

## Silwoterapia

Przebywanie na łonie natury, pośród drzew, z dala od miast i samochodów, ma właściwości terapeutyczne. Odpręża, relaksuje, wycisza. Poprawia dobrostan zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Silwoterapia, jest propozycją takiej terapii, która wykorzystuje jako swe narzędzie drzewa i lasy. Jej celem jest szeroko pojęte psychiczne usprawnianie, rozładowanie napięć, rozluźnienie i uspokojenie.

Samo przebywanie na świeżym powietrzu i obcowanie ze środowiskiem napawa każdego pozytywnymi przeżyciami. Jeżeli tylko umiejętnie się wykorzysta, to, co daje nam natura, możemy osiągnąć ogromny sukces terapeutyczny. Każde drzewo ma swoją specyfikę. W liściach pewnych gatunków obecne są substancje o działaniu bakteriobójczym, w sokach znajdują się witaminy i mikroelementy, wzmacniające nasz organizm, drzewa iglaste to przede wszystkim dodające energii i dezynfekujące olejki eteryczne.

Przybiera ona różne postacie w zależności od możliwości psychofizycznych podopiecznych. Do form tej terapii możemy zaliczyć:

- odpoczynek w cieniu drzew i przysłuchiwanie się szumom wiatru;
- bezpośredni kontakt z drzewami poprzez ich sensoryczne odczuwanie, czyli dotykanie, oglądanie i wsłuchiwanie się w ich dźwięki;
- delectowanie się pięknem przyrody podczas spacerów;
- masaż korą, szyszkami, żołądziami;
- spacer bosymi stopami po „ścieżkach” wykonanych z igliwia, liści, żołądzi, szyszek, kawałków kory;
- wykonywanie jesiennych kompozycji z kolorowych liści drzew;
- głaskanie kory, przytulanie się do drzew, dotykanie kory rękami, stopami, plecami, czołem.

Terapia ta pomaga regulować napięcie emocjonalne, poprawia nastrój, ułatwia kontakty werbalne, dodaje energii i uspokaja.

Opracowała: Marzena Wesołowska