S DĚTMI
PROTI SUCHU**

**Iceland
Liechtenstein
Norway grants**

**VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV**

Živá voda
ROMULÉNE PRO NÁHRAD VODY DO HNANÍ

PRAMENY
ZÁKLADNÍ ŠKOLA

**Namsos kommune
Nåvmesjenjaelmien tjelste**

Projekt With children against drought financován z Programu Vzdělávání Fondů EHP