



Vaje globoke ekologije
za pristno povezavo
z naravnim svetom

TERRA
ANIMA
Društvo za globoko ekologijo

Za vsak kanček čarovnije,
srčne podpore,
ustvarjalnega vložka,
časa, sanj in igre,
posvečenega nastanku knjige,
se vam vsem sodelujočim
od srca zahvaljujem.



Kazalo:

1. GLOBOKA EKOLOGIJA
- za mlade

10

7 Gozdna knjiga

18 Metode dela

2. GLOBOKA EKOLOGIJA V PRAKSI
- ustvarjalne delavnice v gozdu

15

24

Pravljice niso samo v knjigah,
čarobnost ni samo v virtualnem svetu

Primer pravljice:
Gozdarka

28

31 Preprosto globoko ali da bi se
dotaknil zvezd moraš najprej
najti trdna tla pod nogami

36

32 Gozd

3. KORAK ZA KORAKOM
ALI NAJPOMEMBNEJŠI SO
PRVI KORAKI

38

Zgodba:
Škrat nam pusti
pismo

40

Zgodba za uvod v gozd:
Deklica in srna



4

O pomenu spontanosti ali najboljše
stvari se zgodijo, ko se prepustiš

42

45

4. AKTIVNOSTI IN
OTROŠKI PRISPEVKI

Sprehod pesnikov

53

Prijatelj

63

72

Skupinsko & spontano
pripovedovanje zgodb

76

Spoznavanje
drevesa

Ustvarjanje iz narave
- land art
&

84

Deklica in vilinska konjička

Mahkova
ljubezenska
zgodba

88

5. BLATA-MLAKE
IN NJIHOVI ZELENI
AMBASADORJI

92

96

Mokriščni
recept
resnice

104

Sporočila
zelenih ambasadorjev

5



GOZD NA AKNJI GA

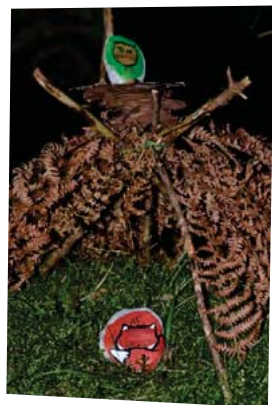
je spominska knjiga globokih izkušenj iz gozda ter zemljevid v obliki aktivnosti, ki so nam pomagale do njih priti. Njihova stična točka je umetniško ustvarjanje otrok in odraslih v stiku z gozdom. Aktivnosti so obenem pripomoček za razvijanje pristnega stika z naravnim svetom ter orodje za izražanje izkušenj in doživetij, ki se porodijo iz tega. Nastajale in poglobljale so se v letih dela z otroci in odraslimi v gozdu, v celoto pa so se strnile spomladi 2016, ko smo s skupino mladih Zelenih ambasadurjev izvedli projekt Gozdna knjiga.

Za mlade je ključnega pomena, da najdejo pot v gozd. Da se tam srečajo in spoznajo s srčnostjo, sodelovanjem in vse prepletenostjo naravnega sveta. Da jim ti zakoni postanejo lastni in obenem pridobijo odgovornost do sveta. Ne samo to, da se na osebni ravni srečajo in spoznajo s seboj, saj je, pravzaprav, vsak pravi potep v gozd lahko junakovo popotovanje - Če se ga le podstopimo zavedno in z odprtim srcem! Ključnega pomena in še kako dragocen je občutek svobode, ki pride s prostim raziskovanjem, preprostim globokim uživanjem in igro, ki prineseta presenetljive umetnine.



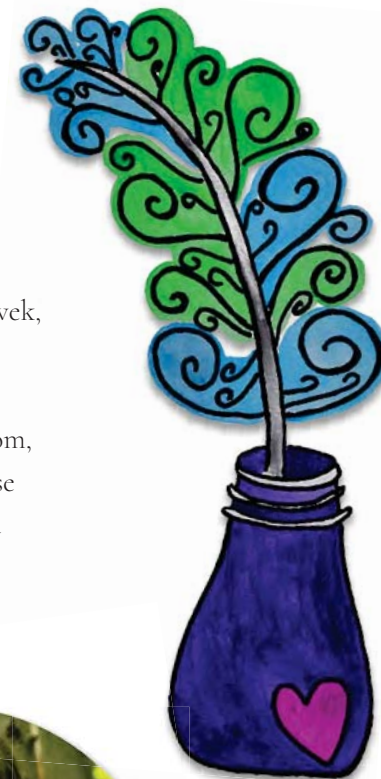


V gozdu se krepi domišljija, ki je dandanes med otroci v primanjkljaju. Tam potihne hrup frekvenc ponorelega sveta, pozornost se umiri in tam se rojevajo sanje ter krepi pogum, da jih uresničimo. Tam se premagujejo strahovi in nastajajo vedno nove zgodbe. Gozdne zgodbe. Take srčne, prijazne in vzpodbudne. Take s katerimi ustvarjamo lepši svet!



Avtorica knjige Špela Kaplja

sem pisateljica in pravljíčarka, članica mednarodnega sveta pravljíčarstvo in mir (Storytelling and Peace Council), oblikovalka ter voditeljica delavnic v gozdu, predvsem pa sem človek, ki si z vsem kar počnem želim otrokom približati čarobnost naravnega sveta. V letih izkušenj sem preizkusila mnogo vaj in jih poglobljala z namenom, da bi otrokom približala naravni svet. Učila sem se umetnosti pripovedovanja zgodb in se spoznavala z zdravilnostjo le-teh. Predvsem pa sem se na poti izkušenj in dela srečala s premnogimi čudeži, ki se zgodijo, ko odpremo srca gozdu in pustimo, da spregovori z nami.



1.

GLOBOKA

Globoka ekologija pomeni širši, globlji vpogled v dušo vsega naravnega sveta in našo močno so-prepletenost z njim. Temelji na živosti narave in poudarja pomembnost našega povezovanja z njo. Še več, trdi, da se rešitev za naš planet skriva v vzpostavljanju čustvenega stika z naravo. Povedano drugače -

verjamemo, da bomo ohranili šele tisto, kar bomo vzljubili.

za
MLADE



E
K
O
L
O
G
I
J
A



METODE DELA:



- Pripovedovanje pravljic
- Spontano pripovedovanje pravljic
- Čarulesa
- Gib
- Čas za "delati nič"
- Roke, rokice

... in še in še

Pripovedovanje pravljic je moja najljubša popotnica za ustvarjalno delo ali preprosto igro v gozdu. Pravljice odprejo vrata v srčno zavest, otroke pomirijo in jim vlijejo nek poseben mir, napolnjen s pričakovanjem naslednjega trenutka.



Pravljice so dušni jezik naravnega sveta in preko njih otroci pridobijo globlje razumevanje o njem.

Pravljice, ki jih pripovedujem so pravljice globoke ekologije, pripravljam in pišem jih sama. Temeljijo na modrosti starih ljudstev, mojemu intuitivnemu razumevanju, raziskovanju fiziologije in načina življenja živali oz. rastline, predvsem pa z globokim poslušanjem in preživljanjem časa v naravi. Vse skupaj se sestavi v pravljico, ki osvetljuje Naravo na način, kot si ga zasluži.

Spontano pripovedovanje pravljic (Spontaneous Storytelling) izhaja iz umetnosti pripovedovanja zdravilnih zgodb in temelji na dokazani zdravilni moči pripovedovanja. Pripovedovanje seže globoko v naše drobovje, iztegne svoje roke k zavestno davno pozabljenim spominom, predvsem pa se poveže s srcem in mu da priložnost, da pove svojo zgodbo.

Spontano pripovedovanje pravljic ali zgodb se od pripovedovanja razlikuje po tem, da zgodbe niso vnaprej pripravljene, predvsem pa je namenjeno udeležencem delavnic, ki so tukaj v vlogi pripovedovalca.

Zdravilnost zgodb je dobro poznana in na mnogih področjih dobro uveljavljena praksa, še posebej čudodelna pa je v gozdu. Gozd je čustveno varen prostor, kot ljubeče ogrinjalo je, v katerem se otroci počutijo varne in se veliko lažje izrazijo, marsikatero travmo in težavo se v gozdu preko spontanega pripovedovanja zgodb za vedno razrešijo. Naj samo poudarim pomen spontanosti, ki pravzaprav priključuje prave stvari, prave zgodbe na površje. Otroci zgodbe pletejo preko igre, pripovedujejo jih najdenih predmetih in srečanih živalih. Ker niso na mestu, ko bi morali pisati svojo zgodbo, kar bi jih najverjetneje zaustavilo v procesu izražanja, prave stvari spontano najdejo pot na površje in se v varnem zavetju gozda preobrazijo v iskanje lastne moči.



Poleg tega pa je gozd živo bitje, ki nam z svojimi premnogimi prebivalci nastavlja živo ogledalo in nas sili k večni rasti. Sili, da kot drevesa jeseni odmetavamo stare plasti sebe in z njimi svoje stare vzorce in strahove. Sili, da poganjamo nove veje, razvijamo nove liste.

Eno največjih daril, ki nam jih podarja gozd, Narava na splošno, je prav ta neskončna pripravljenost, da nas uči o sebi in svojih potencialih. Vendar čudežno, to učenje pride šele iz iskrenega čudenja in učenja od določenega naravnega bitja. Ključ je v tem, da se dvignemo iz lastne samo pomembnosti in se v duhu ljubezni in prijaznosti posvetimo drugemu bitju. Šele takrat ga zares spoznamo, šele takrat z njim zares spletemo odnos in šele takrat nam to bitje nastavi ogledalo, morda boljše rečeno, šele takrat prepoznamo svoj potencial skozi ogledalo "novega prijatelja".

Pomembno je, da smo tako "znanstveniki" kot tudi "mistiki". Da preučujemo živali in rastline, da se učimo o njihovih lastnostih in kvalitetah. In da obenem častimo njihovo dušo. Takrat naš svet ni več isti kot je bil, poln čudežev postane. Skozi naravna čudesa se prenavljamo in prerojevamo in vsako popotovanje v gozd, vsako srečanje z živaljo, kamnom ali rastlino, ponuja novo razodetje in odpira nove potenciale za rast.



Predlagana igra, ki vključuje gib in izražanje s telesom:

KO PREDMETI OŽIVIJO

Otroci spet iščejo predmete, s to razliko, da predmet, ki ga najdejo, predstavijo z gesto ali gibom. Predmeti oživijo skozi namen, ki jim ga dodelimo. Razvejana smrekova vejica lahko postane rogovje in otrok srnjaček. Prepereni list lahko postane povečevalno steklo in otrok detektiv naravnih čudes. Palica s posebno grčo postane čarobna palica, otrok pa stari čarodej. Možnosti je nešteto, pomembno je, da se otrok skupaj s svojim predmetom vživi v vlogo in jo pred drugimi odigra!

Nekega dne je živela srna Selina. Njeno najboljšo prijateljico je ugriznil volk in je poginila. Pokopali so jo ob hlodu v obliki srnjakove glave. Enkrat je Selina dobila vabilo, naj pride s prijateljicami v gozd, da se bodo tam igrali skrivalnice. In je šla. Ura je bila že devet, začelo se je temniti. Šli so se zadnjo igro. Vendar je Selina šla predaleč in se izgubila. Prišla je do groba svoje najboljše prijateljice in od žalosti začela jokati. Praviijo, da se ob polni luni dogajajo čudeži in ravno takrat je bila luna polna. Ko je zadnja Selinina solza padla na list, se odbila od njega in padla na hlod v obliki jelenove glave, se je ta nenadoma spremenil v pravega mladega srnjaka. Selina je bila zelo vesela. Skupaj sta prenočila, zjutraj sta se skupaj vrnila domov. Od takrat naprej sta bila najboljša prijatelja.

(Erin Bregar, 10 let, navdih po štoru v obliki jelenove glave, ki smo ga srečali na potepu).

RAČKA

Račka plava,
ko ribnik se pozibava.
(Erin Bregar, 10 let).



Pisanje kratkih pesmi, navdihnjenih iz sedanjega trenutka ter sveta, ki nas obkroža:

SPREHOD PESNIKOV



MOČERAD

Močeradek, močeradek,
kam tako hitiš?
"Zatočišče iščem" reče
in v gozd zbeži.
(Juta Debeljak, 7 let).

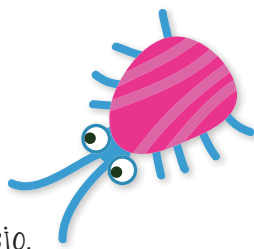
Današnji otroci, uglaseni z brnenjem računalniških igrice in vseh ostalih e-stvari, ki jih obdajajo, nujno potrebujejo spremembo frekvence in uglasitev z naravnim svetom. Storitveno naravnani in preobremenjeni z mnogimi aktivnostmi prav tako nujno potrebujejo upočasnitev ritma in priložnost, da lahko: Samo so. Kot gobice čuječi, kaj hitro ugotovijo in sprejmejo nov ritem, če le imajo priložnost za to. Prenehajo se spraševati kaj sledi in kaj bomo počeli potem ter se preprosto prepustijo ritmu in stvarem, ki jih srečujemo na poti.

MOČERAD

Rumene pege na črnini
Kratke noge,
rep in telo zmaja.
(Ela Zdešar, 15 let).

Pesnik je tisti, ki živi v trenutku. Zajema vodo iz izvira ustvarjalnosti in lovi pesmi, ki kot utrinjki skozi nočno nebo, letijo po zraku.

Predvsem veliko vlogo pri tej aktivnosti imajo srečanja z živalmi, saj se ta otrok najbolj dotaknejo.



Srečanja z živalmi so dragocen blagoslov in kot taka jih je treba predstaviti tudi otrokom. Poudariti, kako veliko darilo je to srečanje in kakšno srečo imajo, da si je žival odločila križati njihovo pot. Srečanja z živalmi so priložnost za učenje o njihovi modrosti. So priložnost za učenje empatije in povezovanje z živaljo. Kaj se lahko naučimo o sebi, medtem, ko opazujemo in spoznavamo žival? Komunikacije je vedno dvosmerna, darila, ki jih otroci prejmejo od njih pa neprecenljiva.

DOŽIVETJE S TIPKOM

Na sprehod gremo do narave.
In tam ga zagledam sredi trave.
Na rožici sedi in se mi lepo smeji.
Ime Tipko mu dam in mu rečem
dober dan ☺
Na roko mu pustim in z njim v gozd
odhitim.

Glasbila si naredimo
in traktor se pripelje mimo.
Dirigenta se igramo in lepo zaigramo.
Potem skozi gozd na jaso stečemo
in Tipkotu pesem napišemo.
Še prej pa si zgodbo povemo
in mahkotu pomagati smemo.
V zgodbi taka ljubezen je bila,
kot jo jaz in Tipko imava ☺

(Kaja Dežman, 9 let)



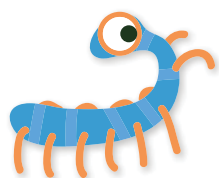
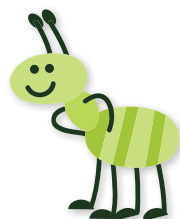
Dodatna aktivnost:

NARIŠI SI PRIJATELJA



Otroke navdušite naj si poiščejo prijatelje, podobe, ki se skrivajo v grčah dreves, v skali, deblu, krošnjah, v žilah lista in lesketanju vode! Na ta način Narava ovekoveči svoja čarobna bitja in naloga otrok je, da najdejo vsaj eno tako bitje, ga pobožajo, morda požgečkajo in prerišejo na papir (v Zeleno-srčni dnevnik). Morda bo to škrat, enooki velikan, metulja vila, žabji kralj ali medvedka.

Naša ustvarjalnost je nekaj kar Narava preprosto obožuje in tako bo to nenavadno bitje dobilo izjemno darilo in za vedno ostal vaš prijatelj iz gozda.
(povzeto in prirejeno iz Meditativna pot Čarobni svet Fare, Neja Meta Rojc)



5.

BLATA -MLAKE


IN NJIHOVI

Dragoceni košček divjine

Desno od glavne ceste med Radomljami in Rovami, leži naš dragoceni košček divjine - močvirni svet Blat in Mlak. Svet, ki ga s svojim neukročenim plesom ustvarja Rovščica, potok, ki nespremenjen od človeške roke še vedno živi, kot so vodotoki živeli včasih. Njeno področje je svet poplavnega gozda črne jelše, ki se prepleta z zaraščajočimi se mokrotnimi travniki in ostanki poplavnih dobovih gozdov, kateri ležijo le nekaj metrov nižje od okoliške ravnice. Gozd je poseben, saj je eden redkih po površini tako velikih gozdov v osrednji Sloveniji, ki ima v sebi toliko mokrišč (potoke, barja, poplavno jelševje,...). Kot tak je ponuja dom mnogim dvoživkam, kar polovico vseh slovenskih vrst dvoživk najdemo v njem! Je dom nekaterih zelo redkih živalskih in rastlinskih vrst, v njem živi orhideja barjevka, ki je ne najdemo nikjer drugje v Sloveniji.

AMBASADORJI





Mokrišča me že od nekdaj privabljajo, tam se počutim mirno in v bližnjem stiku z divjostjo narave. Pomladansko poplavljen jelšev gozd s podobo divjega pragozda, starodavnost šotnih barij, mogočnost in tiha modrost počasi potujočih rek, blagodejna poletna svežina vijugavih gozdnih potokov, so le nekateri od dragocenih vtisov in občutij. Poleg tega so mokrišča polna skrivnosti in nenavadnosti, in kar je najlepše, ob vsakem obisku razodenejo kakšno od njih. Enkrat se v luži pokaže dobrodušni urh s srčkom v očeh, drugič iznenada švigne mimo ogromen črno-rumeni kačji pastir, tretjič spet najdeš mesojedo rosiko vesoljskega izgleda, ali elegantno orhidejo, ki kot kraljica ponosno stoji sredi šašev in trav. V mokrišču ni nikoli dolgčas. Njegovi prebivalci bolj ali manj spretno letajo nad vodo in bolj ali manj hitro plavajo pod njo, drsajo po gladini, in imajo vedno kaj opraviti. Mokrišča me učijo potrpežljivosti, vztrajnosti in pozornega opazovanja. Spominjam se neskončnih nočnih ur skrivnega čakanja na vidro ter dolgih minut opazovanja pupka, da pride spet zajeti zrak na površino. Še zlasti pa mi je všeč, da so mokrišča med težje ukrotljivimi koščki narave, in da njihovim skrivnostim še zdaleč nismo prišli do dna. Zato upam, da jih bomo prepoznali in znali ohranjati take kot so, ter da bo željo po njihovem spreminjanju zamenjalo spoznanje o prepletenem sobivanju z njimi.

- Andreja Škvarč


Dragi in spoštovani,

vsi imamo svoje zgodbe, vsi svoje poti. Rada bi vam zaupala delček svoje, tisti, ki je povezan z mojimi dragimi, blatnimi mlakami.

Spomnim se popoldanskega sprehoda, prav gotovo je bilo to dve leti preden sem zares stopila globoko v močvirnati gozd Blat in Mlak. S prijateljico sva se sprehajali "po robu" gozda in klepetali o vsem pomembnem in nepomembnem. Ko sem kar naenkrat zaslišala klicati glas: »Špela! Špelaaa!«. Vse glasnejši je bil in v resnici ni bil namenjen meni. Mogoče je mamica klicala svojo hči, ki se ji je potepla na poti v gozdu. Špela je tudi moje ime in tistikrat sem to klicanje slišala nekje globlje v sebi. Kar nekako se mi je zdelo, da gozd kliče mene. Ah, saj veste, da naključij ni. Kaj kmalu sem se klicu odzvala in začelo se je obdobje mojega globokega učenja. Dragoceno obdobje poganjanja korenin, rasti in resničnega sledenja svoji poti. Obdobje blatnih nog in pohajkovanj preko gozdnega roba globoko v skrivnostni svet Blat in Mlak.

V ta svet sem se zaljubila, zaljubila v skrivnostno zelenino praproti in šelestenje prastarega znanja, ki veje iz njih.

Zaljubila v žabice, v njihove oči in večerno pesem, ki je odpirala moje srce in me učila o pomenu ljubezni in prijaznosti. V rdečo Rovščico in njene kačje pastirje, v mehke nežne mahove in skrivnostne močerade, ki sem jih srečevala v deževnih dneh. V mir, ki ga borovci držijo v svojih krošnjah in pogum, ki z Rovščico teče po rečnem kamenju. Ta živo pisani,

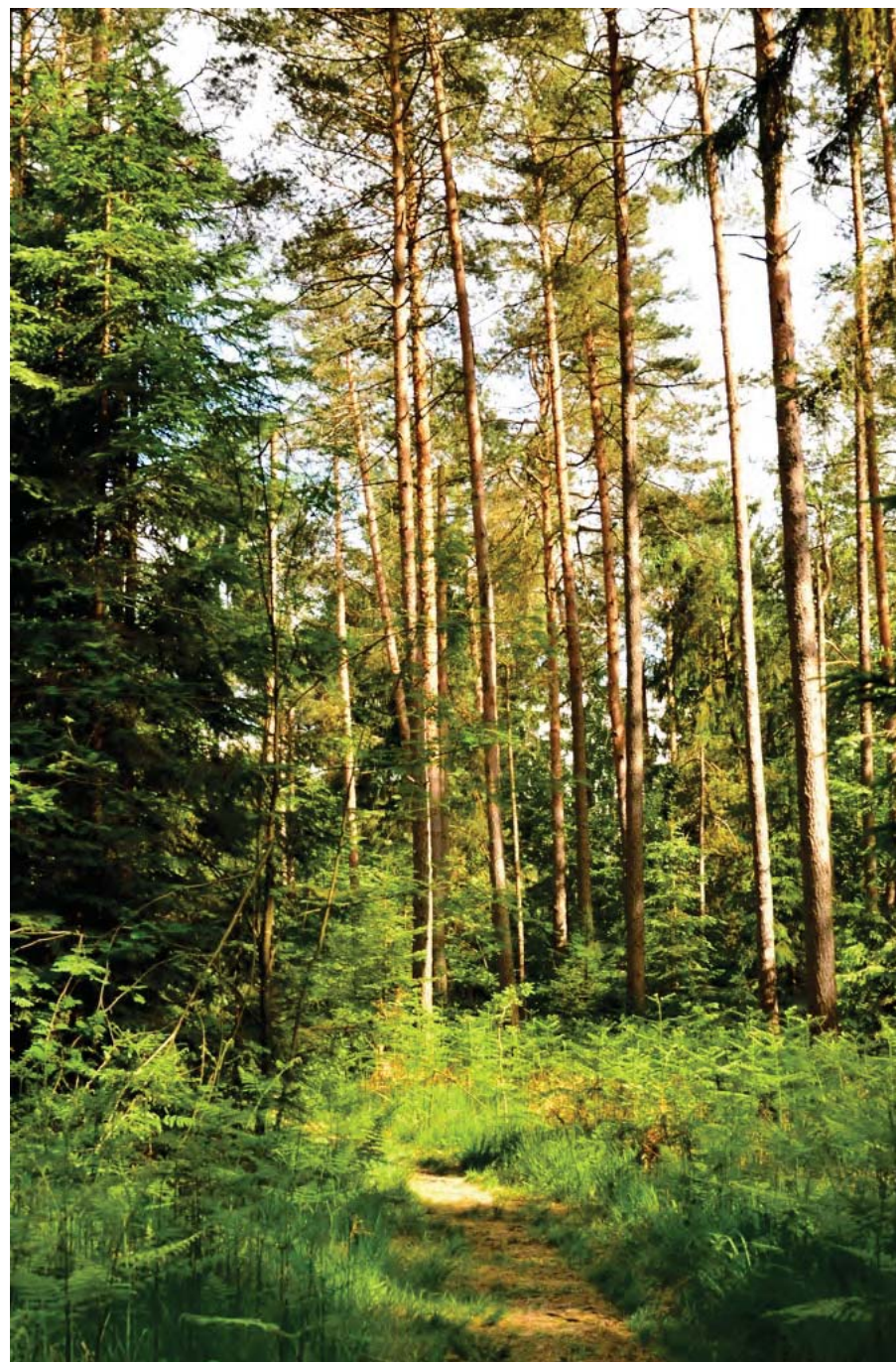




bogati in hitro spreminjajoči svet je postal moja učilnica, pokazal mi je kako živeti z nogami na tleh in s srcem pri stvari. Kaj kmalu sem tja vodila skupine otrok in razvijala pristope in vaje o katerih berete v tej knjigi. Tam so premnogi otroci odvrgli čevlje in bosí stekli po prostranih poteh svoje svobode. Napisala knjigo in po njej pripravila Gozdni teater v Blatah in Mlakah. Tam sem se učila pripovedovati, pisati... biti. Moji umetniški prispevki, knjige in pripovedovanja, delavnice, ki jih vodim za otroke in odrasle, so moje darilo temu čudovitemu svetu in moja zahvala za vse kar mi daje. So moj način ohranjanja tega čarobnega blatnega sveta!

Pridružite se nam, ohranimo življenje, ohranimo ta košček divjine, da bi ohranili vse divje in pristno v nas. Pustite se zapeljati lepoti žabje pesmi, miru borovcev, skrivnostnemu šepetu praproti in mehki mahu. Tako boste hitro spoznali kaj je tisto, kar zares šteje v življenju.

- Špela Kaplja



AVTORJI & VIRI FOTOGRAFIJ:

str. 6: Levo zgoraj: Dejan Bordjan Desno zgoraj: Ela Zdešar Sredina: Ela Zdešar Levo spodaj: Ela Zdešar Desno spodaj: Špela Kaplja	Str. 36: Ela Zdešar Str. 43, 44, 47: Špela Kaplja Str. 48, 49: Špela Kaplja Str. 49, 50, 57, 58, 59: Špela Kaplja Str. 60, 61: Špela Kaplja
Str. 8: Zgoraj: Špela Kaplja Spodaj: Špela Kaplja Skupinska v sredini: Ela Zdešar	Str. 64: Ela Zdešar Str. 65, 67, 71: Špela Kaplja
Str. 9: Levo zgoraj v srčku: Špela Kaplja Desno spodaj v srčku: Dejan Bordjan Desno: Arhiv Terra Anima	Str. 72, 73: Dejan Bordjan Str. 81, 83: Špela Kaplja Str. 86, 87: Špela Kaplja Str. 90, 91: Špela Kaplja
Str. 11: Špela Kaplja Str. 14, 15: Špela Kaplja	Str. 93: Ela Zdešar
Str. 19, 21: Arhiv Terra Anima Str. 22, 23: Špela Kaplja	Str. 94: levo zgoraj: Dejan Bordjan, ostale štiri: Špela Kaplja
Str. 34: Špela Kaplja	Str. 96: Dejan Bordjan
Str. 35: Zgoraj: Dejan Bordjan Sredina: Ela Zdešar Spodaj: Dejan Bordjan	Str. 110: Arhiv Terra Anima Str. 111: Ela Zdešar Str. 113: Špela Kaplja



TERRA
ANIMA
Društvo za globoko ekološko

Za globlji način življenja

www.terraanima.si