

Jak jsme se nechali inspirovat přírodou a poznali zahradní terapii

Volitelný seminář Zahradní terapie je na naší škole novinkou, i přesto se paní doktorka Marii Vorlové na tento seminář podařilo nalákat bezmála 20 nadšených studentek a jednoho studenta. Jsem si jistá, že jsme na začátku tohoto kurzu byli všichni napjatí, co si pro nás paní doktorka - velice zdatná zahradnice a tvůrkyně naší překrásně školní terasy plné rostlin všeho druhu - připravila. Nyní máme za sebou první semestr tohoto kurzu, a tak již máme představu o tom, co se vlastně pod tímto názvem skrývá. Pokud si myslíte, že jsme se při objevování tajů této terapie jen "rochnili" v zemi, tuto představu rychle opusťte a nechte se poučit dvěma následujícími pohledy na věc - jistě vás ohromíme.

Avšak dříve, než se podělíme o náš subjektivní pohled na zahradní terapii, chtěly bychom popsat, co to zahradní terapie je z objektivního pohledu. V dnešní době se zahradní terapie, jako léčebná metoda, dostává stále více do povědomí používaných terapií. Je multidisciplinárním oborem, jehož jádrem je využívání rostlin, zahradních aktivit a blízkého vztahu člověka k přírodě k naplnění specifických potřeb. Díky tomu posluje kognitivní, sociální, fyzické a psychické funkce a také nám zlepšuje náladu.

Dnes léčebné schopnosti přírody vlastně znovuobjevujeme, protože to, že nám pomáhá a je naší nepostradatelnou společnicí bylo dříve samozřejmostí - jsme přeci její součástí. První zmínky o zahradní terapii jsou již ze starověkého Egypta, dále z 18. století existuje písemnost o pozitivním přínosu polních prací na osoby s mentálním postižením a při stavbě psychiatrických léčeben se myslelo i na zahradu nebo park jako součást areálu.

Zahradní terapii můžeme provozovat aktivním způsobem, kdy se přímo zúčastňujeme aktivit (vytváření hmyzích hotelů a budek či pítek pro ptáky), nebo pasivním způsobem (vnímání zvuků, vůně rostlin, relaxování, meditování či „kochání se“ pohledem na rostliny). Naučili jsme se, že je vždy nutné myslet na určitý cíl a jeho naplnění, pokud činnosti spojené s přírodou chceme říkat zahradní terapie. Lze ji využít pro různé cílové skupiny - velmi se osvědčuje u osob se zrakovým postižením, seniorů, dětí, lidí, kteří se léčí ze závislostí, nebo u osob s mentálním postižením. Zahradní terapie má však, dle našeho názoru, co říci všem.

V rámci kurzu jsme měli tu možnost se podívat na různé exkurze. Jednou z nich byl celodenní výlet do Prachatic, kde nás uvítali s otevřenou náručí v Domově pro seniory Mistra Křišťana. Naší bezprostřední reakcí byla otázka, kde si můžeme vyplnit přihlášku, abychom zde mohli strávit naše stáří. Paní ředitelka nás provedla prostory a vysvětlila filosofii zařízení, které bylo harmonické a obklopené krásnou terapeutickou zahradou, rozdělenou na čtyři roční období. Na

střeše zařízení se nachází nová zimní zahrada, kde mohou obyvatelé trávit svůj volný čas při zahradní terapii, která je cílená na vzpomínky z celého života. Při vytváření bylinkového čaje, pomazánek nebo sázení rostlinek se zde vypráví příběhy a nechává se volný průběh asociacím obyvatelů domova.

Další exkurzí byla návštěva Botanické zahrady v Praze, kterou většina z nás znala, ale tentokrát prohlídka nabrala úplně jiný a duchaplný rozměr díky profesionální průvodkyni - botaničce, která nám vysvětlila jejich navigační systém pro nevidomé, zmínila programy, které mají pro neslyšící a ukázala nám zajímavá místa, rostliny a předměty v botanické zahradě, které se dají v tomto ohledu využít. Nejvíce nás uchvátila japonská zahrada, kde má vše svůj smysl, řád a využívá se ke svému účelu.

V neposlední řadě jsme měli možnost zakusit hlínu na vlastní kůži, a to při workshopu tvoření kokedamy, což je japonská technika přírodního květináče. Na tvářích zúčastněných byla patrná vysoká dávka soustředěnosti a plného nasazení, ale při tvoření panovala velmi příjemná atmosféra. O to více jsme se kochali pohledem na naše „harmonická“ díla, která jsme si mohli odnést domů.

"Těším se, až budu s dědou v létě zahradničit," Aneta.

"Dříve jsem si rostlin a květin moc nevěšmala, nevnímala jsem rostliny v květináči jako něco, co by mne mohlo těšit. Nechácala jsem, když děda pořád povídal o rostlinstvu na chalupě, co na něm vidí. Ve škole se mi zalíbila zahrada smyslů a nabídka volitelného semináře Zahradní terapie byla pro mne inspirujícím začátkem změnit svůj přístup k rostlinám a nahlédnout více do toho, jak zahradu použít jako terapeutickou metodu pro různorodé cílové skupiny. Díky teoretickým, i praktickým blokům jsem měla možnost se dozvědět něco o rostlinách a jejich využití pro zahradní terapii a i si „osahat“ hlínu a vnímat přírodní materiály. Kurz mi změnil pohled na květiny. Dnes mám obrovskou radost, když mi nějakou květinu někdo daruje nebo když mohu pozorovat, jak se z poupěte stane nádherný květ a k tomu ještě provoní a zkrášlí místnost. Je to kus přírody, kus krásy, odměna za naší péči. Díky zahradní terapii pro mne vše co nám příroda nabízí, nabralo nový směr - voda, vítr, živé organismy, půda... Těším se, až budu s dědou v létě zahradničit," Aneta.

"Příroda je prostě v nás, a tak nám může také pomoci spravit to, co trápí naši duši," Magdalena.

"Jako malá jsem na naší zahradě trávila veškerý svůj volný čas. Přesto jsem však nikdy nezkusila okopávat záhon ani sázet rostliny. Potřeba něco zasadit, vypěstovat a květinami se obklopit mě zasáhla až po několika letech bydlení v Praze kdy jsem si uvědomila, že mi příroda chybí. Zahradní terapie pro mě byla krokem k tomu tuto touhu naplnit. Velice mě překvapilo, kolik využití má a jak kreativní může být - můžeme si vymyslet v podstatě cokoli, důležité však je vždy myslet na cíl činnosti a ten sledovat. Příroda je prostě v nás, a tak nám může pomoci spravit to, co trápí naši duši a ve chvílích pohody a naplnění nám může dát nový životní rozměr. Vzpomínám si, jak nám paní Vorlová na začátku kurzu říkala, že díky zahradní terapii můžeme získat sebevědomí a sebedůvěru. Pokud si vypěstujeme rostlinu ze semínka či sazeničky, pečlivě nastudujeme její potřeby, ty jí splníme, staráme se o ní dlouhé měsíce a ona po roce naší péče začne tvořit další výhonky (jako kdyby říkala: "Podívej, jak je mi u tebe dobře."), můžeme na sebe být pyšní a sklídit také krásný pocit, že se nám něco opravdu podařilo. V tu chvíli jsme doopravdy spojení s přírodou a tedy i jejím tvůrcem. Myslím, že takové momenty utváří potřebu se o rostliny zajímat více a pracovat s nimi různým způsobem - jakým už záleží na konkrétním člověku či sociálním pracovníku. Možná se rozhodne vytvořit komunitní zahradu, která bude sloužit jako oáza klidu a k navázání přátelství; využije rostliny pro vytvoření zahrady smyslů pro lidi s postižením či předá svou zkušenost a pomůže zvýšit sebevědomí lidem s mentálním postižením tak, že uspořádá kurz jak si vypěstovat své vlastní rostliny... A tak mě napadá, že vlastně jeden veliký cíl zahradní terapie je, abychom byli šťastní - ono štěstí se totiž skrývá v každém semínku,"
Magdalena.

Aneta Nitschová a Magdalena Hronová