

## (S)MYSL MEZI STROMY

„Vydal jsem se do lesů a vyšel z nich vyšší než stromy.“

Henry David Thoreau

**Tahle stezka není naučná a je na každém z nás, co si z ní vezme. Na cestě si každý může užít čas sám/sama pro sebe, nebo ji využít jako příležitost k hlubším rozhovorům s partnery, staršími dětmi nebo přáteli.**

Doba trvání: cca 2 hodiny

Potřebné vybavení: otevřená mysl



### 1/ VĚDĚLI JSTE, ŽE... Vůně lesa léčí?

Pokud chcete snížit svůj krevní tlak, přivoněte si třeba ke kryptomerii japonské. Podle vědců se tak stane už za 40 - 60 sekund po vdechnutí vůně. I silice stromů zde v arboretu nám pomáhají. Dodávají například pocit jistoty a pomáhají s dýchacími obtížemi.

### • VYZKOUŠEJTE SI • Nejstarší smysl a naše vzpomínky

Pokud máte náladu a chuť, zkuste si přivonět k něčemu z okolí — hlíně, kůře nebo listům ... Vůně, které známe, nás v okamžiku dokážou přenést do minulosti. Zkuste si vybavit vůni, kterou máte spojenou s lesem. Jaká je a na jaké vaše vzpomínky se váže?



### Kouzlo dýchání • umění zpomalit a zklidnit mysl

1. Posadte se na nějaký pařez, lavičku, kámen, opřete se o strom.
2. Věnujte pozornost svému dechu.
3. Poté se soustředte na nádech a výdech.
4. Uvědomte si, co se děje při dýchání s vaším tělem.
5. Sledujte, jak se po chvíli dech zklidní a zpomalí.
6. Zkuste pozorovat, jak se vám do těla vrací při každém nádechu energie a svěžest.
7. Cvičení můžete udělat na začátku při vstupu do lesa a na konci procházky. Jaký vnímáte rozdíl?

### 2/ VĚDĚLI JSTE, ŽE... Příroda nás učí koncentraci?

Každý někdy máme problémy s koncentrací a pozorností. Švédští vědci dokázali, že v přírodě je dokážeme zregenerovat mnohem lépe než například při relaxační hudbě. Existuje také několik výzkumů, které prokazují pozitivní vliv zeleně na zlepšení pozornosti dětí s tzv. poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD).

### • VYZKOUŠEJTE SI • Prázdniny pro hlavu

Chcete zbrzdit soustavný tok svých myšlenek? Pomáhá, když se začnete plně soustředit pouze na jeden ze svých smyslů. Naše mysl si tak odpočine. V lese nám takové soustředění jde snadněji než kdekoli jinde.

### ZVUKY KRAJINY • Umění pozorování

1. Najděte si jakékoliv příjemné místo v okolí.
2. Pokud vám to nevádí, zavřete si oči.
3. Zaposlouchejte se do zvuků kolem vás. Všimněte si, které zvuky přicházejí zblízka a které z dálky? Uvědomte si, jak na vás který zvuk působí.
4. Jaký z těch zvuků je vám nejpříjemnější a chcete si ho spojit s vaší cestou? Zkuste si ho zapamatovat.



### 3/ VĚDĚLI JSTE, ŽE... Do lesa můžeme jít za prevencí?

Váš imunitní systém v lese jen kvete. Pobyt mezi stromy totiž zvyšuje aktivitu tzv. natural killer buněk (přírozených zabíječů napadených buněk). Ty pak mohou preventivně působit proti vzniku rakoviny.

### • VYZKOUŠEJTE SI • Pozorování dalekohledem

#### Umění relaxace a načerpání energie

1. Představte si, že jste v lese poprvé.
2. Vytvořte si z prstů dalekohled a rozhleďte se s ním kolem sebe. Zaostřete na detail, který vás zaujme.
3. Co vás upoutalo? Čím je to krásné, zvláštní?
4. Přiblížte se ke zkoumanému detailu a prozkoumejte

## MAPA ARBORETA KŘTINY

- Vybraná skupina vegetace
- Rododendrony
- Palouk
- Louka

- Zamokření
- Studánka
- Schody
- Lávky

### NAŠE TIPY:

- Vstup, pokladna občerstvení
- Doporučená trasa

- Památník

- Srub

- Louka pro piknik

- Místo pro krásné foto

- Amfiteátr s ohništěm

- Zastávka MHD

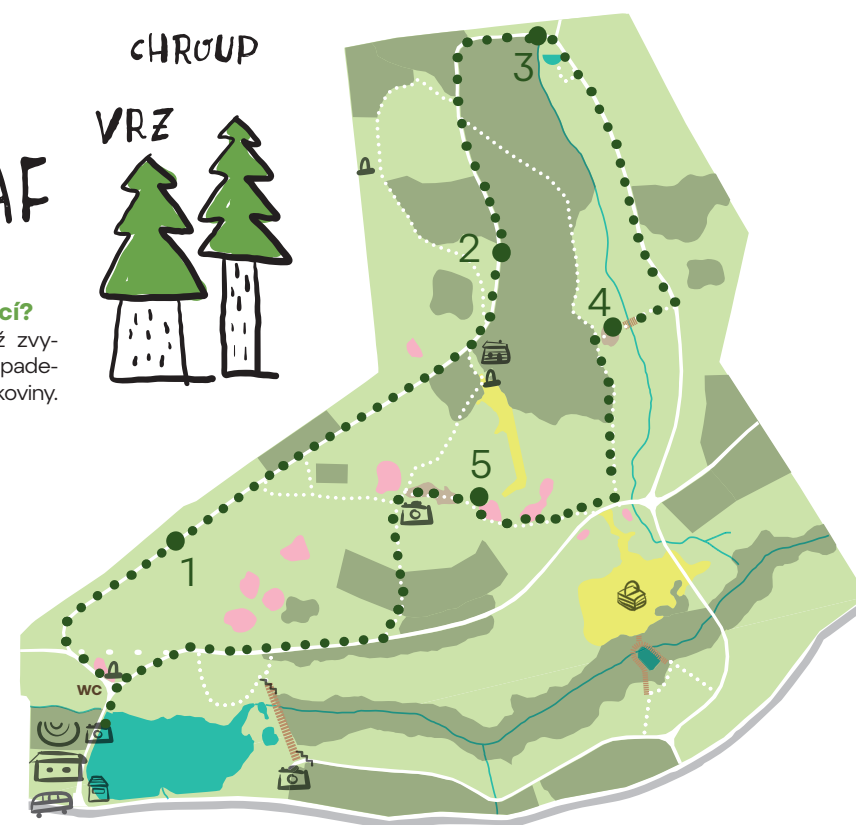
všechny drobnosti, které upoutaly vaši pozornost. Jaké vidíte přírodní formy? Co by vás zajímalo, kdybyste viděli tento detail poprvé?

5. Co vás při zkoumání překvapilo nebo zaujalo?

### 4/ VĚDĚLI JSTE, ŽE... Les je jako lékárna, která nikdy nezavírá?

Jedny z nejběžnějších léků — na bolest — vznikly díky účinkům vrbové kůry. Dnes se účinná látka — kyselina acetylsalicylová — vyrábí průmyslově, ale za její objev vděčíme právě vrbě. I další stromy mají v medicíně svou nezastupitelnou roli. Například lék vyrobený z tisů patří mezi velmi nadějně léky proti rakovině.

Pokračování na další straně >>



## 📍 VYZKOUŠEJTE SI • Nejen dlaně

Jeden z našich smyslových orgánů je hmat a většinou se nám k tomu vybaví dlaně. Ale jsou to nejen ony. To stejné dokážou i naše chodidla. Chůze bosky na dobrém povrchu je léčivá a umožňuje přirozeně plošky nohou masírovat. Zkusíte se projít chvíli bez bot?

## Opřít se zády o strom • Umění být v přítomnosti

1. Najděte si strom, který se vám líbí.
2. Postavte se k němu zády a opřete se.
3. Podívejte se na nějaký pevný bod na zemi nebo zavřete oči.
4. Uvědomte si část těla, kterou se o strom opíráte, a chvíli tak zůstaňte.
5. Nakonec se zhluboka nadechněte a pokračujte v chůzi.

## 5/ VĚDĚLI JSTE, ŽE... Mezi stromy jsme šťastnější?

Snížit napětí, hněv, únavu a zmírnit úzkost potřebuje jednou za čas každý z nás. A les s tím umí pomoci. Proto není divu, že například skotští lékaři dávají pobyt v lese svým pacientům „na předpis“.

## 📍 VYZKOUŠEJTE SI • Strom s příběhem

Možná si to neuvědomujeme, ale stromy jsou součástí našeho života. Zkuste si vybavit jeden konkrétní strom, který sehrál ve vašem životě důležitou roli. Mohli jste na něj třeba lézt v dětství, mít pod ním první rande, odpočívat v jeho stínu... Jaký je ten váš příběh?



## Strom vděčnosti • Umění hledat to dobré

1. Rozhlédněte se kolem sebe a vyberte nějaký strom, který vás zaujme.
2. Odpočiňte si u něj a potom se postavte na místo, ze kterého uvidíte strom celý.
3. Uvažujte o věcech dnešního dne, za které můžete být vděční. Věnujte pozornost věcem malým i těm velkým.
4. Představte si, že na strom umísťujete všechny „ozdoby“ vděčnosti – co větev, to jedna myšlenka vděčnosti.
5. Co se děje s vašimi myšlenkami, pocity, tělem?

## Strom přání

Máte nějaké přání světu, své rodině, přátelům nebo sami sobě? Podělte se s námi a ozdobte jím převislé větve stromu před Vámi.



CVIČENÍ JSOU SOUČÁSTÍ  
KONCEPTU LESNÍ MYSL  
(FOREST MIND METSÄMIELI).

## VĚDĚLI JSTE, ŽE ...

- jsme největším univerzitním arboretem v ČR (s rozlohou 23 ha je plocha arboreta 5x větší než Václavské náměstí v Praze)
- unikátní sbírku stromů založil v letech 1928–1929 profesor August Bayer, který byl jedním ze zakladatelů Mendelovy univerzity v Brně
- najdete nás na seznamu evropských botanických zahrad a arboret. Naše arboretum patří mezi ta vyhlášená a můžete se tak u nás potkat s odborníky z celého světa

## VYUŽÍT MŮŽETE I DALŠÍ PŘIPRAVENÉ VYCHÁZKOVÉ TRASY, NEBO SI NAPLÁNOVAT SVOJI VLASTNÍ.



## KONTAKTY:

Školní lesní podnik Masarykův les Křtiny  
Mendelova univerzita v Brně / Křtiny 175 / 679 05 Křtiny  
telefon: +420 778 782 728 / e-mail: info@slpkrtiny.cz

GPS souřadnice: 49°19'17.785" N / 16°44'33.115" E

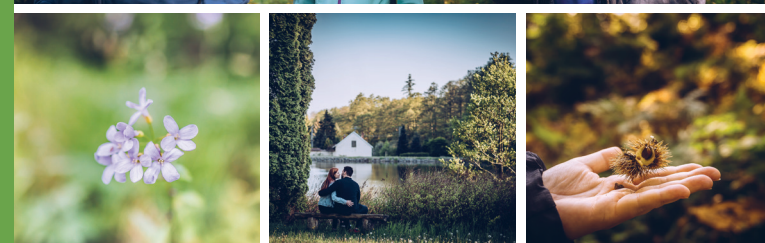


## WWW.ARBORETUM-KRTINY.CZ

Milujete stromy stejně jako my? Budeme rádi, pokud nás podpoříte. I malý dar nám pomůže starat se o arboretum tak, aby dál zůstalo oázou pro lidi i stromy. Děkujeme.  
č. ú.: 433631/0100  
var. symbol: 1820  
IČ: 62156489

VŠECHNY NAŠE LESY JSOU PESTRÉ LESY. MAJÍ EKOLOGICKÉ CERTIFIKACE FSC A PEFC A JSOU SOUČÁSTÍ MEZINÁRODNÍ SÍTĚ MENDELOVÝCH LESŮ. I TENTO LETÁK JE VYTIŠTĚNÝ NA FSC PAPIRU.

Správu arboreta vykonáváme pod metodickým vedením Ústavu lesnické botaniky, dendrologie a geobiocenologie Lesnické a dřevařské fakulty MENDELU.



## (S)MYSL MEZI STROMY



Věříme, že náš život je mnohem lepší, když můžeme jít mezi stromy. Pobyt mezi nimi nám dobije "baterky", odpaví stres a osvěží celé tělo. O tom, proč je dobré se pravidelně vydávat do lesů, svědčí i řada vědeckých výzkumů. Zastavení mezi stromy může být pro někoho podobným svátkem, jako je pro jiného návštěva katedrály.

- MENDELU
- Školní lesní podnik
- Masarykův les
- Křtiny