

Drzewoterapia

Zabawa ma na celu poprawę samopoczucia uczestnika oraz poznanie kilku gatunków drzew naturalnie występujących w Polsce. Może ją wykonywać osoba w każdym wieku, samodzielnie lub w grupie.

Co to jest drzewoterapia?

Drzewa rosnące w lesie mają na nas pozytywny wpływ, ponieważ wydzielają fitoncydy, substancje mające właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze, przeciwzapalne i przeciwbólowe. Wytwarzają też pole energetyczne, które korzystnie wpływa na nasz organizm. Od lat znana jest metoda walki z różnego rodzaju dolegliwościami za pomocą drzew. Drzewoterapia nazywana też sylwoterapią to przytulanie się do drzew, pobudzanie organizmu do samoleczenia. Założeniem terapii jest przejmowanie pozytywnej energii z drzew, uspokojenie wewnętrzne, wyciszenie i odprężenie. Naukowcy twierdzą, że dotykanie, głaskanie i przytulanie się do drzew przyspiesza wychodzenie z chorób, wzmacnia nasz organizm, leczy skutki stresu, przepracowania i przemęczenia, a także podnosi naszą odporność i poprawia koncentrację. Jest metodą terapeutyczną stosowaną w wielu krajach, a zwłaszcza w Japonii, po to, by łagodzić skutki przepracowania. Drzewoterapia jednak nie może zastąpić wizyty u lekarza.

Potrzebne materiały:

- wydrukowane karty zadań,
- podkładka,
- ołówek lub kredki.

Miejsce zabawy:

Każdy bezpieczny teren, gdzie znajdziesz duże, zdrowe drzewa. Może to być na przykład:

- prywatny ogród,
- park miejski, skwer,
- las.

Realizacja:

1. Wydrukuj karty zadań. Przygotuj podkładkę i przybory do rysowania.
2. Udaj się w teren. Znajdź spokojne i bezpieczne miejsce, w którym będziesz mógł się zrelaksować.
3. Zapoznaj się z opisem, czym jest drzewoterapia.
4. Rozejrzy się po okolicy i spróbuj rozpoznać drzewa. Gdy będziesz w stanie nazwać konkretne drzewo, przeczytaj jego opis, wtedy dowiesz się, jakie korzyści płyną z obcowania z tym gatunkiem.
5. Drzewo, które wybieramy do terapii, musi być zdrowe, nie może być zmurszałe, połamane, nie powinno mieć żadnych narośli, huby czy jemioty.
6. Jeśli nie jesteś w stanie określić gatunku danego drzewa, nie przejmuj się. Bez tej wiedzy, drzewo i tak może dodać energii!

7. Drzewo należy objąć rękoma i przyłożyć głowę do jego pnia lub usiąść i oprzeć się o nie plecami. Zamknąć oczy i nie myśleć o niczym. W takiej pozycji powinniśmy trwać, co najmniej 5–10 minut i wyobrazić sobie, że stajemy się drzewem, być z nim w kontakcie. Jeżeli mamy ochotę, możemy z drzewem rozmawiać lub wsłuchiwać się w odgłosy przyrody.
8. Teraz możesz rozpoznawać kolejne drzewa i przytulać się do nich.
9. Przy każdym drzewie, zilustruj jego liść na karcie zadań. Możesz narysować dużo więcej elementów przyrody, która cię otacza. Kontakt z naturą często sprawia, że chęci artystyczne są większe.
10. Na kartach możesz zapisać również, jak się czujesz po kontakcie z drzewami lub jakie myśli przyszły ci do głowy.

Opisy drzew

Dąb szypułkowy – duże drzewo dorastające do 30–40 m wysokości. Pień w starszym wieku pokryty grubą, ciemną, głęboko spękaną korą. Korona szeroka, silnie rozgałęziona. Liście długości 5–10 cm, szersze w górnej części, nieregularnie klapowane z 3–6 parami zaokrąglonych klap. Nasada liścia zwykle sercowata lub uszata z krótkim ogonkiem. Owocem jest żołądz, osadzony w miseczce. Rośnie on na długiej szypułce. Dojrzewa we wrześniu–październiku i zaraz opada. Kwitnie w końcu kwietnia lub w maju. Kwiaty pręcikowe tworzą luźne, bladozielone, zwisające kotki, wyrastające po 2 lub 3 z pąków bocznych. Drzewo długowieczne – żyje najdłużej z naszych drzew liściastych, nawet 1000 lat lub dłużej. Dąb jest symbolem trwałości i długowieczności, dlatego sadzony jest często jako drzewo pamiątkowe. Tworzy własne zespoły leśne zwane dąbrowami lub występuje w lasach mieszanych, zwłaszcza w grądach i łęgach.

Dąb poprawia krążenie i wzmacnia nasz organizm. Pomaga zachować równowagę i spokój, szczególnie u ludzi znajdujących się w przełomowych sytuacjach. Wibracje dębu są także pomocne w osiągnięciu większej pewności siebie, dodają energii, wzmacniają psychikę i odporność organizmu na stres. Ludzie skłonni do częstej zmiany miejsc zamieszkania dzięki kontaktom z tym drzewem zapuszczają w końcu korzenie.

Dąb bezszypułkowy – drzewo nieco niższe od dębu szypułkowego, dorastające do 20–30 m. Korona podobna do dębu szypułkowego, jednak nieco węższa. Liście regularnie klapowane, ogonki długie. Owoce – żołędzie siedzące, zebrane po kilka, bez prążków.

Brzoza brodawkowata – drzewo do 30 m wysokości o charakterystycznym kształcie. Koronę ma luźną, u starych drzew z cienkimi, długimi i zwisającymi gałązkami, zwanymi witkami. Korę ma białą wskutek występowania w niej substancji zwanej betulina, której drobne kryształki załamują światło i powodują białą barwę. U starych drzew jest ona grubsza, spękana i ciemna, łuszcząca się. Kwiaty są zebrane w kwiatostany zwane kotkami. Owoce to drobne orzeszki, uskrzydłone z dwóch stron. Owocostany brzozy, po dojrzewaniu, rozpadają się na drzewie, a nasionka roznosi wiatr. Liście trójkątne lub romboidalne są ostro zakończone, podwójnie i nierówno piłkowane, u nasady

klinowate. Drzewo kwitnie w kwietniu, równocześnie z rozwojem liści. Brzoza brodawkowata wytwarza silnie rozwinięty, ale płytki system korzeniowy i dlatego podlega wywrotom. Rośnie naglebach suchych i wilgotnych, na piaskach. Jest gatunkiem pionierskim, który pierwszy pojawia się na terenach niezadrzewionych, wydmach, nieużytkach przemysłowych – zwałach węglowych, wyrobiskach piaskarni (rekultywacja), i najbardziej światłolubnym gatunkiem spośród naszych drzew liściastych. Z brzozowych witek wypłata się koszyki. Sok brzozowy – oskoła – zawiera fruktozę, sole mineralne i mikroelementy. Wyrabia się z niej wodę do włosów.

Brzoza łagodzi stany depresyjne, obdarza dobrym samopoczuciem, uspokaja, pomaga się odstresować. Przyspiesza gojenie ran. Przynosi ulgę w bólach wynikających z napięć, działa rozluźniająco i rozkurczowo, leczy reumatyzm. Polecana dla ludzi żyjących w ciągłym stresie.

Lipa szerokolistna – drzewo do 40 m wysokości, o gęstej i okazałej koronie. Kora lipy jest szara i popękana. Liście mają kształt sercowaty długości 6–12 cm, o ostro piłkowanych brzegach. Kwitnie w drugiej połowie czerwca, na początku lipca (dwa tygodnie wcześniej od lipy drobnolistnej). Kwiaty żółtawobiałe, zebrane po 3. Owocami są kuliste orzeszki długości do 1 cm, z wyraźnymi żebrami, zebrane po 5–7 w jednym owocostanie. Lipa szerokolistna w polskich lasach rośnie przeważnie jako domieszka w lasach lipowo-jaworowych, klonowo-lipowych. Lubi dobre gleby. Jest gatunkiem cennym dla pszczelarstwa. Kwiaty lipy wydzielają bardzo silny zapach, który przyciąga pszczoły zbierające słodki nektar.

Lipa minimalizuje zmęczenie, poprawia nastrój, sprawia, że jesteśmy bardziej twórczy, odprężeni. Pomocna jest w depresji i nadpobudliwości. Wzmacnia nasze dobre samopoczucie, jest odpowiednia dla ludzi odczuwających niepewność.

Lipa drobnolistna – drzewo dorastające do 30 m wysokości. Liście małe, sercowate, długości 3–7 cm, na szczycie zaostrome, brzegiem piłkowane. Kwiaty żółte, zebrane w wierzchołkowe kwiatostany po 5–7. Owoce są małe, kuliste bez żeber. Kwitnie w lipcu, dwa tygodnie później od lipy szerokolistnej.

Buk pospolity – drzewo dorastające do 30-50 m wysokości o gęstej i szerokiej koronie. Korę ma gładką, cienką, szaro-popielatą, u starszych drzew spękaną u dołu. Liście są lśniące, jajowate, na krótkim ogonku, młode na brzegach pokryte są włoskami. Owoce buka to trójgraniaste orzeszki zwane bukwą, rosnące zwykle po dwa w kolczastej torebce. Dojrzejają we wrześniu. Tworzy własne zespoły leśne – buczyny. Najpiękniejsze lasy bukowe rosną na Pomorzu i w górach. Jest jednym z najbardziej cieniuznośnych gatunków drzew. Rośnie na glebach żyznych, wapniowych. Buk poprawia koncentrację i zdolność twórczego myślenia. Wzmacnia siłę woli i pewność siebie. Zmniejsza dolegliwości związane z uporczywymi migrenami i nadmiernym stresem. Pomaga przezwyciężyć nieśmiałość i własne słabości.

Jarząb pospolity (jarzębina) – drzewo do 15–20 m wysokości, o zaokrąglonej koronie. Kora szara, gładka. Liście pierzaste, złożone z 9–15 listków, pojedynczo piłkowane. Kwiaty białe, baldachowate. Kwitnie w maju. Owoce kuliste, przed dojrzewaniem pomarańczowe, potem czerwone, przypominają małe jabłuszka. Mają cierpki, gorzkawy smak, który ginie po przemrożeniu. Na drzewie pozostają od lipca do października. Rośnie na piaskach, w lasach, parkach, na skwerach i na miedzach. Dobrze znosi zacienienie.

Osoby, które są skąpe, po kontakcie z drzewem otwierają się na innych ludzi i na ich potrzeby.

Sosna pospolita – drzewo iglaste dorastające do 30–40 m wysokości. U młodych osobników korona jest stożkowata, u starych szeroka, zaokrąglona lub parasolowata. Sosna rosnąca w otoczeniu innych drzew ma pień prosty i małą koronę, a rosnąca samotnie krótki pień i szeroką koronę w kształcie parasola. Kora jest ceglastoczerwona, cienka i łuszcząca się. Liście to igły od 3 do 8 cm długości, wyrastają po dwie, zwykle skręcone wzdłuż osi. Kwiatostany męskie i żeńskie tworzą się oddzielnie. Męskie produkują pyłek, z żeńskich zaś powstają szyszki, które początkowo są zielone, a gdy dojrzeją, robią się brązowe i opadają w całości. Gatunek lasotwórczy o dużym znaczeniu gospodarczym. Zajmuje 67% powierzchni leśnej kraju. Rośnie na ubogich piaskach. Jest nazywana królową polskich lasów.

Sosna leczy nieżyt układu oddechowego, wspomaga oczyszczanie z wydzielin, działa bakteriobójczo. Przeciwdziała zmęczeniu, wzmacnia inteligencję, pozwala odzyskać wewnętrzną równowagę i uspokaja skołataną nerwy, ułatwia koncentrację. Ludzie, którzy lubią dużo opowiadać o sobie, z pomocą tego drzewa wyciszają się i okazują więcej zainteresowania innym.

Jodła pospolita – drzewo iglaste do 30–50 m wysokości. Korona młodych drzew jest stożkowata, u starych charakterystycznie spłaszczona, tworząca tzw. bocianie gniazdo (wskutek szybszego przyrostu pędów bocznych niż pędu głównego). Kora u młodych drzew gładka, białoszara, w późniejszym okresie spękana. W korze znajdują się pęcherzyki żywiczne. Igły długości 1,5–3 cm są miękkie, płaskie, ciemnozielone, błyszczące, na spodniej stronie z dwoma białymi podłużnymi paskami. Wierzchołki igieł mają wyraźne wcięcie. Szyszki jodły są walcowate, długie, wzniesione w górę i wyglądają jak świeczki. Jesienią dojrzewają i rozsypują się na drzewie, pozostawiając tylko oś szyszki, tzw. trzpień, dlatego pod jodłami nie można znaleźć szyszek. W Polsce rośnie na południu kraju, przede wszystkim w Sudetach i Karpatach, Górach Świętokrzyskich.

Jodła stymuluje i odblokowuje nasz układ oddechowy, przywraca pozytywny stosunek do otoczenia, łagodzi dolegliwości trawienne o podłożu nerwicowym. Podnosi naszą wytrzymałość, zwłaszcza w czasie nauki czy choroby. Pomocna podczas kłopotów sercowych, przywraca wierność.

Świerk pospolity – zimozielone, drzewo iglaste dorastające do 50 m wysokości. Korę ma czerwono-brązową, łuskowatą. Igły wąskie, krótkie, pojedyncze, zastrzone na końcach i kłujące. Kwiatostany męskie i żeńskie tworzą się na jednym drzewie. Szyszki świerka są duże 10–20 cm długości, walcowate, jasnobrązowe i zwisają z gałęzi. Między łuskami dojrzewają skrzydlate nasiona. Świerki należą do najwyższych drzew w Polsce. Najpiękniejsze świerki rosną w Beskidzie Śląskim.

Jest dobry na chrypę, działa na krtani, gardło i struny głosowe. Jego zapach pomaga pozbyć się kataru. Z młodych pędów i żywicy produkuje się rozgrzewające plastry i maści. Poprawia zdolność koncentracji, pomaga, gdy mamy kłopoty z nauką lub stresowe sytuacje związane z egzaminami, ułatwia podejmowanie decyzji.

Klon pospolity – drzewo z regularną, gęstą koroną do 30 m wysokości. Korę ma ciemnoszarą, z płytkimi, podłużnymi pęknięciami. Liście ma duże, dłoniaste, szerokości 10–18 cm, z pięcioma spiczasto zakończonymi klapami i długim ogonkiem. Kwiaty zielonkawożółte, zebrane w baldachogrona. Kwitnie w końcu kwietnia, jeszcze przed rozwojem liści. Owocem jest dwuskrzydłak z płasko rozpostartymi skrzydełkami, z którego dzieci robią sobie „noski”. Owoce dojrzewają we wrześniu, w październiku rozpadają się i opadają.

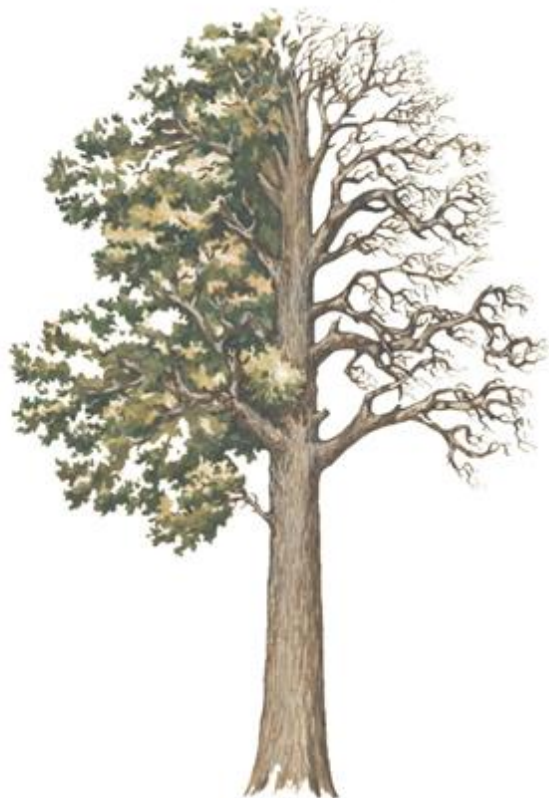
Klon poprawia naszą zdolność do wypowiedania się, polecany osobom mającym tremę przed publicznymi wystąpieniami. Pomaga zlikwidować upór, dodaje nam odwagi, uwalnia stłamszoną kreatywność.

Robinia akacjowa (powszechnie nazywana akacją) – drzewo do 25 m wysokości. Korę ma ciemną, głęboko spękaną, gałązki pokryte cierniami. Liście nieparzystopierzaste, złożone z 15–19 jajowatych listków 3–4 cm długości. Kwiaty białe, silnie pachnące, zebrane w zwisające grona długości 10–12 cm. Kwitnie w maju i czerwcu. Owocostany złożone z płaskich, wydłużonych strąków długości do 10 cm. Nasiona fasolkowate, długości 5 mm. Robinia wzmacnia organizm i dodaje energii, zwłaszcza w stanach depresyjnych. Pomaga pozbyć się nagromadzonych emocji i lęków.

Czy drzewa mogą poprawiać nasze samopoczucie?

1. Dąb szypułkowy (w szacie wiosennej i zimowej).

Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.

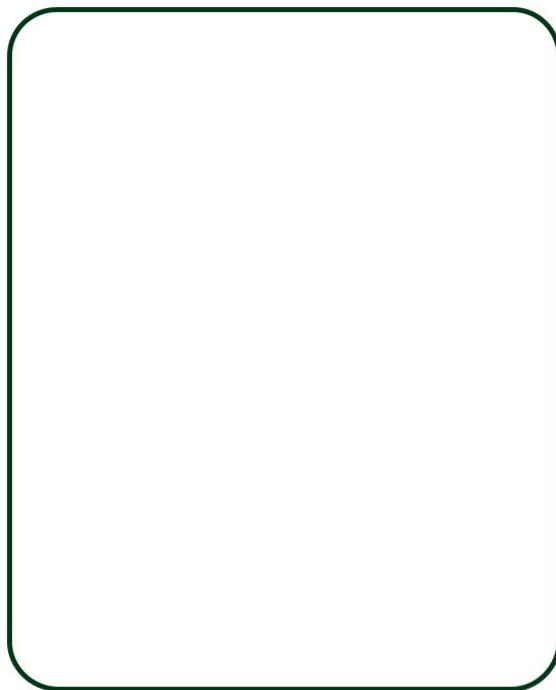


2. Dąb bezszypułkowy (w szacie wiosennej i zimowej).

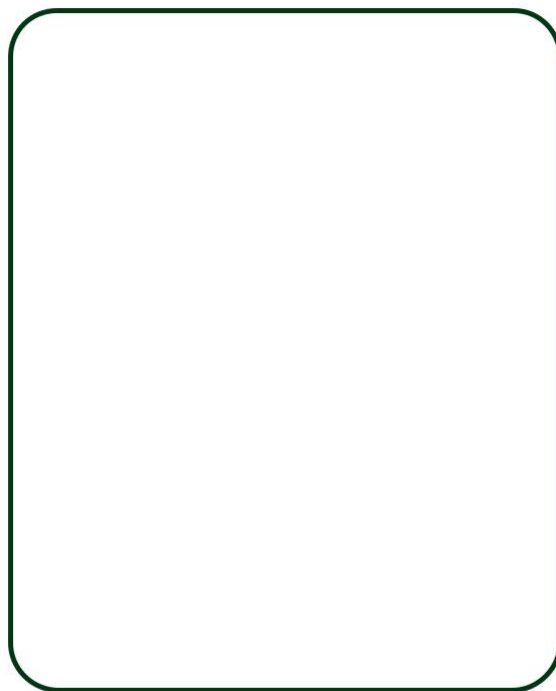
Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.



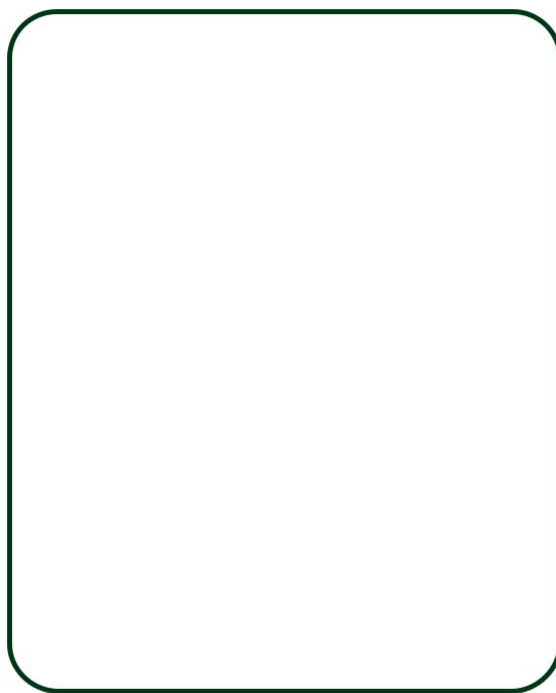
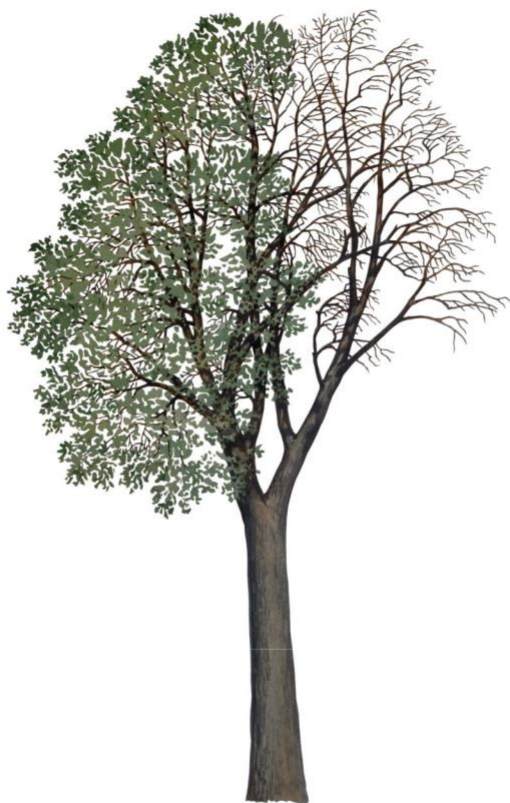
3. Brzoza brodawkowata (w szacie wiosennej i zimowej).
Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.



4. Lipa szerokolistna (w szacie wiosennej i zimowej).
Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.



5. Lipa drobnolistna (w szacie wiosennej i zimowej).
Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.



6. Buk pospolity (w szacie wiosennej i zimowej).
Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.



7. Jarzab pospolity (w szacie letniej i zimowej).

Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.



8. Sosna pospolita.

Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego igłę.



9. Jodła pospolita.

Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego igłę.



10. Świerk pospolity.

Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego igłę.



11. Klon pospolity (w szacie jesiennej i zimowej).
Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.



12. Robinia akacjowa (w szacie letniej i zimowej).
Znajdź w terenie drzewo znajdujące się na rysunku. W ramce narysuj jego liść.

