

LESS Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

METODIKA

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)



Obsah

Proč metodika vznikla?	4
Kdo metodiku (s)tvůřil?	4
Pro koho je metodika určena?	5
Co metodika nabízí?	5
Jak je metodika členěna?	6
Jak metodiku používat?	6
Modul 1 – Seznámení s kurzem a naladění na práci s přírodou a stresem	8
Aktivita 1.1. Představení projektu, jeho tvůrců, cílů.....	9
Aktivita 1.2. Společný kodex pro kurz.....	10
Aktivita 1.3. Sběr očekávání.....	12
Aktivita 1.4. Já a příroda – Sebepoznání skrze přírodu.....	14
Aktivita 1.5. Já a stres – Jak se stavím ke stresu	16
Modul 2 – Wellbeing a stres.....	18
Aktivita 2.1. Štafeta se šátkem – malý stres v praxi.....	18
Aktivita 2.2. Galerie v přírodě.....	20
Modul 3 – Vlivy přírody na duševní zdraví a wellbeing	23
Reflexe 1. dne.....	28
Modul 4 – Přírodní terapie a mindfulness v praxi	30
A) ÚVODNÍ AKTIVITA.....	31
B) AKTIVITY ZAMĚŘENÉ NA SMYSLY	33
Zkoumání různých textur	33
Barefoot, bosá chůze	35
Můj přírodní parfém	36
Vnímání zvuků	38
Ptačí trasování	39
Najdi svůj strom.....	41
Modul 5 - Kreativní přírodní terapie	43
Balancování kamenů.....	43
Balancování kamenů ve dvojici.....	45
Haiku.....	46
Milostný dopis přírodě	47
Kus přírody na papíře	48

Modul 6 – Přírodní mandala	50
Modul 7 – Poděkování přírodě	52
Bonusový materiál	54
Oceánský dech.....	54
Tropický déšť.....	56
Podzimní strom.....	57
Závěrečné slovo od tvůrců LESs Stress metodiky	59

LESs **Proč metodika vznikla?** **stress**

Cílem metodiky je přispět:

- k lepšímu psychickému zdraví mladých lidí a
- podpořit pozitivní vztah mladých lidí k přírodě.

Relevantnost metodiky je **podložena množstvím odborných výzkumů**, které dotazují:

- **alarmující stav duševního zdraví mladých lidí** nejen v ČR a na Slovensku, ale po celém světě, ¹
- **odpojení lidí od přírody** více než kdy dříve, ²
- **pozitivní vlivy přírody** na lidské zdraví.³

Metodika vznikla jako důsledek reakce jejích tvůrců na tři výše uvedená fakta.

LESs **Kdo metodiku (s)tvořil?** **stress**

Metodika, kterou držíte v rukou, je výstupem mezinárodního projektu **LESs Stress - Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí** realizovaného v rámci programu **Erasmus+ KA2 – Partnerství malého rozsahu** (Small-scale Partnerships).

Metodika vznikla ve spolupráci dvou organizací:

- vedoucí organizace **Institut Euroschola, z. s.** z České republiky a
- partnerské organizace **OBCIANSKE ZDRUZENIE KERIK** ze Slovenska.

¹ Výzkum Psychiatrické kliniky 1. LF UK z roku 2024 ukázal, že mezi mladými dospělými ve věku 18–30 let jeden z deseti přiznává příznaky těžké deprese, přičemž střední příznaky vykazuje přibližně 16 %.

Výzkum Národního ústavu duševního zdraví z roku 2023 ukázal, že až 40 % žáků devátých tříd základních škol vykazuje známky střední až těžké deprese, a 30 % z nich vykazuje známky úzkosti. Studie byla provedena na více než 6 000 žácích ze všech krajů ČR.

Mezinárodní studie Dartmouth College v USA z roku 2025 prováděná na milionech lidí ze 44 zemí ukázala, že nejvyšší úroveň úzkosti, deprese a stresu v současné době vykazují mladší lidé.

² Dle studie britského výzkumníka Milese Richardsona z Univerzity v Derby se za posledních 220 let propojení lidí s přírodou snížilo o více než 60 %.

³ Odkazy na zdroje týkající se vlivů přírody na duševní zdraví naleznete v Příloze 8.

Hlavními tvůrci metodiky jsou Johana Pytlíčková a Lukáš Szlaur z Institutu EuroSchola. **Johana Pytlíčková** je certifikovanou instruktorkou Lesní mysli, průvodkyní lesní terapií, ekofacilitátorkou, prochází ekoterapeutickým výcvikem. **Lukáš Szlaur** je psycholog (mj. i školní psycholog), psychoterapeut, ekofacilitátor a taktéž prochází ekoterapeutickým výcvikem. **LESs Stress** koncept, jehož náplní jsou zejména metodické, vzdělávací a prožitkové kurzy a semináře zaměřené na podporu sebepoznání, psychického zdraví a zvládání stresu za pomoci přírody, těla a mysli, spoluploří již více než 3 roky.

Metodika je dále výsledkem spolupráce odborníků z oblasti pedagogiky a práce s mládeží (zejména Mirky Petříkové a Ivky Hruškové z KERICu), ale také **cílových skupin**. Před svým dokončením byla hned třikrát ověřena v praxi – dvakrát se studenty gymnázií (**Gymnázium Třinec a Gymnázium J. M. Hurbana v Čadci**) a jednou s vybranými pracovníky s mládeží z České republiky a Slovenska, kteří si sami vyzkoušeli, jak se s metodikou pracuje. Všechny tři skupiny zároveň poskytovaly průběžnou zpětnou vazbu, která byla zapracována do finální podoby metodiky. Díky tomu metodika odpovídá potřebám jak cílové skupiny účastníků, tak i samotných lektorů (pracovníků s mládeží), kteří s ní budou pracovat a účastníkům ji zprostředkovávat.



Pro koho je metodika určena?

Primární cílovou skupinou jsou **pracovníci s mládeží** (pedagogové formálního i neformálního vzdělávání, vedoucí zájmových aktivit, školní psychologové, sociální pracovníci apod). Ti dostávají **detaillně zpracovanou metodiku ke dvoudennímu kurzu v přírodě**, v rámci kterého si mladí lidé (dále též jako „účastníci“) osvojí jednoduché, ale efektivní techniky přírodní terapie, které jim pomohou lépe zvládat stres.

V konečném důsledku budou mít z metodiky prospěch **samotní mladí lidé** (cca ve věku 14-20 let). Cílovou skupinu, které má být metodika předávána (tedy „účastníci“ aktivit), tvoří zejména středoškoláci, kteří dnes tráví převážnou část svého času ve školních lavicích nebo online. Jejich životní styl je spojený s vysokým používáním technologií, s odklonem od přírody a s tím ruku v ruce s poklesem fyzické aktivity. Přitom právě odpojení od přírodního prostředí patří k faktorům, které prohlubují stres a oslabují duševní zdraví. Proto jsme se rozhodli nabídnout jim cestu zpět – k přírodě, k sobě samým a k jednoduchým technikám, které jim pomohou zvládat každodenní tlak.



Co metodika nabízí?

LESs Stress metodika nabízí pracovníkům s mládeží:

- podrobný popis programu dvoudenního kurzu,
- detailní vysvětlení jednotlivých aktivit a jejich přínosů,

- metodická doporučení, jak kurz vést a jak podpořit mladé lidi při zvládání stresu prostřednictvím přírody.

Díky své **jednoduchosti, nízkonákladovosti a univerzálnosti** může metodika najít uplatnění i v širším evropském kontextu – u různých cílových skupin, nejen mezi středoškoláky. Osoby, které budou mladé lidi kurzem provázet a realizovat jednotlivé aktivity, jsou v metodice označeny souhrnným termínem **lektor**. Doporučujeme, aby se kurzu účastnili alespoň 2 lektori, kteří programem provedou.

Velký důraz klademe na **reciproční vztah mezi člověkem a přírodou**: pokud mladým lidem ukážeme, že příroda podporuje jejich duševní zdraví a wellbeing, přirozeně v nich vzbudíme i vyšší zájem o její ochranu.

Jak je metodika členěna?

Modul 1 – Seznámení s kurzem a naladění na práci s přírodou a stresem

Modul 2 – Wellbeing a stres

Modul 3 – Vlivy přírody na duševní zdraví a wellbeing

Modul 4 – Přírodní terapie a mindfulness v praxi

Modul 5 - Kreativní přírodní terapie

Modul 6 – Přírodní mandala

Modul 7 - Poděkování přírodě

Každý modul obsahuje několik aktivit, které se vzájemně doplňují nebo na sebe navazují a tvoří tak logický celek.

Součástí metodiky jsou také **přílohy**, které poskytují lektorům doplňující informace, přehled základních teoretických poznatků nebo obsahují pracovní listy či karty.

Součástí metodiky je dále **obrazový materiál**, který doplňuje textovou část a může lektorům usnadnit přípravu a realizaci jednotlivých aktivit. Fotografie byly **pořízeny v rámci pilotního testování metodiky** se studenty partnerských gymnázií – Gymnázia Třinec a Gymnázia J. M. Hurbana v Čadci a s vybranými pracovníky s mládeží z České republiky a Slovenska.

Jak metodiku používat?

Metodiku můžete používat dvěma způsoby:

- **jako celek** – v podobě, v jaké je vytvořena, tedy jako formát pro **dvoudenní kurz v přírodě**,

- **po částech** – můžete si vybírat jednotlivé moduly nebo aktivity a pracovat s nimi samostatně, podle aktuálních potřeb skupiny nebo časových možností.

Tvůrci metodiky ji doporučují použít jako celek, tedy ve formátu dvoudenního kurzu, a to z následujícího důvodu: **První den kurzu představuje jakousi přípravu pro den druhý.** Je koncipován tak, aby účastníci prostřednictvím aktivit založených na principech neformálního vzdělávání a zážitkové pedagogiky získali základní znalosti o wellbeingu, stresu a pozitivních vlivech přírody na duševní zdraví a s tím i motivaci a zájem o zkoušení a praktikování samotných aktivit přírodní terapie, které jsou obsahem druhého dne programu.

Pokud je to možné, všechny **aktivity probíhají venku v přírodě**. Kurz je koncipován jako outdoorový, protože vycházíme z pozitivního vlivu přírodního prostředí na duševní pohodu, uvolnění a regeneraci. Pobyť venku zároveň může přinášet i drobný nekomfort (chlad, vítr, nerovný terén), který je přirozenou součástí zážitku a pomáhá účastníkům **posilovat odolnost** – důležitou dovednost pro zvládání stresu v běžném životě.

Základní teoretické informace o stresu, wellbeingu a vlivech přírody na duševní zdraví, které si mají účastníci na kurzu osvojit, nejsou předávány formou frontální výuky ze strany lektorů. **Metodika vychází ze zásad zážitkové pedagogiky**, která staví na osobní zkušenosti, aktivním zapojení a reflexi. Účastníci se tak seznámí se základními pojmy a fakty prostřednictvím aktivit, v nichž si informace sami vyhledávají, vizuálně zpracovávají a prezentují ostatním. Tento přístup podporuje nejen lepší zapamatování a porozumění, ale také rozvoj spolupráce, tvořivosti a schopnosti sdílet vlastní pohledy v rámci skupiny.

Účastníci jsou při aktivitách uskupeni do **kruhu**. Toto uspořádání má několik výhod: všichni na sebe vidí, nikdo není „za někým“ ani „v pozadí“, a každý tak má stejnou možnost být součástí dění. Kruhové uspořádání podporuje **pocit rovnosti, otevřenosti a sounáležitosti**, což je důležité jak pro bezpečné sdílení, tak pro vzájemné propojení celé skupiny.

Přejeme, ať se vám s LESs Stress metodikou dobře pracuje.

DEN 1.

Modul 1 – Seznámení s kurzem a naladění na práci s přírodou a stresem

Úvodní blok kurzu má za cíl **seznámit účastníky s konceptem LESS Stress**, představit tvůrce a cíle kurzu a vytvořit **bezpečné, respektující a otevřené prostředí** pro společnou práci po celé dva dny.

Blok také otevírá téma sebeuvědomění ve vazbě na přírodu a otázky týkající se stresu a wellbeingu.

Cíle modulu

Účastníci po absolvování modulu:

1. **Chápou cíl kurzu a jeho metodiku**, znají základní organizační informace.
 2. **Společně si vytvoří kodex chování**, který zajistí bezpečné a respektující prostředí pro práci celé skupiny.
 3. **Vyjádří svá očekávání** ohledně toho, co by se chtěli naučit v oblasti zvládání stresu za pomoci přírody.
 4. **Reflektují svůj vztah k přírodě a stresu** prostřednictvím interaktivních aktivit.
-

Aktivita 1.1. Představení projektu, jeho tvůrců, cílů



Název: LESs Stress - Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

Projekt vznikl v rámci programu **Erasmus+ KA2 – Partnerství malého rozsahu** (Small-scale Partnerships). **Partnerské organizace**, které projekt vytvořily: vedoucí organizace **Institut Euroscola, z. s.** z České republiky a partnerská organizace **OBCIANSKE ZDRUZENIE KERIC** ze Slovenska.

Možné uvedení projektu – proč mladí lidé, proč příroda:

Současní mladí lidé tráví stále více času před obrazovkami a na digitálních zařízeních, zatímco jejich kontakt s přírodou výrazně klesá. Tento životní styl, kombinovaný s vysokými nároky na studium, očekáváními pedagogů, rodičů a vlastními ambicemi, vede ke zvýšené zátěži, stresu a úzkostem. Vědecké studie potvrzují, že středoškoláci jsou v porovnání s minulými generacemi vystaveni vyšší míře psychického tlaku a častěji pociťují symptomy úzkosti či deprese. Cílem projektu je reagovat na tuto situaci a podpořit mladé lidi v nalezení rovnováhy mezi tlakem každodenního života a možností regenerace v přírodě, aby dokázali lépe zvládat stres a posilovat svou duševní pohodu.

Příroda je jedním z nejúčinnějších nástrojů pro podporu duševního zdraví a zvládání stresu. Vědecké studie opakovaně potvrzují, že pobyt v přírodním prostředí snižuje hladinu stresových hormonů, zlepšuje náladu, podporuje soustředění a posiluje celkovou psychickou pohodu. Práce s přírodou, ať už prostřednictvím pozorování, pohybu venku nebo interaktivních aktivit, poskytuje mladým lidem bezpečný prostor pro relaxaci, sebepoznání a uvědomění si vlastních emocí. Tento pozitivní vliv přírody je jedním z klíčových principů, na nichž je založen LESs Stress koncept. Cílem projektu je také podpora recipročního vztahu mezi člověkem a přírodou: pokud lidé vědí, že příroda podporuje jejich duševní zdraví a wellbeing, přirozeně se v nich vzbuzuje vyšší zájem o její ochranu.

Aktivita 1.2. Společný kodex pro kurz



Cíl aktivity

Cílem této aktivity je, aby si účastníci společně stanovili základní pravidla pro dvoudenní kurz, která zajistí bezpečné, respektující a produktivní prostředí pro všechny. Kodex pomáhá vytvořit pocit zodpovědnosti za vlastní chování a podporuje přijetí pravidel většinou skupiny, čímž se posiluje spolupráce a vzájemný respekt.

Příprava a materiál

- Flipchart a fixy

Popis aktivity

1. **Brainstorming ve dvojicích:** Lektor vyzve účastníky, aby ve dvojicích během 1 minuty prodiskutovali, jaká pravidla by byla vhodná, aby se všem dobře pracovalo a zároveň se něco naučili. Může uvést jeden příklad jako inspiraci.
2. **Sdílení s celou skupinou:** Postupně každá dvojice prezentuje své návrhy. Lektor rozvádí význam pravidel, zajišťuje, aby všichni rozuměli jejich smyslu a hodnotí jejich vhodnost.
3. **Zápis kodexu:** Přijatá pravidla se zapisují na volný flipchart. Lektor může doplnit pravidla, která skupina nezmínila, ale jsou doporučená (viz níže).

4. **Přijetí kodexu:** Každý účastník může udělat na flip svou značku (nebo se podepsat), čímž symbolicky potvrdí, že kodex respektuje. Flip se následně vyvěsí na viditelné místo, aby byl během celého kurzu připomínkou dohodnutých pravidel.

Doporučená základní pravidla pro kurz

- **Respekt** – Všichni účastníci mají stejnou hodnotu. I když nesouhlasíme s názory, respektujeme člověka.
- **Neskáče se si do řeči** – Právo hovořit má pouze osoba, která drží hovořící předmět – dohoda na tom, co bude tvořit hovořící předmět. Doporučujeme použít nějakou přírodninu, např. kámen, šišku...
- **Digitální detox** – Mobily nejsou během programu používány, pokud lektor neurčí jinak. Pomáhá to soustředit se na program, sebe a kolektiv, podporuje odpojení od technologií, napojení na sebe, druhé, přírodu.
- **Uklízíme** – Každý po sobě uklízí prostor, kde aktivitu prováděl.
- **Chováme se ekologicky** – Třídíme odpad, bereme jen tolik jídla, kolik sníme, neplýtváme.
- **Las Vegas princip** – Co se sdílí v kurzu, zůstává v kurzu.
- **Cosy / comfort** – Každý si zajistí, aby mu bylo pohodlně (pití u sebe, vhodné oblečení apod.).

Volitelná pravidla k diskusi se skupinou

- **Dochvilnost** – jak zacházet s opozdílci.
- **Oslovování jménem** – vykání/tykání. Tykání – podporuje neformální atmosféru, vhodné pro otevřené skupiny.
- **Dobrovolnost při sdílení pocitů** – respektujeme introverzi a osobní komfort účastníků.

Přínos pro účastníky

- Posílení **zodpovědnosti a autonomie** v rámci skupiny.
- Vytvoření **bezpečného a respektujícího prostředí**, které podporuje otevřenou komunikaci.
- Jasná pravidla, která zajišťují **efektivní a pohodlný průběh kurzu** pro všechny účastníky.

Aktivita 1.3. Sběr očekávání



Cíl aktivity

Cílem této aktivity je **zjistit, jaká mají účastníci od kurzu očekávání** a co by se chtěli naučit z oblasti zvládání stresu ve vazbě na přírodu. Aktivita také pomáhá lektorům přizpůsobit průběh kurzu potřebám účastníků a podporuje **aktivní zapojení účastníků a pocit spoluvytváření kurzu**.

Příprava a materiál

- Flipchart a fixy
- Hovořící předmět pro podporu kruhové komunikace

Popis aktivity

1. Každý účastník postupně **prezentuje, co by se chtěl naučit, vyzkoušet si, zažít** během kurzu.
2. Lektor **zapisuje jednotlivá očekávání na flipchart**, aby byla vizuálně zaznamenána a viditelná pro všechny. Pokud ví, že očekávání nejsou naplnitelná, může na to účastníky upozornit.
3. Platí pravidla kruhové komunikace – každý mluví, když drží hovořící předmět (lektor má předem připravený), ostatní naslouchají bez přerušování.
-
4. Na závěr **kurzu** lektor se skupinou **reflektuje**, zda byla očekávání z prvního dne naplněna a co účastníci získali.

Přínos pro účastníky

- Posílení pocitu, že jejich názory a potřeby jsou **vyslyšeny a respektovány**.
- Zvýšení **aktivní motivace** k účasti na kurzu, protože účastníci vidí, že kurz reflektuje jejich očekávání.
- Vytvoření **otevřeného prostoru pro komunikaci a sdílení**, který podporuje vzájemnou důvěru ve skupině.
- Umožnění lektorům **cíleně reagovat na potřeby skupiny**, čímž se zvyšuje efektivita a relevanci jednotlivých aktivit kurzu.

Aktivita 1.4. Já a příroda – Sebepoznání skrze přírodu



Cíl aktivity

Cílem této aktivity je **podpora sebepoznání, sebeuvědomění ale i vzájemného poznání účastníků ve vazbě na přírodu**. Aktivita pomáhá mladým lidem reflektovat svůj vztah k přírodě, uvědomit si své preference, emoce a hodnoty a propojit je s vlastní identitou. Aktivita podporuje nejen individuální reflexi a vzájemné poznávání, ale i **kolektivní sdílení a otevřenou komunikaci** v bezpečném prostředí.

Pomůcky

- 34 barevných zalaminovaných karet s různými obrazy přírody – příloha 1
- Vhodný prostor (outdoor), kde je dostatek místa pro rozložení karet a drobný pohyb
- Kruhové uspořádání, aby každý účastník viděl jak na karty, tak na ostatní účastníky.

Popis aktivity

1. Karty s obrazy přírody jsou rozloženy na zemi. Lektor vyzve účastníky, aby si **každý očima vybral jeden obrázek**, který ho nejvíce zaujal.
2. Pro podporu sebepoznání může lektor položit otázky:
 - Proč jsem si vybral/a tento obrázek?

- Jaké emoce ve mně vzbuzuje?
 - Co o mně vypovídá?
3. V komunitním kruhu každý účastník **prezentuje svůj výběr** (obrázek vezme do rukou a ukáže ostatním) a sdílí své pocity či myšlenky, např.: „Vybrala jsem si obraz, na kterém je temná vodní hladina, protože jdu ráda pod povrch, zkoumám věci do hloubky....“

Přínos pro účastníky

- Posílení **sebepoznání, sebeuvědomění** a vzájemného poznání skrze vizuální reflexi a sdílení vlastního výběru.
- Trénink umění **naslouchat druhým**.
- Prohloubení **vztahu k přírodě** a uvědomění si jejího významu.
- Rozvoj schopnosti **sdílet své pocity a názory** v bezpečném a respektujícím prostředí.
- Aktivace **reflexe vlastních emocí**, která je klíčová pro zvládání stresu a podporu duševní pohody.

Aktivita 1.5. Já a stres – Jak se stavím ke stresu



Cíl aktivity

Cílem této aktivity je **otevřít téma stresu a jeho zvládní**, zapojit účastníky a podpořit jejich **uvědomění vlastního vztahu ke stresu**. Aktivita také **dynamizuje skupinu**, umožňuje bezpečně reflektovat vlastní zkušenosti a připravuje půdu pro následné učení o zvládní stresu.

Navíc lehký pohyb, který je součástí aktivity, také napomáhá k lepšímu zvládní stresu.

Příprava a materiál

- Vhodný prostor (outdoor), kde má každý účastník dostatek místa pro drobný pohyb
- 10+1 otázek o stresu
- Zalamované obrázky s posturickou škálou – příloha 2
- Kruhové uspořádání, aby každý účastník viděl na ostatní

Popis aktivity

1. Účastníci se rozestaví do kruhu. Lektor jim vysvětlí, že v této první fázi aktivity „Já a stres“ budou na jednotlivé otázky odpovídat neverbálně – **svou posturou**.

2. Lektor představí **škálu od nejméně po nejvíce**, ukáže obrázky a případně předvede správné pozice. Obrázky mohou zůstat na viditelném místě během celé aktivity.
3. Lektor čte otázky a účastníci zaujmají pozici, která nejlépe odpovídá jejich pocitu či zkušenosti.
4. Po každé otázce může lektor oslovit 2 - 3 účastníky, aby své postavení **okomentovali verbálně**, čímž se podpoří reflexe a sdílení zkušeností.

Otázky k aktivitě

1. *Nakolik rozumíte slovu stres?*
 2. *Nakolik byste uměli vysvětlit, co znamená stres ve vašem životě?*
 3. *Jak vysoký stres u vás byl před 6 měsíci?*
 4. *Jak vysoký stres zažíváte v posledních 2 týdnech?*
 5. *Umíte vysvětlit význam slova stresor a uvést konkrétní příklady?*
 6. *Umíte uvést příklady symptomů stresu, tj. jak se projevuje?*
 7. *Nakolik znáte způsoby, jak efektivně zvládat stres?*
 8. *Umíte vysvětlit pojem relaxace?*
 9. *Rozumíte, co znamená meditace?*
 10. *Kolik jste toho slyšeli o mindfulness?*
- + otázka navíc: *Jak jste dobří ve zvládání stresu ve svém životě?*

Přínos pro účastníky

- Aktivita umožňuje **bezpečně reflektovat vlastní zkušenosti se stresem** a uvědomit si jeho intenzitu a projevy, otevírá i téma wellbeingu.
- **Dynamizuje skupinu**, zapojuje všechny účastníky pohybem a interakcí, čímž podporuje energii a propojení v kolektivu.
- Posiluje **neverbální vyjadřování emocí a stavů**, které často bývá snazší než slovní sdílení.
- Podporuje **vzájemné poznání ve skupině**, protože účastníci vidí, jak ostatní vnímají stres, a získávají širší perspektivu.
- Přípravuje účastníky na **praktické nástroje zvládání stresu**, které budou následovat v dalších blocích kurzu.
- **Pohyb zapojený v aktivitě je zároveň jednou z metod zvládání stresu**, pomáhá uvolnit napětí a zvyšuje tělesnou uvědomělost.

Modul 2 – Wellbeing a stres

Cíle modulu

1. Cílem modulu je **dynamizovat skupinu** a umožnit účastníkům **na vlastní kůži zažít drobný stres** spojený s nutností podat výkon pod časovým tlakem tak, aby si uvědomili, jak se stres odráží na těle.
 2. Hlavním cílem modulu je **seznámení účastníků se základními informacemi o wellbeingu a stresu**.
-

Aktivita 2.1. Štafeta se šátkem – malý stres v praxi



Cíl aktivity

Účastníci si prostřednictvím jednoduché a svižné hry prožijí drobný stres, který vzniká pod časovým tlakem a tlakem na výkon. Aktivita zároveň slouží jako **dynamizér skupiny**, podporuje spolupráci a naladění na téma stresu, jeho tělesných a emočních projevů.

Příprava a pomůcky

- 3 šátky

Průběh aktivity

1. Lektor rozdělí skupinu na 3 podskupiny se stejným počtem osob. Každá skupina si stoupne do kruhu a obdrží šátek.
 2. Úkolem je posílat šátek po kruhu tak, že si ho účastníci střídavě uvazují na zápěstí a na kotník. Každý si šátek odvazuje sám a předává jej dalšímu.
 - příklad: Petr uváže šátek Pavle na zápěstí, Pavla si jej sama odváže a uváže Viki na kotník, Viki si šátek odváže a uváže ho Anetě na zápěstí... a takto dokola.
 3. Pravidla:
 - šátek musí být vždy uvázán na **2 uzly**,
 - hodnotí se počet kol,
 - cílem je zvládnout co nejvíce kol během **5 minut**.
- Je vhodné, aby byla ke každému týmu přidělena jedna osoba (může to být lektor, pedagogický dozor), která bude počítat kola.
4. Po uplynutí času lektor aktivitu ukončí, zjistí počet kol, ocení výkon skupin a vyzve účastníky, aby se krátce zaměřili na své prožitky:
 - Jaké emoce se objevily?
 - Jaké pocity byly v těle?

Reflexe a propojení s tématem

Lektor shrne, že účastníci měli možnost na sobě prožít příklad **malého stresu**, který vzniká při časovém tlaku a tlaku na výkon. Zdůrazní, že i krátká situace tohoto typu nám může ukázat, co stres v těle a emocích způsobuje. Na tuto zkušenost pak naváže další část programu.

Přínos pro účastníky

- zážitková zkušenost s mírným stresem a jeho projevy, uvědomění si vlastních tělesných i emočních reakcí
- posílení skupinové dynamiky a spolupráce
- motivace k hlubšímu zkoumání tématu stresu v dalších aktivitách

Aktivita 2.2. Galerie v přírodě



Cíl aktivity

Účastníci si interaktivně osvojí základní informace o wellbeingu a stresu. Tyto znalosti nebudou předávány formou frontální výuky, ale účastníci si je **sami vyhledají, vizuálně zpracují a prezentují ostatním**. Aktivita podporuje **spolupráci, tvořivost, kreativitu a komunikaci ve skupině**, a přináší zážitek z práce na vlastním projektu, který je sdílen s ostatními. Aktivita také zahrnuje trénink prezentačních dovedností a umění naslouchání a případné diskuze.

Příprava a materiál

- vytištěné zalamované otázky (příloha 3)
- 10 ks tvrdých papírů o velikosti A3
- výtvarné potřeby (např. fixy, pastelky, pastely, voskovky...)
- dostatečně dlouhý jutový provaz
- 20 ks dřevěných kolíků na prádlo
- doporučení: povolené mobilní telefony pro možnost vyhledání odborných informací

Průběh aktivity

1. Lektor rozdělí studenty dle náhodného principu do **maximálně 10 skupin po 2–3 osobách** (podle velikosti skupiny).

2. Každému týmu je přidělena jedna otázka z oblasti wellbeingu a stresu.
3. Každý tým obdrží papír A3, výtvarné a psací potřeby a dostane **15 minut** na vytvoření graficky zajímavého plakátu s odpovědí na otázku.
4. Během tvorby plakátů naváže lektor **jutový provaz mezi stromy a upevní na něj kolíčky**, které následně poslouží jako výstavní plocha pro galerii v přírodě.
5. Po dokončení plakátů se účastníci usadí zpět do **kruhu**. Jednotlivé týmy postupně předstoupí před zbytek skupiny podle pořadí, jak jsou řazeny otázky. Každý tým:
 - uvede svoje téma,
 - představí svůj plakát,
 - sdělí základní informace k dané problematice,
 - zavěsí plakát na připravený provaz,
 - lektor případně doplní teoretické informace a upřesní klíčové pojmy (základní rámec je k dispozici v příloze 3 metodiky), diskuze vítána.



Seznam otázek

1. *Co víte o wellbeingu?*
2. *Jak zlepšit svůj wellbeing?*
3. *Co je stres a co je stresor?*

- 4. Kdy zažíváme stres v životě? Existuje dobrý a špatný stres?**
- 5. Jak se stres projevuje na těle?**
- 6. Jak se stres projevuje na emoční stránce?**
- 7. Jak se stres projevuje na kognitivní/rozumové stránce?**
- 8. Jak se stres projevuje na sociální stránce našeho života?**
- 9. Co pomáhá zvládat stres?**
- 10. Co víte o relaxaci, meditaci a mindfulness?**



Přínos pro účastníky

- Účastníci aktivně vyhledávají a zpracovávají informace, čímž se učí zážitkovou formou,
- rozvíjí spolupráci, komunikaci a kreativitu,
- vizuální zpracování podporuje lepší zapamatování a porozumění tématu,
- prezentace plakátů ostatním podporuje sdílení znalostí, prezentační dovednosti, umění naslouchání, otevřenou diskuzi.

Modul 3 – Vlivy přírody na duševní zdraví a wellbeing



Cíl modulu

Cílem tohoto modulu je **seznámit účastníky se vztahem mezi přírodou, nervovým systémem, duševním zdravím a wellbeingem**, zejména:

- fungováním autonomního nervového systému (sympatická a parasympatická větev),
- vazbou mezi parasympatickým nervovým systémem a přírodou,
- vlivem přírody na hladinu stresových hormonů,
- vlivem přírody na kognitivní funkce.

Aktivita probíhá opět formou **zážitkové pedagogiky**, kdy účastníci získávají informace a zpracovávají je sami. Modul zahrnuje intenzivnější pohybovou i mentální aktivitu s prvky týmové spolupráce, ale i možné soutěže. Aktivita také zahrnuje trénink prezentačních dovedností a umění naslouchání a diskuze.

1. Příprava před aktivitou

- Lektor má připravené (vytisknuté, rozstříhané a zalaminované) kartičky „**informace o vlivech přírody na duševní zdraví**“ (příloha 6), které obsahují deset vět rozdělených na dvě části – celkem 20 kartiček.

- Kartičky rozmístí v přírodě (např. přiváže na větve stromů), aby účastníci předem nevěděli, kde jsou. Doporučujeme umístit kartičky viditelně a dostatečně od sebe.

2. Rozlosování účastníků do týmů

- Účastníci se rozdělí do týmů po 4 /resp. 3-5 členech.
- **Rozlosování** proběhne náhodně **pomocí přírodnin**: lektor připraví 4 kusy přírodniny od každého druhu (např. 4 kameny, 4 šišky, 4 kaštiny...) a rozloží je na zemi. Každý student si vybere jednu přírodninu, a následně podle výběru vytvoří týmy. (Princip rozdělení účastníci předem neznají, aby se podpořila náhodnost.)

3. Hledání informací a tvorba správných dvojic

Účastníci mají za úkol objevit informace o vlivech přírody na psychické zdraví, stres a kognitivní funkce, sestavit správné dvojice a přepsat je do záznamové tabulky.



Pravidla pro nalézání informací a jejich přepis do tabulky:

- Lektor rozdává do každého týmu psací potřeby, podložku pro psaní, prázdný papír pro zaznamenání zapamatovaných informací a záznamovou tabulku pro finální přepis správných dvojic.
- Skupina se předem dohodne na jednom místě, které bude sloužit jako „základní tábor“, kde budou mít všechny týmy připravené pomůcky (viz výše). Základní tábor je několik metrů vzdálený od plochy, na které jsou rozmístěny karty (v zájmu podpory pohybu).

- Účastníci hledají kartičky v přírodě, každou nalezenou informaci si musí zapamatovat a „v hlavě“ ji přenést do základního tábora (podpora kognitivních funkcí), kde ji přepíše na papír. Kartičky tedy zůstávají na svém místě pro další týmy.
- Je jen na účastnících, jaká si v týmu dohodnou pravidla – např. v každém týmu může být jeden zapisovatel, ostatní hledají...
- Jakmile má tým nalezené a přepsané informace, začne tvořit správné dvojice, které následně přepíše do záznamové tabulky v pořadí 1 – 10.
- Lektor může a nemusí aktivitu doplnit prvkem soutěže při hledání a sestavování informací. Také může předem určit maximální čas daný pro hledání kartiček a sestavování správných dvojic.



4. Vyhodnocení, zjištění dalších informací, prezentace a diskuze

Cíl: ověřit správnost sestavených informací, nastudovat k dané tématice podrobnější informace a ty prezentovat ostatním, následně diskutovat o vlivech přírody na duševní zdraví a stres.

Informace o vlivech přírody na duševní zdraví a wellbeing:

1. Autonomní nervový systém (ANS) dělíme na sympatický (SNS) a parasympatický (PNS).⁴

2. Život v městském prostředí spouští aktivitu sympatického nervového systému.

⁴ Pro zjednodušení není uvedeno dělení PNS na 2 větve/2 stavy a uvažujeme pouze o stavu, kdy ANS vyhodnocuje, že jsme v bezpečí (tzv. ventrální vagus dle Polyvagální teorie - autor Stephen Porges, Ph.D.)

3. Pobyt v přírodě spouští aktivitu parasympatického nervového systému.
4. V přírodě dochází k výraznému poklesu hladiny stresových hormonů v krvi.
5. Během pobytu a pohybu v přírodě roste hladina některých „hormonů štěstí“ v těle.
6. Čím vyšší je „Nature Connectedness“, tím nižší je míra duševních onemocnění.
7. Díky kontaktu s přírodou můžeme dosahovat lepších studijních výsledků.
8. I pouhý výhled z okna do zeleně má pozitivní vliv na duševní zdraví a kognitivní funkce.
9. Rostliny komunikují pomocí terpenů, jejich „konverzace“ ovlivňuje i naše zdraví.
10. Příroda je využívána i jako preventivní či doplňková léčebná metoda ve zdravotnictví.⁵

Průběh:

- Jakmile mají týmy sestavené dvojice, lektor rozdává do každé skupiny „doplňující text k informacím“ (příloha 7), který má předem rozstříhaný a zalaminovaný. Každá skupina dostane doplňující informace k cca 2 větám (dle počtu skupin), tedy dvě kartičky, které rozvíjejí složený text.
- Účastníci si ve skupině doplňující informace nastudují a dohodnou se, jakým způsobem je odprezentují celé skupině. Na nastudování dostanou několik minut.
- Poté postupně týmy přečtou složenou dvojici a ostatním odprezentují doplňující informace. Je důležité zachovat pořadí 1 – 10, informace na sebe postupně navazují.
- Po prezentaci může následovat diskuze k tématu Vlivy přírody na duševní zdraví a wellbeing.

Otázky pro případnou diskuzi:

- Co vás ze zjištěných informací překvapilo nejvíce?
- Všimli jste si, jak na vás působí městské prostředí versus příroda?
- Jakými aktivitami můžete rozvinout své „Nature Connectedness“?
- Jak můžete podpořit váš každodenní kontakt s přírodou, i když se do ní fyzicky nedostanete?
- Měla by se příroda stát součástí českého zdravotnického systému (např. hrazení psychoterapie v přírodě pojišťovnou)? Jaké vidíte plusy a mínusy?

⁵ Informace jsou podloženy výsledky vědeckých studií a odbornými publikacemi, zdroje jsou obsahem Přílohy 8.

Přínos pro účastníky

- **Zvýšení povědomí o vztahu mezi přírodou a duševním zdravím:** účastníci pochopí, jak příroda ovlivňuje autonomní nervový systém, hladinu stresových hormonů a kognitivní funkce.
- **Praktická zkušenost:** aktivní zapojení do hledání a párování informací podporuje zážitek a hlubší zapamatování znalostí.
- **Rozvoj týmové spolupráce:** účastníci pracují v týmech, učí se komunikovat, koordinovat činnosti a společně řešit úkoly.
- **Zlepšení reflexe a kritického myšlení:** prezentace výsledků a diskuze podporují schopnost vyhodnocovat informace, klást otázky a diskutovat o souvislostech.

Reflexe 1. dne



Cíl aktivity:

Podpořit u účastníků schopnost reflektovat prožitý den, vyjádřit své pocity, zapamatovat si nové poznatky a nastavit si očekávání na další den či aktivity. Aktivita rozvíjí sebeuvědomění, emocionální inteligenci a seberegulaci.

1. Úvodní diskuse

Lektor účastníkům vysvětlí, proč je reflexe důležitá a jak jim může pomoci.

Lektor se účastníků zeptá, proč si myslí, že je důležité zamyslet se nad tím, jaký měli den?

Zdůrazní, že reflexe pomáhá:

- lépe pochopit své pocity a nálady,
- uvědomit si, co se naučili,
- nastavit si pozitivní očekávání na další den.

Lektor připomene, že neexistují správné nebo nesprávné odpovědi – každý vyjadřuje své vlastní zkušenosti.

2. Vysvětlení některých částí formuláře

Jak se dnes cítím?

- Účastníci si vyberou emotikon, který nejlépe vyjadřuje jejich pocit.

Něco nového, co jsem se dnes naučil/a

- Účastníci zapíší alespoň jednu věc, kterou se dnes dozvěděli (nemusí jít jen o teorii, ale i o poznání o sobě či druhých).

Nejlepší a nejhorší moment dnešního dne

- Účastníci zapíší jeden nejlepší a jeden nejhorší moment dne.
- Lektor je vyzve, aby se zamysleli, proč pro ně byly tyto momenty pozitivní nebo negativní.
- Pokud je to vhodné, lektor otevře krátkou diskuzi:
 - „Co můžeme udělat, abychom si více všímali dobrých momentů?“
 - „Jak se můžeme poučit z těch horších?“

Moje očekávání na zítřek

- Účastníci si zapíší, na co se těší nebo co by si přáli.
- Pokud nevědí, mohou napsat cíl, který by chtěli naplnit.

3. Vyplnění formuláře

Účastníci pracují individuálně. Lektor připomene, že odpovědi jsou osobní a slouží k jejich růstu.

4. Diskuse a sdílení

Účastníci, kteří chtějí, mohou své odpovědi dobrovolně sdílet.

Pokud někdo uvede, že měl špatný den, lektor se může citlivě zeptat, co by mohlo pomoci, aby byl zítřek lepší?

5. Závěr

Lektor shrne, že pravidelná reflexe pomáhá lépe chápat vlastní emoce a podporuje sebepoznání a osobní růst. Podpoří účastníky ve vytvoření návyku provádět si reflexi každý den.

DEN 2.

Modul 4 – Přírodní terapie a mindfulness v praxi



Cílem modulu (i celého druhého dne kurzu) je poskytnout **intenzivní praxi v přírodě**. Účastníci si vyzkouší různé jednoduché, ale účinné techniky a nástroje z oblasti **přírodní terapie**. Tyto metody navazují na informace a zkušenosti získané během prvního dne, ze kterého účastníci vědí, jaké vlivy má příroda na nervový systém a wellbeing.

Lektor může osvětlit **termín přírodní terapie** (terapie přírodou, ekoterapie): je léčebný a podpůrný přístup, který využívá pobyt a aktivity v přírodním prostředí k posílení psychického i fyzického zdraví.

Pro maximální efektivitu je ideální, aby se celý Modul 4 **prováděl v lese**, případně v lesoparku.

Úvodní informace:

- Lektor vždy nejprve zadá celou aktivitu, vysvětlí její postup, uvede přibližný čas na její provedení, zjistí, zda nemají účastníci otázky, a vyzve je k tomu, aby se aktivitu vydali **INDIVIDUÁLNĚ** (pokud není řečeno jinak), provést.
- Lektor má u sebe tzv. **svolávací předmět**, s jehož zvukem účastníky předem seznámí – např. tibetská mísa, zvoneček, píšťalka...

- Po uplynutí času lektor účastníky svolá předem domluveným zvukem do kruhu k reflektování prožitků.
- Reflexe je dobrovolná, není nutné, aby vždy sdíleli všichni, stačí 3 – 4 účastníci. Pokud se účastníci ve skupině ostýchají reflexi provést, může lektor vždy několik účastníků oslovit. Dbá přitom na bezpečné prostředí. Možné otázky k reflexi jsou uvedeny u jednotlivých aktivit.
- Aktivity jsou rozdělené do několika bloků, v nabídce jich je mnoho, lektor může zvolit pouze některé – s ohledem na časové možnosti i na naladění skupiny.

A) ÚVODNÍ AKTIVITA

Jen být⁶



⁶ Cvičení Jen být vychází ze cvičení **Lesní mysl** Ted' a tady a Pozorování. Koncept Lesní mysl přinesla z Finska do ČR Martina Holcová, která uvádí: „Finský koncept Lesní mysl je dobrý parťák do nepohody i do slunečných dnů. Přináší do života více okamžiků zastavení, relaxace, všímavosti (mindfulness), ale také otázky, které otevírají nové pohledy a žádají hledání odpovědí (life coaching) a možnost vidět více toho dobrého a krásného v sobě i okolo nás (pozitivní psychologie). Je to koncept sebezrovoje a sebezpečce nabízející díky jednoduchým krátkým cvičením (ideálně v přírodním prostředí, ale i uvnitř) možnost trénovat dovednosti tak důležité pro dobu, ve které žijeme. Celý koncept je podložený posledními výzkumy o vlivech přírody na zdraví a smyslem je podpořit člověka, aby žil bohatý a naplněný život v rovnováze. Lesní mysl je téměř pro všechny a u nás, stejně jako ve Finsku, je díky síti instruktorů součástí mnoha nejrůznějších oblastí (ZŠ, SŠ, VŠ a vzdělávání dospělých, mezinárodní projekty, terapie, wellbeing, koučing, zdravotnictví).“ O Lesní mysl se můžete více dozvědět ze stejnojmenné knihy nebo z webu www.lesnimysl.cz

Délka: 10 minut + reflexe

Cíl cvičení: Účastníci si najdou svůj prostor v přírodě, kde mohou nerušeně vnímat okolí a propojit se s přítomným okamžikem a se sebou samými. Toto cvičení podporuje uzemnění, schopnost soustředění, otevření smyslů a vnímání detailů prostředí.

Instrukce pro lektory:

Vysvětlíte účastníkům princip cvičení „jen být“: jde o jednoduchou úvodní aktivitu, cílem není analyzovat nebo hodnotit, pouze vnímat.

Vyzvěte studenty, aby si našli v okolí místo, které je přitáhne, kde se budou cítit dobře a kde je nebude nic rušit. Mohou si sednout, ležet, stát. Vzdálenost nechť je taková, aby všichni slyšeli zvuk signalizující ukončení aktivity.

Řekněte, aby si zavřeli oči nebo nechali pohled volně spočinout na okolí (každému může být příjemné něco jiného), a JEN BYLI, tzn. aby se snažili vědomě vnímat přítomnost, prostředí – vnější i vnitřní – co je kolem nich a co se děje v nich samotných (na tuto dovednost přepínání pozornosti zvnějšku dovnitř se bude dále navazovat, je dobré ji začít trénovat). Pomoci si mohou tím, že budou vnímat svůj dech či okolí prostřednictvím smyslů.

Důležité: pokud není mezi účastníky mistr meditace, budou v průběhu přicházet myšlenky – jde o to VŠIMNOUT si, že přišla myšlenka, ale nijak ji nerozvíjet, nechat ji odejít a vrátit se zase k vnímání přítomnosti. A tak pořád dokola.

Nechte účastníky setrvat v této aktivitě 5–10 minut (podle situace). Délku času neoznamujte předem.

Po ukončení aktivity stojí účastníci v kruhu a jsou pobídnuti k reflexi, ke sdílení dojmů. Nejprve je vhodné nechat prostor, ať se sami podělí, o co chtějí, potom je možné klást otázky.

Tipy k reflexi:

- Bylo pro vás snadné nebo obtížné jen být a vnímat, co se děje, nepřemýšlet?
 - Co jste si během cvičení o sobě nebo o prostředí uvědomili?
 - Cítili jste se po cvičení jinak než předtím?
 - Co vás překvapilo?
 - Je zajímavé zeptat se účastníků, jak dlouho si myslí, že aktivita trvala.
-

B) AKTIVITY ZAMĚŘENÉ NA SMYSLY

Úvod ke smyslovým aktivitám:

Naše smysly jsou branou k hlubšímu prožitku přítomného okamžiku.

Následující série aktivit se zaměřuje na probouzení a bystření základních smyslů. Učí vnímat svět kolem nás intenzivněji, přítomněji – jako bychom ho objevovali poprvé. Aktivita jsou inspirovány principy **mindfulness** (všímavosti), které, jak už účastníci vědí, pomáhá snižovat stres, zklidnit mysl a posilovat odolnost vůči každodenním výzvám. Čím více se ponoříme do vědomého vnímání, tím lépe se dokážeme propojit s okolním prostředím i sami se sebou, což nám následně pomáhá k lepšímu sebezpoznání a zvládnutí stresu.

Je vhodné, aby lektor vyzval účastníky ke zvědavému a hravému přístupu k aktivitám. Nejde o výkon nebo správné či špatné vnímání. Jde o prožitek. Co nového objeví? Co je překvapí?

HMAT:

Hmat je jedním z nejzákladnějších smyslů. Přes kůži vnímáme svět kolem sebe neustále – teplotu vzduchu, tlak, jemnost nebo drsnost povrchů, pohyb větru i teplo slunečních paprsků. Přesto mu často nevěnujeme vědomou pozornost. K tomu teď dostanou účastníci příležitost. Skrze dotek mohou prohloubit svůj vztah k přírodě i lépe ukotvit svoji mysl v přítomném okamžiku.

Zkoumání různých textur

Délka: 5 minut + reflexe

Instrukce pro lektory:

V následující aktivitě budou účastníci zkoumat různé povrchy/textury.

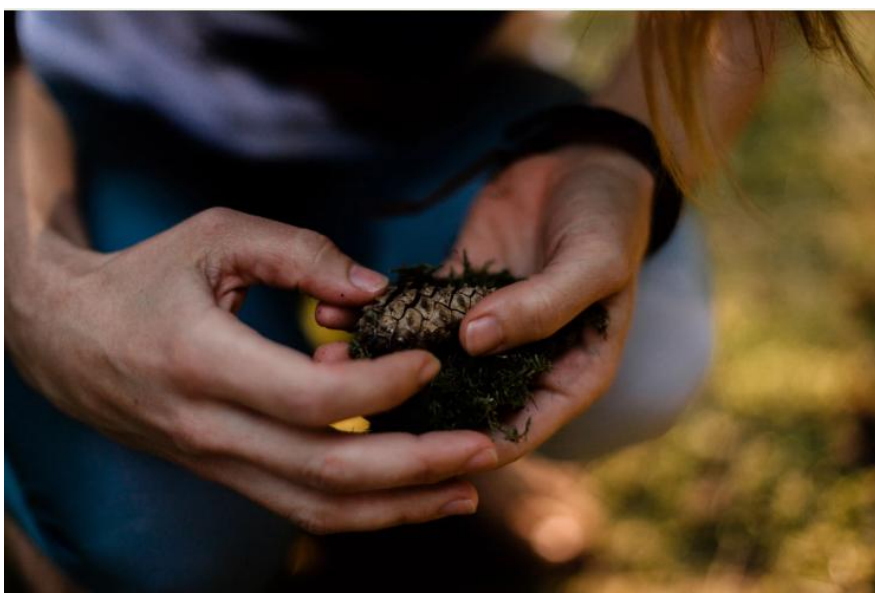
Vyzvěte účastníky, aby:

- se rozešli po okolí a každý z nich prozkoumal co nejvíce různých povrchů (drsne, hladké, hebké, lepkavé, chlupaté, studené, teplé...),
- zapojili nejen konečky prstů, ale třeba i dlaně, hřbety ruky, předloktí nebo chodidla,
- si vyzkoušeli rozdíl vnímání skrze hmat, když mají otevřené / zavřené oči .

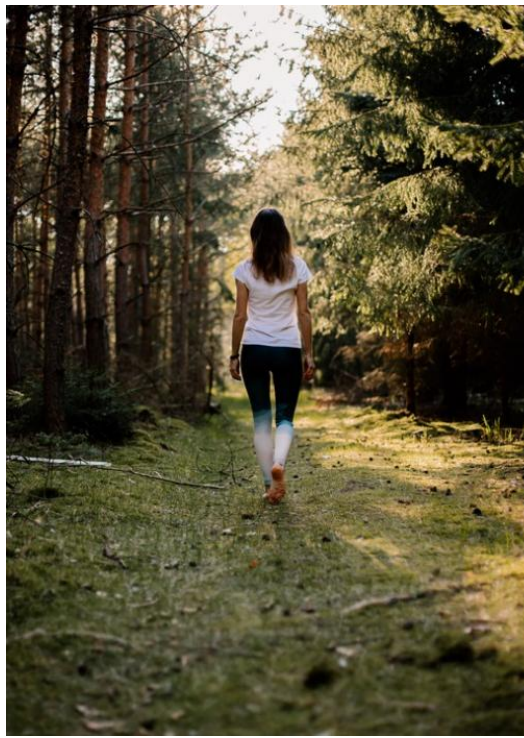
Po ukončení aktivity následuje reflexe v kruhu.

Tipy k reflexi:

- Co vás překvapilo?
- Jaký povrch vám byl nejpříjemnější? A jaký byl nepříjemný?
- Vnímali jste různé teploty?
- Objevili jste něco, čeho jste si nikdy předtím nevšimli?
- Jak se cítíte po tomto cvičení?



Barefoot, bosá chůze



Délka: 5 minut + reflexe

Instrukce pro lektory:

Úvod:

Svět vnímáme jinak, když se ho dotýkáme přímo.

Chodidla jsou mistrovským dílem přírody. Obsahují tisíce nervových zakončení, která nás propojují se zemí a poskytují nám cenné informace o povrchu, po kterém jdeme. Přesto většinu času trávíme v botách, které tuto komunikaci tlumí. Chůze naboso je skvělým způsobem, jak znovu probudit svůj smysl pro hmat, propojit se se zemí a procvičit rovnováhu.

V tomto cvičení účastníci zpomalí a budou pod nohama vnímat různé přírodniny, textury – trávu, hlínu, kameny, mech, písek... Jaký je rozdíl mezi teplým sluncem vyhřátou půdou a chladným stínem? Jaký povrch je příjemný? Jaký nečekaný?

Zadejte aktivitu jako celek s různými dílčími „pozvánkami“, pak nechejte čas na její provedení a následnou reflexi.

Vyzvěte účastníky, aby si sundali boty a ponožky a dejte jim dílčí pozvánky:

- Stůjte chvíli na místě a vnímejte zemi pod nohama. Jaký je to pocit? Studený, teplý, měkký, tvrdý?
- Vydejte se na všímavou zkoumavou obchůzku, vnímejte:
 - o jak našlapujete, kde je vaše těžiště v těle, jak se mění terén pod chodidly,

- střídejte nejrůznější povrchy – mech, kořeny stromů, spadené jehličí, trávu, šišky, klacíky, hlínu...,
- střídejte tempo chůze – co nejpomalejší chůze, „normální“, rychlá. Co se v těle mění v závislosti na tempu chůze? Jaké je vaše vnitřní prostředí, když jste v klidu, nikam nespěcháte, a naopak, když spěcháte?
- Našlapujte i jinak, než obvykle - jen na špičky, celým chodidlem najednou, po palcových/malíkových hranách...

Tipy k reflexi:

- Co vás překvapilo?
- Jaký povrch vám byl nejpříjemnější? A naopak?
- Jak se cítíte po chůzi naboso?
- Jaké byly pocity v těle při pomalé/rychlé chůzi? (vazba na stres)

ČICH:

Čich je jeden z našich nejstarších smyslů a hraje zásadní roli v našem vnímání světa. Je přímo propojen s limbickým systémem mozku, který ovlivňuje emoce, paměť a psychickou pohodu. Proto mohou vůně okamžitě vyvolat vzpomínky (tzv. čichová paměť) nebo změnit naši náladu.

+ Připomeňte účastníkům vazbu na terpeny, které se do těla dostávají skrze čich (a kůži).

Můj přírodní parfém

Délka: 10 minut + reflexe

Úvod:

Během následující aktivity se účastníci propojí skrze čich s přírodou, se svými vzpomínkami i se sebou navzájem. Posílí citlivost k přírodnímu prostředí, potrénují vědomé prožívání přítomného okamžiku. Mohou zažít relaxaci, zklidnění. Podpoří svoji kreativitu..

Instrukce pro lektory:

Aktivitu opět nejprve zadejte, potom dejte prostor k provedení:

- Každý účastník si najde místo v přírodě, které ho přivolá – kde se cítí dobře nebo ho něčím přitahuje.
- Otevře své smysly a začne vědomě vnímat své okolí skrze čich.
- Začne objevovat různé přírodniny a zkoumat jejich vůně/pachy.
- Vybere si ty, které mu voní nejprjemněji. Sbírá je šetrně s ohledem na přírodu.
- Nasbírané přírodniny si vloží do dlaní a jemně je rozmělní, aby se lépe uvolnila jejich vůně.
- Během tvorby svého přírodního parfému vnímá, jak na něj jednotlivé vůně působí, jaké pocity v něm vzbuzují, zda v něm vyvolávají nějaké vzpomínky.
- Jakmile je se svojí namíchanou vůní spokojený, vrátí se do kruhu.
- V kruhu si účastníci dávají vzájemně přičichnout k vůni vycházející z jejich pootevřených dlaní – tak, aby ostatní neviděli, jaká přírodní směs je uvnitř.
- Vzájemně si tipují, jaké složky – přírodniny - parfém obsahuje, a sdílejí své dojmy.

Tipy k reflexi:

- Jaké přírodniny jste si vybrali a proč?
- Jaké pocity a vzpomínky ve vás vůně vyvolaly?
- Bylo pro vás snadné soustředit se na čich?
- Jak jste reagovali na vůně ostatních?
- Dokázali jste některé přírodniny rozpoznat?
- Překvapila vás některá kombinace?
- Jak jste se cítili při vnímání vůní oproti jiným smyslovým vjemům?



SLUCH

Následující aktivity budou mít vazbu na sluch. Sluch je smysl, který nás propojuje se zvukovým prostředím, poskytuje nám cenné informace o tom, co se děje kolem nás. Účastníci budou pečlivě naslouchat a vnímat různé zvuky, které je obklopují.

Vnímání zvuků ⁷



Délka: 5 minut + reflexe

Úvod:

Zvuk může být tichý i hlasitý, příjemný nebo rušivý... V následující aktivitě si účastníci vyzkouší všímavé naslouchání a vnímání různých zvuků, které nás obklopují, i když si to někdy ani neuvědomujeme.

Instrukce pro lektory:

Nechte účastníky, aby si našli svoje místo v přírodě, kde nebudou rušeni, aby se ztišili a případně zavřeli oči. Vyzvěte je, aby se soustředili na zvuky kolem a můžete jim zadat dílčí pozvánky:

- Co slyšíte?
- Jaké zvuky přicházejí z dálky?

⁷ Cvičení opět vychází z Lesní mysli.

- Co je slyšet blízko?
- Jaký je nejhlasiťjší zvuk v okolí?
- Najdete původce nejtiššího zvuku v okolí?
- Jaké zvuky jsou pro vás příjemné a které naopak rušivé?
- Jakmile prozkoumáte výše uvedené, soustřeďte na jeden konkrétní zvuk, který si vyberete a věnujte mu pozornost po dobu 1-2 minut. Jak se zvuk v čase mění, vyvíjí? Jaké detaily vnímáte?

Tipy k reflexi:

V reflexi se vraťte k výše uvedeným dílčím pozvánkám.

- Jaké zvuky jste během cvičení vnímali nejvíce?
- Vnímali jste nějaký zvuk, který byste normálně vůbec nezaregistrovali?
- Co jste vnímali jako příjemné zvuky?
- Jaké zvuky vám přišly rušivé nebo nepříjemné?
- Čím to je, že něco vám bylo příjemné a něco naopak rušivé?
- Bylo pro vás těžké zaměřit se pouze na zvuky a nechat všechny ostatní vjemy stranou?
- Jaký zvuk vám připadal tichý a jaký naopak velmi hlasitý?
- Jaké detaily jste vnímali u zvuků, na které jste se soustředili nejvíce?
- Jaký byl váš zážitek, když jste byli vědomě obklopeni zvuky? Jaký to ve vás vyvolalo pocit?

Ptačí trasování

Délka: 5 minut + reflexe

Úvod:

Nyní si účastníci více procvičí naslouchání zaměřené na jeden konkrétní zvuk. Aktivita podporuje trpělivost, vybízí k tichému (tedy vědomému) pohybu a vyžaduje citlivý přístup k okolnímu prostředí. Pomáhá propojit sluchové vjemy s vizuálním vnímáním. Podporuje zvědavost a schopnost pozorování.

Instrukce pro lektory:

Vyzvěte účastníky, aby:

- si našli v přírodě svoje místo, nerušené ostatními,
- zaposlouchali se do cvrlikání ptáků, vnímali nejprve mnohost melodií,

- následně si vybrali jeden, který se jim líbí nejvíc, a ostatní začali ignorovat,
- zkusili nejprve odhadnout, ze kterého směru zvuk přichází,
- pak se opatrně a tiše za zvukem vydali a hledali, ze kterého konkrétního opeřence zvuk vychází.

Pokud se jim podaří ptáka vystopovat, ať se soustředí na jeho pozorování. Jak vypadá? Jak se chová? Ví o jejích pozorovateli?

Pokud ho účastníci nezahlednou, ať si zkusí představit na základě jeho zpěvu, jak asi vypadá.

Tipy k reflexi:

- Podařilo se vám vystopovat ptáka podle zvuku?
- Jaké strategie jste k vystopování ptáka použili?
- Bylo pro vás těžké soustředit se jen na jeden zvuk a ostatní ignorovat?
- Naučili jste se během této chvíle něco o ptácích a jejich chování?



Najdi svůj strom



Délka: 10-15 minut + reflexe

Pomůcky: šátek

Práce ve dvojicích

Úvod:

Následující aktivita přivede účastníky opět blíže k přírodě i ke všímavému vnímání přítomnosti, k otevření smyslů. Cílem této aktivity je rovněž podpořit důvěru mezi účastníky a prohloubení vzájemných vazeb.

Instrukce pro lektory:

Náhodně rozdělte účastníky (rozlosování pomocí přírodnin či karet, viz předchozí moduly) do dvojic a dejte každé dvojici jeden šátek.

Nejprve vysvětlíte celé cvičení, pak dejte pokyn k provedení.

Jeden účastník z každé dvojice zaváže svému partnerovi oči šátkem (dále jako vedoucí a vedený).

Vedoucí si v okolí vyhlédne strom, ke kterému vedeného (s různými oklikami, zatáčkami) zavede. Vedení probíhá buď za ruce, nebo pouze hlasem (např. "Teď půjdeme doleva, malý krok vpřed"... atd.). Doporučujeme vyzkoušet obě varianty.

Vedoucí dbá na bezpečnost vedeného, upozorňuje na překážky či jiná úskalí. Zároveň se snaží dělat cestu zajímavou, hravou, „spletitou“.

Jakmile dvojice dorazí ke stromu, vedený dostane prostor na to, aby si strom ohmatal a navnímal jeho detaily – kůru, tvar větví, výšku, jaký má pocit z textury, teploty atd. Zaměří se na specifické rysy, které mu následně mohou pomoci strom identifikovat.

Poté, co si vedený strom dostatečně „osahá“, vedoucí ho odvede na výchozí místo. Může vést opět oklikou, zvolit zpět jinou cestu, což ztíží následné hledání stromu.

Po návratu na výchozí místo a sundání šátku má vedený najít svůj strom na základě toho, co si o něm pomocí hmatu zapamatoval (vnímání textur, velikosti, pocitů).

Po nalezení stromu se role vymění a druhý účastník z dvojice absolvuje stejný zážitek.

Tipy k reflexi:

- Jaký byl váš první pocit, když jste zavřeli oči a nechali se vést?
- Co vás překvapilo na vnímání stromu pouze přes hmat? Jaké detaily jste objevili, které byste jinak možná přehlédli?
- Vyzkoušeli jste si nechat se vést jak za ruku, tak i hlasem? Jaké to pro vás bylo? V čem vám bylo lépe?
- Cítili jste se lépe v roli vedoucího nebo vedeného? Jaký je přesah do osobního života? Jste raději vedeni nebo vedete?
- Byl nějaký konkrétní moment, který vás při následném hledání vlastního stromu s otevřenýma očima překvapil nebo zmátl?
- Jaké to bylo, když jste našli „svůj“ strom? Jaké emoce nebo pocity to ve vás vyvolalo?
- Jak jste vnímali vztah mezi vaší intuicí a vnímáním stromu při hledání?
- Co vám tato aktivita přinesla v rámci vztahu ve dvojici?

Modul 5- Kreativní přírodní terapie

Cílem modulu je podpořit u mladých lidí kreativitu ve vazbě na přírodu.

Úvod:

Kreativita je přirozenou součástí každého z nás, ale v moderním světě ji často potlačujeme, zaměřujeme se na produktivitu a výkon. Příroda nabízí jedinečný prostor, kde se naše kreativní schopnosti mohou volně rozvinout, prohloubit. Když se ponoříme do přírody, naše smysly se probouzí, mysl se zklidní a otevře se novým možnostem. Příroda nám poskytuje inspiraci, ticho a prostor k objevování, což jsou klíčové podmínky pro kreativitu. Kreativní činnost nás propojuje s našimi emocemi a myšlenkami, což nám pomáhá lépe porozumět sobě samým a rozvíjet naši vnitřní sílu.

Během kreativních činností se často dostáváme do tzv. FLOW. Flow je stav plného soustředění, kdy jsme zcela pohlceni činností, kterou vykonáváme. Během tohoto dochází k harmonickému propojení mysli a těla, kdy se čas ztrácí a veškerá naše pozornost je zaměřena na aktuální úkol. Ve flow stavu se cítíme uvolněně, ale zároveň vysoce motivovaně, ztrácíme vědomí o vnějších rušivých vlivech. Tento stav zvyšuje produktivitu a přináší pocit naplnění a radosti z tvorby.

Kreativní přírodní terapie je přístup, který propojuje umění, přírodní prostředí a psychologii. Účastníci si vyzkouší vyjádřit své pocity, myšlenky a zkušenosti skrze různé kreativní techniky – např. malbu, kresbu, psaní nebo jiné formy uměleckého vyjádření. Příroda poskytne nejen materiál (listy, kameny, větve, květiny), ale i inspiraci a bezpečný prostor pro experimentování.

Balancování kamenů

Délka: 10 minut + případná reflexe

Pomůcky: kameny

Úvod:

Život je o neustálém hledání rovnováhy... Účastníci si to vyzkouší na následující aktivitě. Stavění kamenů je umění či meditační činnost, při které se skládají kameny na sebe tak, aby držely v rovnováze, často zdánlivě nemožným způsobem, což vyžaduje trpělivost, jemnost a soustředění.

Tento jednoduchý, ale hluboký proces účastníky učí:

- Zklidnit mysl a být plně přítomní – nemůžeme myslet na starosti, když se soustředíme na rovnováhu, balancování.
- Pracovat s vnitřním klidem a dechem – pokud jsme napjatí, kameny padají. Když se uvolníme, vše jde lépe.
- Přijmout neúspěch jako součást učení – pokud kameny spadnou, je to v pořádku. Zkusíme to znovu.

Lektor může zadat aktivitu následovně:

V aktivitě nejde o to postavit co nejvyšší stavbu, jde o balancování, hledání rovnováhy.

Najděte si několik kamenů, vyberte různé velikosti a tvary.

Začněte je pokládat na sebe.

Najděte stabilní základnu – to je klíč k úspěchu (stejně jako v životě).

Pomalu pokládejte kameny na sebe a hledejte jejich přirozenou rovnováhu.

Dýchejte klidně a soustřeďte se na každý pohyb.

Pokud stavba padá, zkuste to znovu s lehkostí.

Reflexe:

- Jak jste se cítili během stavění?
- Co vám tato zkušenost ukázala o trpělivosti a soustředění? Jak jste na tom?
- Jak byste mohli principy tohoto cvičení využít v běžném životě?



Balancování kamenů ve dvojici

Aktivita může být následně provedena i ve dvojicích, kdy účastníci skládají kameny „na střídačku“. Nejde o to, kdo „udělá lepší tah“, ale o společný proces a výsledek.

Benefity týmové spolupráce:

- **Spolupráce a důvěra** – účastník musí věřit, že kolegův kámen udrží rovnováhu celé stavby.
- **Naslouchání a ladění se na druhého** – účastník se učí přizpůsobit rytmu, tempu a stylu druhého.
- **Uvolnění kontroly** – účastník nemá vše „ve svých rukou“, musí přijmout zásah někoho jiného.
- **Sdílená radost i frustrace** – když kameny spadnou, padá společná stavba. To může být výzva, ale i krásný okamžik sdílení.
- **Trénink trpělivosti** – účastník čeká, až přijde jeho tah, nemůže jednat hned.

Tipy pro reflexi:

- Jaké to bylo nemít plnou kontrolu nad výsledkem?
 - Co jste se naučili o spolupráci a komunikaci?
 - Jak jste reagovali, když partnerův tah způsobil pád?
 - V čem se tato zkušenost podobá spolupráci v běžném životě (rodina, práce, vztahy)?
-

Následují dvě „psací aktivity“.

Lektoři je mohou zadat souběžně, aby si každý vybral tu, která ho více osloví.

Haiku



Délka: zadání, 10 minut samotná aktivita, reflexe

Pomůcky: papír (ideálně z recyklovaného materiálu), psací potřeby, podložka

Úvod:

Co je **haiku**:

- Krátká japonská nerýmovaná báseň.
- Tradičně o přírodě, zachycuje přítomný pomíjivý okamžik.
- Struktura: **3 řádky**
 1. řádek má 5 slabik
 2. řádek má 7 slabik
 3. řádek má 5 slabik

Instrukce pro lektory:

Lektor vysvětlí účastníkům, co je haiku, a vyzve je, aby si našli svoje místo v přírodě a na něm zkusili vytvořit haiku s dodržением výše uvedených pravidel.

Následuje dobrovolné sdílení s ostatními a reflexe k procesu tvorby a k emocím, které v průběhu vyvstaly...⁸

Milostný dopis přírodě

Délka: zadání, 10 minut samotná aktivita, reflexe

Pomůcky: papír (ideálně z recyklovaného materiálu), psací potřeby, podložka

Instrukce pro lektory:

Lektor vyzve účastníky, aby si vyzkoušeli napsat osobní milostný dopis přírodě. Mohou v něm vyjádřit, co pro ně příroda znamená, co jim dává, co v ní mají rádi, ale také, co jí třeba přejí.

Při psaní píší přímo přírodě – „Milá přírodě...“

Je vhodné účastníky povzbudit v tom, aby se do aktivity neostýchali ponořit, aby byli autentičtí, upřímní sami k sobě. Následuje dobrovolné sdílení s ostatními a reflexe k procesu tvorby a k emocím, které v průběhu vyvstaly...⁹

⁸ Během pilotního testování metodiky vzniklo několik velmi zdařilých haiku, která oslnila svou nápaditostí a hloubkou - pro radost i inspiraci je najdete v Příloze č. 10.

⁹ V Příloze č. 10 naleznete i ukázkou jednoho Milostného dopisu přírodě.

Kus přírody na papíře



Úvod:

Následující aktivita je z „balíčku“ ekoarteterapie.

Ekoarteterapie je terapeutický přístup, který kombinuje **arteterapii** (léčbu prostřednictvím umění) s **ekoterapií** (propojení s přírodou). Využívá tvoření a výtvarné vyjádření v přírodním prostředí nebo s přírodními materiály jako způsob, jak zlepšit psychické zdraví, zmírnit stres a podpořit sebepoznání. Tento proces pomáhá lidem lépe vnímat a prožívat přírodu, zlepšovat svou kreativitu a prohlubovat vnitřní klid.

Délka: zadání, 10 - 15 minut samotná aktivita, reflexe

Pomůcky: papír (ideálně z recyklovaného materiálu), kreslicí potřeby – tužky, pastely, voskovky, pastelky..., podložka.

Instrukce pro lektory:

Nabídněte účastníkům několik variant, co vše mohou na papír zachytit:

- **Krajina kolem sebe** – konkrétně či abstraktně zachytit kus krajiny kolem sebe.
- **Detail** – soustředit se na malý kousek přírody (list, kapku rosy, strukturu trávy) a ten co nejdětalněji přenést na papír.

- **Frotáž** – frotáž je výtvarná technika, při které se tužkou, pastelkou nebo jiným médiem přejíždí přes papír položený na texturovaném povrchu. Reliéf pod papírem se tak obtiskne a vznikne otisk jeho struktury. Účastníci mohou vyzkoušet např. stromovou kůru, kámen, list nebo jiný zajímavý povrch.

TIP: Účastníci nemusí využívat pouze výtvarné potřeby, ale i přírodu samotnou – obrazy mohou vzniknout za pomoci hlíny, travin, květin... Sběr materiálu a jeho užití probíhá šetrně s ohledem na přírodu.

Aktivita není o tom, kdo vytvoří nejhezčí „obrázek“. Jde o to **vnímat přírodu jinak**. Vyjádřit se kreativně.

Následuje dobrovolná ukázka výtvorů a **reflexe** k procesu tvorby a k emocím, které v průběhu vyvstaly...

Modul 6 – Přírodní mandala



Cílem modulu je poskytnout účastníkům k závěru 2denního kurzu zážitek společné tvorby, zkušenost ze spolupráce, která se tím může stát závěrečnou týmovou a tmelící aktivitou. Aktivita zároveň poskytne i integrující moment ve formě reflexe celého kurzu.

Délka: 20 minut + reflexe

Pomůcky: dostupné přírodní materiály, které si účastníci sami nasbírají

Úvod

Přírodní mandala je **společným vyvrcholením kurzu**. Skupina jako celek vytvoří jednu velkou mandalu, což podpoří slavnostní atmosféru závěru programu. Aktivita podporuje soustředění a všímavost, umožňuje účastníkům vyjádřit pocity a myšlenky prostřednictvím symbolické tvorby, posiluje vztahy ve skupině a týmovost a zároveň poslouží jako prostředek reflexe.

Mandala (ze sanskrtu „kruh“ nebo „cyklus“) symbolizuje jednotu, celistvost a rovnováhu.

Instrukce pro lektory:

Uved'te aktivitu jako **závěrečné společné tvoření** a vyvrcholení kurzu, nalaďte účastníky na slavnostní atmosféru.

Vysvětlíte, že cílem je, aby **celá skupina vytvořila jednu velkou mandalu** z přírodnin. Účastníci se domluví na vzhledu mandaly i rozdělení rolí, aby se do tvorby mohl zapojit každý. Někdo se může věnovat sběru přírodnin, jiný aranžování, další ladění detailů – důležité je, aby každý měl možnost přispět.

Po společném dokončení mandaly si každý účastník k sobě vezme ještě jednu přírodninu a celá skupina se postaví do kruhu okolo mandaly.

Hodnocení kurzu

- Lektor vysvětlí, že mandala nyní poslouží jako **symbolický „terč“ pro vyjádření spokojenosti s kurzem**.
- Každý účastník postupně vstoupí do mandaly, zmíní, čím přispěl do výsledné podoby, a umístí svou přírodninu:
 - **čím blíže ke středu** ji umístí, tím víc je spokojený se svou zkušeností,
 - **čím víc k okraji** ji umístí, tím víc má dojem, že něco chybělo či mohlo být jinak.
- Tento proces je obdobou techniky **škálování** – umožňuje vizuálně vyjádřit individuální hodnocení.
- Každý účastník má zároveň **možnost** krátce slovně doplnit, co si z kurzu odnáší, co pro něj bylo nejpřínosnější nebo co by příště ocenil jinak.

Modul 7 – Poděkování přírodě



Délka: 5 - 10 minut

Úvod:

Jedním ze záměrů LESS Stress kurzu je **prohloubení spojení účastníků s přírodou**. Tak, aby si sami dokázali uvědomit, jak zásadní je příroda pro jejich život, a aby z tohoto uvědomění mohl přirozeně vyrůstat i jejich vlastní zájem o ochranu přírody.

Instrukce pro lektory:

Vysvětlete účastníkům termín **reciprocita mezi člověkem a přírodou** = vzájemnost vztahu – to, že člověk a příroda si **navzájem** něco **dávají** a **přijímají**.

Připomeňte, že příroda všem po dobu kurzu poskytovala prostor, ve kterém se mohli dozvídat nové informace, zkoušet aktivity a tvořit. Byla jejich prostředím, zdrojem inspirace, ale i materiálů.

Níže je nabídka několika různých aktivit, kterými mohou účastníci přírodě poděkovat a podpořit tak jejich spojení s přírodou. Každý si může zvolit způsob, který je mu blízký – někdo upřednostní symbolické gesto, jiný konkrétní čin.

Aktivita je **individuální**.

Symbolický způsob

Díky přírodě – účastníci přírodě poděkují – nahlas nebo jen v duchu – za to, co jim přinesla a za co jí jsou vděční.

Praktické činy

Mikro-úklid – účastníci mohou projít okolí a posbírat odpadky, které do přírody nepatří.

Péče o místo – účastníci navrátí přírodní okolí, ve kterém se kurz odehrával, do původního stavu, aby po nich nezůstaly žádné stopy. Např. kameny ze aktivity Balancování kamenů nebo materiál z aktivity Přírodní mandala „rozhodí“ zpět do přírody...

Osobní závazek

Slíbený krok pro přírodu – každý účastník si může stanovit svůj drobný osobní závazek do budoucna - jak bude přírodě vracet i v jeho dalším každodenním životě (např. víc třídit odpad, víc chodit pěšky, vysadit rostlinu, šetřit vodu...).

Každý drobný čin v sobě nese velký význam, protože vychází z vědomého postoje. Ať už jde o slovo, gesto, uklizený papírek nebo každodenní malý závazek – vše je součástí stejného poselství: že příroda má v našem životě své pevné místo a zaslouží si péči, úctu a vděčnost.

Poděkování přírodě je symbolickým uzavřením společně prožitého času.

Bonusový materiál

Antistresové techniky inspirované přírodou



Jako bonus je na závěr metodiky zařazen **praktický soubor jednoduchých antistresových technik**, které mohou lektori využít kdykoli v průběhu kurzu, nezávisle na jednotlivých modulech – vždy, když je potřeba snížit napětí, zlepšit soustředění nebo vrátit pozornost k sobě a k přítomnému okamžiku.

Ve všech technikách se využívá mimo jiné i metoda vizualizace, která vede účastníky k přírodě.

Oceánský dech

Délka: 3 minuty + případná reflexe

Úvod:

Dech je jedním z nejsilnějších nástrojů pro ovlivnění našeho těla i mysli. Přestože dýchání probíhá automaticky, vědomá práce s dechem umožňuje rychle snížit stres, uklidnit nervový systém a navodit pocit rovnováhy. **Dechové techniky** pomáhají aktivovat parasympatický nervový systém, který je zodpovědný za regeneraci a relaxaci. Jsou snadno dostupné kdykoli a kdekoli – před náročnou zkouškou, při stresové situaci nebo jako součást denního rituálu pro duševní pohodu.

Oceánský dech (Ocean Breath) je dechová technika, která:

- Zklidňuje mysl a aktivuje parasympatický nervový systém.
- Pomáhá zvládnout stres a úzkost.
- Podporuje soustředění (skvělé před zkouškou nebo při nervozitě).
- Pomáhá zpomalit.

Instrukce pro lektory:

- Vyzvěte účastníky, aby zaujali pohodlnou polohu – ve stoje nebo sedu, s rovnou páteří.
- Nechte je zavřít nebo přivřít oči a krátce se soustředit na svůj běžný dech, aniž by ho měnili.
- Poté je navedete k následujícímu dechu:
 - dlouhý nádech nosem,
 - ještě delší výdech skrze pootevřená ústa doprovázený zvukem „ššššš“, který připomíná šumění moře.

Vizualizace:

Lektor může účastníky vyzvat k jednoduché vizualizaci, která může znít např. tak:

„Představte si, že sedíte na břehu oceánu, slyšíte jemný šum vln, cítíte lehký vánek na tváři. S každým nádechem přijímáte energii a klid z oceánu. S každým výdechem pozorujete, jak vlny odnášejí napětí pryč z vašeho těla.“

Tip: Pro podporu vizualizace a hlubšího pocitu uvolnění můžete během techniky pustit jemnou zvukovou stopu oceánu nebo šum mořských vln. Zvuk vody pomáhá účastníkům lépe se naladit na představovaný prostor, zvyšuje pocit klidu a usnadňuje soustředění na dech a relaxaci.

Možná reflexe:

- Jak se cítíte po dechovém cvičení oproti stavu před nácvikem?
- Jaký byl váš dech na začátku? A jaký je teď?
- Dokázali jste uvolnit napětí v těle? Kde jste se nejvíce uvolnili?
- Jaké myšlenky nebo pocity se objevily během cvičení?

Tropický déšť

Délka: cca 3 minuty + reflexe

Účinky:

- Uvolňuje napětí – jemné poklepávání stimuluje nervová zakončení a podporuje relaxaci svalů.
- Zlepšuje cirkulaci energie – rozproudí krevní oběh a pomáhá uvolnit stagnující stres.
- Podporuje soustředění – přivádí pozornost k tělu a do přítomného okamžiku, snižuje úzkostné myšlenky.
- Navozuje pocit klidu – aktivuje parasympatický nervový systém, zpomaluje srdeční tep a snižuje hladinu stresových hormonů.
- Propojuje dech a pohyb – kombinace vědomého dechu a jemného dotyku podporuje hlubší relaxaci a „vypnutí“ přetížené mysli.

Instrukce pro lektory:

- Vyzvěte účastníky, aby zaujali pohodlnou polohu – ve stoje nebo sedu s rovnou páteří.
- Nechte je zavřít/přivřít oči a soustředit se nejprve na dech – zpomalovat a prohlubovat nádechy a výdechy.
- Vyzvěte k vizualizaci: účastníci si představí, že jejich prsty jsou kapky teplého tropického deště, které jemně dopadají na tělo a uvolňují napětí. Každá kapka deště přináší pocit uvolnění a klidu, smývá napětí a stres.
- Nasměrujte je, aby začali poklepávat konečky prstů nejprve na temeno hlavy - jako by na něj dopadaly první kapky deště, a postupně pokračují přes čelo, spánky, lícní kosti a bradu, obličej je uvolněný.
- Poté pokračují s poklepáváním prsů přes krk, ramena, horní část hrudníku, paže, břicho, boky a stehna; pokud chtějí, mohou zahrnout i lýtky a nártý.
- Na závěr doporučte hluboký nádech nosem, chvíli zadržet dech a s dlouhým výdechem si představit, že déšť odnáší napětí z těla pryč.
- Poté nechte účastníky pomalu otevřou oči a vnímají lehkost a uvolnění v těle.

Tip: Během cvičení můžete pustit jemný zvuk deště nebo tropického lesa. Zvuk kapek a přírodního prostředí pomáhá účastníkům lépe si představit tropickou scénu, zvyšuje pocit uvolnění a podporuje soustředění na dech a jemné poklepávání těla.

Možná reflexe:

- Jak se cítíte po cvičení ve srovnání s předchozím stavem?
 - Kde v těle cítíte největší uvolnění?
 - Jaké emoce se během cvičení objevily – radost, úleva, nejistota, trapnost nebo něco jiného?
-

Podzimní strom

Délka: cca 3 minuty + reflexe

Úvod:

Tělo si ukládá stres mimo jiné ve svalech. Napětí se často projevuje stažením čelisti, ramen a dalších částí těla. **Body shaking** (třepání tělem) je přirozený způsob, jak lze uvolnit nahromaděné fyzické i psychické napětí.

Třepání využívají i zvířata v přírodě – po stresové situaci se instinktivně oklepou, aby obnovila rovnováhu.

Účinky:

- Uvolňuje svalové napětí a stres.
- Zlepšuje krevní oběh a proudění energie.
- Snižuje nervozitu a vnitřní neklid.
- Navozuje pocit lehkosti a svěžesti.

Instrukce pro lektory:

Vyzvěte účastníky, aby si udělali kolem sebe dostatek prostoru a můžete je vést následujícím způsobem:

- Postavte se s mírně pokrčenými koleny, chodidly na šířku boků.
- Zavřete si nebo přivřete oči a vizualizujte si: jste listnatým stromem na podzim, který ze sebe potřebuje shodit listy.
- Začněte se jemně chvět, přirozeně rozpohybujte celé tělo.
- Nechejte ruce, ramena a hlavu volně – jako větve stromu, které se lehce pohupují ve větru.

- Postupně můžete zvyšovat intenzitu a rychlost třepání, nechat celé tělo „vibrovat“ a uvolnit napětí.
- Představte si, že ze sebe setřásáte všechny starosti a napětí.
- Pomalu zpomalujte pohyb, až se úplně zastaví.
- Zavřete oči a několikrát hluboce nadechněte a vydechněte, vnímejte pocit lehkosti a uvolnění v těle.

Tip: Pro podporu vizualizace a pocitu uvolnění můžete během cvičení pustit hudební podkres (např. Osho Shaking Meditation) nebo jemný zvuk větru či šumění stromů. Zvuk pomáhá účastníkům lépe se naladit na pohyb těla a prohlubuje pocit uvolnění.

Možná reflexe:

- Jak se cítíte ve svém těle po cvičení?
 - Kde cítíte největší uvolnění?
-

Závěrečné slovo od tvůrců LESS Stress metodiky

Doufáme, že LESS Stress metodika naplnila vaše očekávání a **poskytla vám jednoduše aplikovatelný a praktický návod**, na základě kterého **můžete pomoci mladým lidem** lépe zvládat stres, prohlubovat jejich vztah k přírodě a uvědomit si význam přírody pro duševní pohodu a celkovou životní rovnováhu.

Věříme, že si účastníci prostřednictvím vyzkoušených aktivit hravě **osvojili praktické ekoterapeutické nástroje pro lepší zvládání stresu**, které jim budou v životě užitečnými pomocníky, a že si odnáší i základní teoretické informace o wellbeingu, stresu a pozitivních vlivech přírody na duševní zdraví.

V neposlední řadě si přejeme, aby se nám prostřednictvím této metodiky podařilo **podpořit vědomí o významu přírody v našem životě** a zároveň tak posílit zájem na její ochraně.

Věříme, že metodika najde mezi pedagogickými pracovníky, pracovníky s mládeží a dalšími odborníky vysoké uplatnění. Tímto vás zároveň srdečně **prosíme, abyste nás v jejím šíření podpořili** a pomohli ji sdílet dál, tak, aby její přínosy mohly dosáhnout k co nejvyššímu počtu mladých lidí.

Pokud byste měli k metodice jakékoli otázky, připomínky nebo podněty, neváhejte se obrátit přímo na její tvůrce prostřednictvím webových stránek: www.less-stress.cz. Budeme také velmi rádi, když se s námi podělíte o svou zkušenost, zareagujete na obsah nebo přispějete zpětnou vazbou, která může pomoci metodiku dále vylepšit a přizpůsobit potřebám lektorů i účastníků.

Rádi bychom vás poprosili, abyste při sdílení aplikace metodiky formou fotografií, postřehů nebo reportů na sociálních sítích používali hashtagy **#lessstress** a **#less-stress**. Tímto pomůžete šířit náš koncept dál, stane se lépe dohledatelný pro ostatní zájemce a usnadní i jejich propojení.

Dovolíme si dále informovat o tom, že **koncept LESS Stress** není omezen pouze na tuto metodiku. Pod hlavičkou LESS Stress Centrum tvoříme i **další programy a aktivity zaměřené na podporu duševního zdraví za pomoci přírody**. Vedle webu nás naleznete také na sociálních sítích (FB, IG pod názvem LESS Stress Centrum).

Na úplný závěr chceme **vyjádřit díky programu Erasmus+**, bez jehož finanční podpory by vznik této metodiky nebyl možný.

Za tým tvůrců LESS Stress metodiky

Mgr. Johana Pytlíčková a Mgr. Ing. Lukáš Szlaur

 **LESS
stress**

Méně stresu díky lesu.

www.less-stress.cz