

Maria Dorina Pașca

Nicoleta Trofin

Elemente de climatoterapie

Maria Dorina Pașca

Nicoleta Trofin

**Elemente
de
climatoterapie**

∞ *ghid practic-terapeutic* ∞



Editura Ardealul

Târgu Mureș, 2026

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PAȘCA, MARIA DORINA, TROFIN, NICOLETA

ELEMENTE DE CLIMATOTERAPIE /

Maria Dorina Pașca, Nicoleta Trofin

Târgu-Mureș: Editura Ardealul, 2026

ISBN 978–973-8406-99-5

82.09

Redactor: *N. Alexandru Emil*

Copyright © Maria Dorina Pașca și Nicoleta Trofin

Apărut 2026

CUPRINS

File... de jurnal... / 9

Capitolul 1. Climatoterapia identității / 17

1.1 O poveste de început / 18

1.2 Definiție / 20

1.3 Climatoterapia vs plimbarea obișnuită / 21

1.4 Cine suntem în natură / 23

1.5 Cei patru C / 25

Capitolul 2. Legături interdisciplinare / 27

2.1 Sport / 28

2.2 Psihologie / 29

2.3 Medicină / 30

2.4 Neurologie / 32

2.4.1 Nervul Vag și sistemul nervos autonom / 33

2.4.2 Cum stimulează climatoterapia nervul vag / 36

2.4.3 Exerciții vagale în natură / 38

2.4.4 Apă, Aer, Pământ, Foc și nervul vag – o privire integrativă / 42

2.4.5 Micro-protocoale vagale în climatoterapie / 43

2.5 Geriatrie / 50

2.6 Nutriție / 51

2.7 Mediul – ca partener de tratament / 53

Capitolul 3. Segmentul de viață / 55

- 3.1 Copilul / 56
- 3.2 Adolescentul / 57
- 3.3 Adultul / 59
- 3.4 Vârstnicul / 60
- 3.5 Seniorul / 62
- 3.6. Programe pe vârste / 63

Capitolul 4. Structuri cognitive / 65

- 4.1 Identități / 66
- 4.2 Apa / 67
- 4.3 Aerul / 69
- 4.4 Pământul / 71
- 4.5 Focul / 73
- 4.6 Integrarea elementelor – ciclu complet / 75

Capitolul 5. Instrumente de lucru / 77

- 5.1 Bețele – Nordic Walking / 78
- 5.2 Plimbarea în pădure / 85
- 5.3 Aeroterapia / 87
- 5.4 Hidroterapia / 89
- 5.5 Orientarea turistică / 91
- 5.6 Tabere pentru pacienți / clienți – spațiu integrative / 93

Capitolul 6. Programe și protocoale terapeutice / 95

- 6.1 Anxietate / 96
- 6.2 Dureri articulare / 98
- 6.3 Tulburări de atenție / 99

- 6.4** Burnout / 100
- 6.5** Jurnal terapeutic / 101

Capitolul 7. Tabere terapeutice / 103

- 7.1** Tipuri de tabere / 104
- 7.2** Rolurile în echipă / 106
- 7.3** Structura unei zile în tabără / 107
 - 7.3.1** Tabăra pentru copii (6-12 ani) / 108
 - 7.3.2** Tabăra pentru adolescenți (13-25 ani) / 113
 - 7.3.3** Tabăra pentru adulți (26-64 ani) / 117
 - 7.3.4** Tabăra pentru vârstnici (65-80 ani) / 120
 - 7.3.5** Tabăra pentru seniori (80+ ani) / 125
- 7.4** Nutriția în tabără / 129
- 7.5** Tabăra în Delta Dunării / 131

Capitolul 8. Terapia prin arte combinate / 145

- 8.1** Natura și efectele terapiei prin arte combinate / 148
- 8.2** Artterapia / 149
 - 8.2.1** Sheepo și copiii / 150
 - 8.2.2** Sheepo și adolescenții / 151
- 8.3** Modelaj și sculptură / 152
 - 8.3.1** Atelierul de lut / 152
 - 8.3.2** Land Art / 154
- 8.4** Povestea terapeutică / 155
 - 8.4.1** Algoritmul poveștii terapeutice / 156

- 8.4.2** Sheepo – povestitorul pădurii / 160
- 8.5** Teatrul / 165
 - 8.5.1** Teatrul în natură / 168
 - 8.5.2** Teatrul forum / 170
 - 8.5.3** Jocul umbrelor / 172
- 8.6** Activități pe grupe de vârstă / 173
 - 8.6.1** Copii (6-12 ani) / 173
 - 8.6.2** Adolescenții (13-25 ani) / 173
 - 8.6.3** Adulți (26-64 ani) / 174
 - 8.6.4** Vârstnici și seniori (65+ ani) / 174
- 8.7** Instrumente și practici terapeutice / 175
 - 8.7.1** Mandalele - geometria sacră a naturii / 176
 - 8.7.2** Jocuri simbolice în natură / 177
 - 8.7.3** Ritualuri de liniștire și închidere / 179
 - 8.7.4** Fișe de lucru / 180

Concluzii / 193

Bibliografie / 197

File ... de jurnal ...

... Iubește-te și primește schimbarea

Există momente în viață în care corpul spune **stop**, mai clar decât orice analiză medicală. Pentru mine, acel ... **stop** a venit sub forma burnout-ului: oboseală care nu se mai odihnea, nopți fără somn, zile trăite pe pilot automat. Atunci, am înțeles că nu mai pot continua doar **rezistând**, ci am nevoie de un alt fel de a trăi, în care, corpul, mintea și sufletul să nu mai fie dușmani, ci, o singură echipă.

În acest context, **natura** nu a fost o idee teoretică, ci **un colac de salvare**. Mersul pe malul mării, potecile de munte, aerul curat, lumina dimineții, tăcerea pădurii au devenit, treptat, spații de tratament. Am descoperit pe pielea mea ceea ce știam deja ca profesionist: că mișcarea, respirația, lumina, apa și relațiile umane pot reorganiza ceva profund în interior, dacă sunt trăite conștient, cu respect pentru ritmul propriu.

Această carte s-a născut din întâlnirea dintre cele două identități ale mele: **pacientul**

care a avut nevoie să fie oprit, pentru a se regăsi, și **profesionistul din sănătate**, care știe că schimbarea durabilă cere structură, cunoaștere și continuitate. **Climatoterapia** devine aici un pod între știință și experiență, între protocoale și poveste personală, între prevenție, tratament și stil de viață.

Cartea este gândită pentru două categorii de cititori. Pe de o parte, pentru specialiști: psihologi, medici, kinetoterapeuți, lucrători prin arte combinate, educatori, antrenori, care, vor să integreze natura în munca lor, dincolo de recomandarea vagă "să mai ieșiți la aer", iar, pe de altă parte, pentru oameni obișnuiți care simt că s-au îndepărtat de ei înșiși, de corp, de sens și caută o cale concretă de a se reconecta, pas cu pas, la viață.

În paginile care urmează vei găsi definiții clare, punți interdisciplinare, modele simple (cum este cel al celor patru elemente: Apă, Aer, Pământ, Foc), explicații neurofiziologice despre nervul vag, dar și programe, tabere, fișe de lucru și sugestii de reflecție. Nu este o rețetă miraculoasă, ci o invitație la un proces: să transformi

natura din **decor de weekend** într-un **aliat zilnic** pentru sănătate și echilibru.

Dragă cititorule, oprește-te pentru o clipă și gândește-te: când ai simțit ultima dată vântul pe față? Când ai auzit sunetul valurilor sau ai mirosit aerul pădurii după ploaie? Această carte te invită să redescoperi acele senzații simple, dar profund vindecătoare.

Fiecare capitol al acestei cărți este construit ca o simplă călătorie: începe cu teoria, continuă cu practica și se încheie cu reflecție. Vei găsi exerciții concrete, programe adaptate pe vârste și diagnostice, povești terapeutice, dar, mai ales, invitația de a ieși afară și de a experimenta direct puterea vindecătoare a naturii.

Nu trebuie să fii atlet, nu trebuie să ai echipament scump, nu trebuie să locuiești la munte sau la mare. Ai nevoie doar de dorința de a ieși din casă și de a lăsa natura să-ți devină aliat. Primul pas este cel mai important – și poate fi făcut chiar acum, în momentul în care citești aceste rânduri. Nu trece mai departe fără să faci acest pas, odată cu mine- Hai!

Dacă ai această carte în mână, probabil că, în felul tău, ești deja conștient că schimbarea din

tine așteaptă să fie făcută. Te invit, așadar, să citești și cu corpul tău, nu doar cu mintea: să lași anumite pagini să te trimită direct afară, la o plimbare scurtă, o respirație adâncă și o întâlnire autentică. **Climatoterapia** prinde viață doar atunci când iese din rândurile teoriei și intră practic în pașii tăi, de fiecare zi.

... Iubește-ți corpul–mintea–natura, ca o singură poveste

Astfel, omul modern trăiește tot mai departe de natură, de corpul său și de ritmul firesc al vieții. Petrece ore întregi în spații închise, în fața ecranelor, respirând superficial și mișcându-se puțin. În acest context, nu este surprinzător că vedem, tot mai des, anxietate, depresie, burnout, tulburări de somn, probleme de greutate și boli cronice (1).

Aceste rânduri propun o întoarcere simplă și totuși profundă la ceva ce corpul și psihicul nostru cunosc de mii și mii de ani: natura, mișcarea și relațiile umane cu sens. **Climatoterapia** devine cadrul în care aerul, lumina, apa și pământul se combină cu exercițiile fizice, cu tehnicile psihologice și cu timpul de calitate petrecut cu noi înșine și cu ceilalți. Nu este o rețetă

miraculoasă, ci o invitație la un proces: pas cu pas, respirație cu respirație, plimbare cu plimbare.

Gândită atât ca ghid practic terapeutic pentru specialiști (psihologi, medici, kinetoterapeuți, terapeuți, lucrători prin arte combinate și educatori), cât și ca sprijin pentru oameni care simt că au obosit, fiind departe de natură și vor să reînvețe să respire, să meargă și să trăiască conștient, cartea te va ajuta să găsești și îți oferă definiții, explicații simple, dar și exerciții concrete, programe de tabere, sugestii de protocoale și multe exemple care pot fi adaptate pe vârste și diagnostice.

În spatele fiecărui capitol există o idee centrală: corp–minte–natură, ca o singură poveste. Mișcarea nu este doar fizică, așa cum nici emoția nu este doar în minte. Fiecare pas făcut la munte, fiecare respirație adâncă la mare, fiecare plimbare prin pădure, poate deveni un act terapeutic atunci când este făcut cu intenție, atenție și respect față de limitele proprii.

Am plecat din România spre Germania cu gândul că voi construi o viață stabilă, serioasă, de adult responsabil. Am găsit muncă, program, re-

guli, dar, treptat, m-am pierdut în ritmul obositor și în presiunea de a performa. Burnout-ul nu a apărut într-o singură zi. A crescut încet, între ture lungi, nopți nedormite și gânduri că trebuie să rezist. Când corpul m-a oprit, am simțit pentru prima dată că nu mai pot fugi de mine. Apoi am plecat în Grecia. Nu pentru vacanță, ci pentru că aveam nevoie de un spațiu în care să respir altfel. Acolo, fără să-mi dau seama, am început să merg: dimineața, înainte să se înfierbânte ziua, și seara, când soarele cobora spre mare. Nu era un program de recuperare oficială, ci un mers simplu, fără presiune, fără cronometru, iar corpul a început să răspundă: somnul s-a îmbunătățit, gândurile s-au liniștit, teama constantă a început să se destrame și

Mersul a devenit **climatoterapie** fără să știu ce înseamnă cuvântul. Aerul marin, lumina dimineții, nisipul sub picioare și ritmul constant al pașilor – toate acestea au creat un cadru în care sistemul meu nervos a început să se reseteze. Am înțeles atunci, pe pielea mea, că **natura nu este decor, ci un co-terapeut tăcut și puternic.**

Când m-am reîntors în Germania, am știut că nu pot să mă întorc la viața de dinainte. Am

început să integrez ceea ce trăisem în Grecia în viața de zi cu zi: plimbări regulate, atenție la respirație, momente de tăcere în parcuri și ieșiri în pădure. Treptat, treptat, am început să studiez și să formalizez ceea ce intuiseam: că natura, mișcarea, respirația și relațiile pot fi structurate într-un program terapeutic real, nu doar sfaturi de bine.

La toate acestea s-a adăugat și experiența Erasmus care, a fost un alt moment de cotitură în călătoria mea. Alegând să plec în Erasmus, am descoperit că schimbarea mediului, contactul cu alte culturi și moduri de a trăi, dar, mai ales, timpul petrecut în natură și în locuri noi, au avut un efect terapeutic profund. *"Azi am mers pe un drum de țară, între lanuri de grâu. Nu știam unde mă duce, dar simțeam că acolo trebuie să fiu. Fiecare pas îmi aducea o claritate pe care nu o găsisem în săptămâni de terapie convențională."*

Cele de față sunt rezultatul acelei căutări personale și profesionale. Este povestea mea, dar și a multor alți oameni care au descoperit că vindecarea, nu vine doar din pastile și cabinete, ci și din aer, lumină, pământ și apă – atunci când

sunt folosite conștient, cu respect, îngăduință și cu bună intenție.

...Iubește-te și lasă-ți corpul în natură

Dragă cititorule, această carte este **pentru tine**, dacă simți că ai obosit, că ai pierdut legătura cu tine însuși și că trăiești pe pilot automat, dar poate și **pentru tine**, dacă ești specialist și cauți un mod nou de a lucra cu clienții tăi. Totodată, este și **pentru tine**, dacă pur și simplu vrei să înveți să trăiești mai conștient, mai prezent, mai conectat cu natura, dar și cu **tine însuși**.

Când pierzi legătura cu natura, te îndepărtezi treptat și de tine, dar, când revii la aer, lumină și pământ, îți regăsești, încet, ritmul și identitatea.

Și, precum Phoenixul renaște din cenușă, fiecare dintre noi poartă în sine puterea de a se reface. **Carpe diem** – trăiește clipa aceasta, cu tot ceea ce ea îți oferă.

□ **Nu uita:** *Climatoterapia începe cu primul pas. Nu mai aștepta să fii "pregătit" – natura te primește așa cum ești.*

Nicoleta ... cu sufletul în palmă

Capitolul 1

Climatoterapia – Identități



1.1. O poveste de început

De mii și mii de ani, oamenii au simțit instinctiv că natura vindecă. Bătrânii satului știau că aerul de munte întărește plămânii, că briza mării calmează nervii și că apa rece din izvoare alină durerile. Nu aveau studii clinice, dar aveau experiență transmisă din generație în generație, spre păstrare.

Climatoterapia, ca știință, a început să se contureze în secolul XIX, când medicii europeni au început să prescrie băi de aer, băi de soare, precum și cure la mare, pentru diverse afecțiuni. Stațiunile balneare și climaterice s-au dezvoltat nu doar ca locuri de agrement, ci, ca adevărate centre de tratament.

Astăzi, **climatoterapia** îmbină această înțelepciune ancestrală cu știința modernă. Știm acum de ce natura vindecă: pentru că reduce cortizolul, stimulează nervul vag și ne reconectează

cu ritmurile noastre biologice, iar știința nu face decât să confirme ceea ce trupul/ corpul știa deja.

De-a lungul istoriei, diferite culturi au dezvoltat propriile lor forme de vindecare prin natură. Grecii antici practicau băile de soare și credeau în puterea vindecătoare a aerului de munte. Romanii construiau terme și stațiuni balneare în locuri cu ape minerale. În Asia, practici precum shinrin-yoku (baia de pădure) din Japonia au fost recunoscute oficial ca metode de prevenție a bolilor.

În România, tradiția climatoterapiei are rădăcini adânci. Stațiuni precum Băile Herculane, Borsec, Covasna sau Techirghiol au fost frecventate de secole pentru proprietățile lor terapeutice. Aerul de munte din Apuseni sau Carpați, briza Mării Negre și nămolul sărat – toate acestea sunt resurse naturale cu potențial benefic terapeutic recunoscut.

1.2. Definiție

În limbaj simplu, **climatoterapia** reprezintă folosirea conștientă, planificată și ghidată a factorilor naturali – aer, lumină, temperatură, umiditate, altitudine, apă, relief, vegetație – pentru a susține sănătatea fizică și psihică. Nu este suficient să ieși la aer, ci este nevoie de un cadru: loc ales cu intenție, durată, intensitate, tip de activitate și obiective clare.(2)

Putem spune, într-o formulare accesibilă, că ea, **climatoterapia**, este o formă de terapie care folosește mediul natural ca **sală de tratament**. Aerul de munte, briza mării, liniștea pădurii și lumina dimineții, devin instrumente terapeutice atunci când sunt combinate cu mișcare adecvată, exerciții de respirație, tehnici de relaxare și intervenții psihologice.(2)

O definiție profesională, integrată, pe care o putem folosi este: Climatoterapia este utilizarea sistematică, ghidată și personalizată a factorilor

climatici naturali (aer, lumină, temperatură, altitudine, apă, vegetație), combinați cu activitate fizică și intervenții psihologice, în scop de prevenție, tratament, recuperare și dezvoltare personală.(3)

În tot acest context, se regăsesc **elementele esențiale ale climatoterapiei**, și anume :

- **Alegerea** intenționată a unui mediu natural potrivit (mare, munte, pădure, parc, lac);
- **Structurarea** timpului petrecut în natură (cât, când, cât de intens);
- **Combinarea** cu mișcare fizică, exerciții de respirație și momente de reflecție;
- **Adaptarea la vârstă**, diagnostic, nivel de efort și obiective personale;
- **Însoțirea**, atunci când este nevoie, de către un specialist (medic, psiholog, kinetoterapeut, ghid).

1.3. Climatoterapie vs plimbare obișnuită

Plimbarea simplă, obișnuită este benefică, dar, nu devine automat climatoterapie. Un om se

poate plimba prin parc vorbind la telefon, tensionat, fără să observe nimic în jur; altcineva poate face aceeași distanță cu o atenție calmă la respirație, la corp și la peisaj.(4)

Practic, plimbarea se transformă în **climatoterapie** atunci când:

- există un cadru clar: locul este ales în funcție de nevoi (de exemplu, mare pentru afecțiuni respiratorii, pădure pentru anxietate, trasee line pentru vârstnici);
- sunt stabiliți parametri: durată, ritm, pauze, tip de teren;
- există obiective: reducerea anxietății, îmbunătățirea - somnului, creșterea rezistenței la efort, reglarea atenției;
- activitatea este integrată într-un program mai mare: alimentație, odihnă, exerciții psihologice, educație pentru sănătate, etc.

Astfel, câteva exemple simple certifică cele menționate anterior:

- **plimbare obișnuită:** mă învârt 10-minute în jurul blocului cu gândurile mele;
- **climatoterapie:** merg 30 de minute într-un parc cu mult verde, respir conștient, urmez un traseu ales, fac două pauze pentru exerciții de respirație și, la final, notez într-un jurnal ce am simțit.

Diferența esențială constă în intenție și conștiență. **Climatoterapia** presupune să fii prezent, să observi, să simți și să te adaptezi, nefiind vorba despre distanța parcursă sau viteza ci, doar despre calitatea experienței.

1.4. Cine suntem, în natură?

În **climatoterapie**, nu urmărim doar obiective medicale sau fizice, ci și redescoperim cine suntem în relație cu natura.

Climatoterapia nu este doar o plimbare frumoasă și nici măcar un moft wellness, ci este o abordare integrativă, în care mediul natural, mișcarea, nervul vag, structurile cognitive și relațiile umane se întâlnesc, într-un model de intervenție care, atinge corpul/trupul, mintea și identitatea persoanei/sufletul.

○ Corp-minte-natură-relații: sunt o singură poveste. În **climatoterapia integrată**:

- **corpul se mișcă** – mers, Nordic Walking, exerciții, echilibru;
- **mintea se reorganizează** – atenție, memorie, orientare, scheme de gândire;
- **sistemul nervos se reglează** – prin nervul vag, respirație, ritm;
- **relațiile se construiesc** – în tabere, grupuri, echipe de intervenție.

Când toate aceste patru dimensiuni sunt lucrate împreună, **apare un efect de sinergie**: progresul nu este doar fizic, ci și emoțional, cognitiv și social.

1.5. Cei patru C

Pentru o mai bună secvență cognitivă, propunem un model propriu (ce ne aparține), pentru a înțelege **climatoterapia și anume, modelul celor patru C**:

- **CADRU** – Alegerea intenționată a mediului natural potrivit (mare, munte, pădure, parc, lac), unde fiecare mediu oferă stimuli specifici: aerosolii salini de la mare, aerul rarefiat de la munte și fitoncidele din pădure.
- **CORP** – Mișcarea fizică adaptată la: mers, Nordic Walking, exerciții de echilibru și hidroterapie, iar corpul fiind instrumentul prin care experimentăm natura.

- **CONȘTIENȚĂ** – Atenție la respirație, la senzații și la ritm. Fără conștientă, plimbarea rămâne doar o mișcare mecanică.
- **CONTINUITATE** – Transformarea climatoterapiei în obicei și un stil de viață, nu o dată, ci regulat, nu ocazional, ci cu intenție.

De fapt..."**vindecarea nu vine doar din medicină, ci din reîntoarcerea conștientă la ritmurile naturii care ne-au format ca specie.**"

(4)

□ **Nu uita:** *Transformă natura din **decor de weekend** într-un aliat zilnic pentru sănătate și echilibru.*

Capitolul 2

Legături interdisciplinare



Climatoterapia nu trăiește singură, de fapt /din contră, ea este un loc de întâlnire între:

- sport;
- psihologie;
- medicină;
- recuperare;
- geriatrie;
- nutriție;
- ecologie,

iar lucrul acesta o face atât de bogată și de actuală. Fiecare disciplină aduce propria ... lentilă:

- **sportul** pune accent pe efort și antrenament,;

- **psihologia**, pe sens și emoții;

- **medicina**, pe siguranță și mecanisme fiziologice;

- **geriatria**, pe fragilitate și demnitate;

- **nutriția**, pe combustibil,

iar

- **protejarea naturii**, pe responsabilitate.(5).

2.1. Sport

Sportul este motorul fizic al climatoterapiei. Mișcarea structurată pe mers, Nordic Walking, gimnastică, exerciții de echilibru, jocuri,

pune în lucru sistemul musculo-scheletic, cardiovascular și respirator cât și amplifică efectele mediului natural. Aerul curat, diferențele de temperatură, relieful variat, lumina naturală, devin stimuli care provoacă adaptare și întăresc organismul.(6)

Prin combinarea sportului cu climatoterapia:

- crește capacitatea cardio-respiratorie și rezistența la efort;
- se îmbunătățește forța și mobilitatea articulară;
- se antrenează coordonarea și echilibrul;
- se facilitează o oboseală "sănătoasă", care pregătește terenul pentru un somn mai bun și o minte mai liniștită.

Sportul în climatoterapie nu înseamnă performanță. Nu este vorba despre a alerga cel mai repede sau a parcurge cea mai lungă distanță. Este vorba despre mișcare conștientă, adaptată la posibilitățile fiecăruia. Un vârstnic care merge încet prin parc face sport terapeutic la fel de mult ca un tânăr care aleargă pe munte.

2.2. Psihologie

Psihologia aduce în climatoterapie dimensiunea motivelor și a semnificațiilor. De ce ar

continua cineva un program de mers, exerciții sau tabere, dacă nu simte că are un sens pentru viața lui? Motivația, stima de sine, încrederea, modul în care persoana se vede pe sine și își evaluează corpul sunt esențiale pentru orice schimbare. (7)

Un psiholog ar spune că, vindecarea începe când persoana poate să-și privească povestea cu mai multă blândețe și curiozitate, în loc de critică și rușine, iar climatoterapia oferă tocmai acest cadru pentru faptul că, discuțiile nu se poartă doar în cabinet, ci, în mers, pe poteci, pe malul mării, în jurul unui foc de tabără, practic, în natură.

Psihologia, în climatoterapie, se regăsește legată de:

- anxietate și depresie, prin expunerea la natură și mișcare;
- stima de sine, prin experiențe de reușită în activități fizice;
- stresul, prin tehnici de relaxare și mindfulness;
- relațiile interpersonale, prin activități de grup .

2.3 Medicină

Medicina oferă cadrul de siguranță. Fără evaluare medicală, climatoterapia riscă să devină

un efort nepotrivit pentru persoanele cu anumite afecțiuni.

Medicul stabilește diagnosticul (8), recomandă limite de efort, identifică eventuale contraindicații și coordonează tratamentul. (9)

Integrarea climatoterapiei în planul de recuperare ortopedic, neurologic și cardiologic aduce beneficii clare, prin:

- progrese funcționale mai rapide (prin mers, echilibru, coordonare);
- creșterea complianței la tratament; pacienții vin mai ușor la plimbare ghidată, decât la exerciții obligatorii;
- posibilitatea de ajustare a medicației pe măsură ce funcțiile se îmbunătățesc.

Exemple de integrare:

- programe de mers dozate pentru pacienți cardiaci;
- exerciții în apă pentru artroză sau obezitate;
- exerciții de echilibru pe teren variat pentru pacienți neurologici. (10, 11)

Recuperarea medicală aduce structura exercițiilor, iar **climatoterapia** adaugă resursele

mediului natural. Acestea, împreună, creează un cadru în care pacientul nu se simte doar tratat, ci, implicat activ și direct în propria refacere.

2.4. Neurologie

Climatoterapia are un potențial semnificativ în **domeniul neurologiei**, atunci când este utilizată ca intervenție complementară. Ea nu înlocuiește tratamentul neurologic, dar poate susține recuperarea funcțională, reglarea tonusului muscular și îmbunătățirea calității vieții.

La pacienții cu afecțiuni neurologice (accidente vasculare cerebrale, neuropatii periferice, boli neurodegenerative în stadii incipiente sau moderate), activitățile climatoterapeutice adaptate pot contribui la:

- stimularea echilibrului și a coordonării prin mers pe teren variat;
- îmbunătățirea motricității fine și grosiere în contexte naturale;
- reducerea spasticității și a rigidității prin mers dozată și hidroterapie;
- reglarea sistemului nervos autonom prin respirație profundă și momente de relaxare ghidată în natură.

2.4.1 Nervul vag și sistemul nervos autonom

În centrul rețelei noastre nervoase se află **nervul vag** – o punte între creier, inimă, plămâni, sistem digestiv și starea noastră emoțională. Climatoterapia acționează nu doar asupra mușchilor și inimii, ci și asupra acestui sistem.

Sistemul nervos autonom (SNA) reglează funcțiile vitale fără să ne gândim la ele: ritm cardiac, respirație, tensiune arterială, digestie. El are două componente principale:

- sistemul simpatic – "accelerator"
(luptă sau fugi)

și

- sistemul parasimpatic – "frână"
(odihnă și regenerare).

Nervul vag (nervul X cranian) este componenta principală a sistemului parasimpatic, fiind cel mai lung nerv al corpului. El pornește din trunchiul cerebral și coboară prin gât, torace și abdomen. Funcțiile sale includ: reglarea ritmului cardiac, control respirator, digestie și peristaltism, răspuns inflamator, stare emoțională și conexiune socială. Astfel, **tonusul vagal înalt** înseamnă capacitate de relaxare, adaptare la stres și revenire rapidă după activare.

Climatoterapia nu acționează doar asupra mușchilor, articulațiilor și inimii, ci și asupra sistemului nervos. În spatele senzației de calm, de claritate sau, dimpotrivă, de oboseală plăcută după o plimbare în natură, stă o rețea complexă de reglaje neurofiziologice. În centrul acestei rețele se află nervul vag – o punte între creier, inimă, plămâni, sistem digestiv și starea noastră emoțională. (6)

În viața de zi cu zi, fiecare dintre noi trece prin oscilații:

- dimineța, când ne trezim și începem ziua, sistemul simpatic se activează;
- în timpul meselor, al momentelor de relaxare, al plimbărilor liniștite, parasimpaticul capătă mai multă putere;

iar problemele apar atunci când acceleratorul rămâne apăsat prea mult timp (stres cronic), iar frâna nu mai reușește să-și facă lucrarea.

Climatoterapia poate fi privită astfel, ca un antrenament blând, pentru a reînvia corpul să treacă din starea de alarmă în starea de odihnă și refacere.

Ca și **roluri esențiale**, remarcăm faptul că acesta:

- influențează ritmul cardiac și variabilitatea acestuia;
- participă la reglarea respirației;
- coordonează o parte din activitatea digestivă;
- are un rol important în modul în care corpul se liniștește după stres. (13)

Când tonusul vagal este bun:

- inima se adaptează flexibil la efort și la odihnă;
- respirația poate să încetinească și să se adâncească atunci când ne relaxăm;
- digestia funcționează mai bine;
- emoțiile sunt trăite cu intensitate, dar nu copleșitor – putem reveni la o stare de echilibru.

Când tonusul vagal este scăzut:

- este mai greu să ne liniștim după stres;

- somnul este fragmentat;
- apar frecvent probleme digestive legate de stres;
- putem simți o stare de “blocaj” – nici energie pentru acțiune, nici posibilitatea de relaxare adevărată.

Din **perspectivă psihologică**, nervul vag este implicat în ceea ce unii autori numesc ... sistem de implicare socială: tonul vocii, expresia feței, capacitatea de a privi pe cineva în ochi și de a ne simți relativ în siguranță în relație. Climatoterapia, mai ales în tabere sau grupuri, creează contexte în care atât corpul, cât și relațiile au șansa să se reorganizeze.

2.4.2. Cum stimulează climatoterapia nervul vag

Climatoterapia stimulează **nervul vag** prin patru canale principale, care se leagă frumos de modelul celor patru elemente și anume:

1) Respirația profundă în aer curat (Aer):

Exercițiile de respirație lentă, cu expirație prelungă, activează ramurile vagale care merg către inimă și plămâni.

Aerul curat de pădure, munte sau mare face respirația mai plăcută și mai eficientă, ceea ce încurajează persoana să o practice mai des.

2) *Mișcările ritmice* – mers, Nordic Walking (Pământ + Foc)

Mersul ritmic, mai ales când este sincronizat cu respirația, creează un fel de “balans intern” regulat.

Ritmul pașilor poate fi folosit ca metronom pentru calmarea sistemului nervos: după segmente scurte de activare, urmează segmente de încetinire și relaxare.

3) *Contactul cu stimuli naturali blânzi* (Apă + Aer + Pământ)

Sunetele naturii (vânt, apă, păsări), luminile difuze, culorile naturale, senzația vântului sau a apei pe piele trimit semnale de siguranță către creier.

Când mediul este perceput ca sigur, sistemul nervos nu mai este obligat să stea în alertă maximă, ceea ce permite nervului vag să preia conducerea.

4) *Relațiile de sprijin din grup* (toate elementele)

În tabere și programe de grup, oamenii merg, respiră, se mișcă împreună.

Conectarea socială – priviri, zâmbete, conversații liniștite în mers – susține activarea componentelor vagale implicate în contactul uman.

Astfel, climatoterapia nu este doar o plimbare ... relaxantă, ci o intervenție coerentă asupra sistemului nervos autonom, dacă este organizată conștient.

2.4.3 Exerciții vagale în natură

În această secțiune, propunem exerciții concrete care pot fi integrate în plimbări, tabere sau programe individuale. Fiecare exercițiu poate fi adaptat la vârstă, diagnostic și nivel de antrenament.

Exemple de astfel de exerciții:

a) *Respirație cu expirație prelungă*

Scop: activarea parasimpaticului și a nervului vag prin prelungirea expirației.

Context: pădure, parc, mal de mare sau lac, bancă într-un spațiu verde liniștit.

Cum se face:

- Persoana stă în picioare sau așezată, cu spatele sprijinit;
- Inspiră pe nas timp de 4 secunde (numără în gând “1, 2, 3, 4”);
- Ține aerul 1–2 secunde;
- Expiră pe gură ușor, ca și cum ar sufla o lumânare fără să o stingă brusc, timp de 6–8 secunde;
- Se repetă 5–10 cicluri.

Adaptări:

- **Copil:** se transformă în joc (“umflăm balonul”, “stingem lumânarea”);
- **Adolescent:** se poate lega de sport (“pregătire mentală înainte de un traseu”);
- **Adult:** poate fi introdus ca tehnică anti-anxietate;
- **Vârstnic:** se face în ritm mai blând, eventual în poziție șezândă;

b) *Mers ritmic și numărat*

Scop: sincronizarea respirației, a pașilor și a atenției.

Cum se face:

- Se alege un traseu sigur, fără obstacole majore;
- Persoana merge într-un ritm confortabil;
- Inspiră timp de 3–4 pași, expiră timp de 4–6 pași (se poate ajusta);
- Atenția este orientată pe senzația pașilor și a respirației.

Acest exercițiu transformă mersul într-un “metronom interior” care antrenează sistemul nervos să se stabilizeze.

c) *“Humming” – sunetul prelung “mmm” sau “om”*

Scop: stimularea vagală prin vibrațiile produse în zona gâtului și a cavității bucale.

Cum se face:

- Persoana inspiră liniștit pe nas;
- La expirație, emite un sunet prelung “mmm” sau “om”, simțind vibrația în piept, gât, față;

- Se repetă de 5–10 ori, într-un spațiu natural liniștit.

Acest exercițiu poate fi integrat discret, de exemplu în pauzele dintr-o plimbare sau la marginea unei păduri.

d) *Scanarea corporală în natură*

Scop: creșterea interconectării dintre senzațiile corporale și starea emoțională.

Cum se face:

- Persoana se oprește într-un loc sigur și se așază sau rămâne în picioare;
- Închide ochii (dacă se simte confortabil) sau își lasă privirea într-un punct fix;
- Își mută atenția, pe rând, la: tălpi, genunchi, șolduri, trunchi, umeri, față;
- La fiecare zonă se întreabă: “Ce simt aici? Tensiune, căldură, frig, nimic anume?”.

Scanarea corporală, făcută în natură, combină efectul de împământare (Pământ) cu cel de conștientizare (Aer – claritate).

f) *Exerciții vagale de grup*

În tabere sau programe de grup, exercițiile vagale pot fi făcute în cerc, pentru a combina efectul fiziologic cu cel relațional.

Exemple:

- un minut de respirație sincronizată (toți inspiră și expiră la semnal);
- exercițiu de “ogindire” blândă (doi câte doi, unul conduce mișcări lente de brațe și trunchi, celălalt îl imită);
- la finalul zilei, fiecare spune pe rând un cuvânt care descrie cum se simte în corp în acel moment (oboseală, liniște, căldură, ușurare etc.).

2.4.4 Apă, Aer, Pământ, Foc și nervul vag – o privire integrativă

Modelul celor patru elemente poate fi rescris din perspectiva nervului vag:

- **Apă – calmare și curgere**

Hidroterapia, sunetul apei, mișcările fluide ajută la descărcarea tensiunii fizice și emoționale. Ele favorizează trecerea din starea de hiperactivare într-o stare de relaxare, susținută de sistemul parasimpatic.

- **Aer – respirație și claritate**

Exercițiile de respirație și aeroterapie sunt canale directe de influențare a ritmului cardiac și a tonusului vagal. Prin respirație, persoana are o unealtă simplă pentru a-și influența starea.

- **Pământ – ancorare și siguranță**

Mersul, echilibrul, contactul cu solul trimit creierului un mesaj de stabilitate. Când corpul simte sprijin real, sistemul nervos poate reduce gradul de alertă.

- **Foc – energie dozată și sens**

Activarea prin efort moderat, urmată de relaxare, învață sistemul nervos să suporte crescător niveluri de energie, fără să rămână blocat în stres cronic. Focul devine prieten, nu dușman.

Această integrare face capitolul recognoscibil și ușor de folosit atât de către specialiști, cât și de către cititori nespecialiști.

2.4.5 Micro-protocoale vagale în climatoterapie

Exemple de câteva de micro-protocoale vagale, (14,15,16) pentru:

a) *Adult cu anxietate – program de 30–40 de minute*

Obiective:

- reducerea tensiunii psihice;
- reglarea respirației;
- creșterea încrederii în propriul corp.

Structură:

1. 10 minute plimbare lentă, în parc sau pădure, cu atenție pe pași;
2. 5–10 cicluri de respirație cu expirație prelungă;
3. 10 minute mers cu bețe (dacă există), ritm moderat, numărat pași și respirații;
4. 5 minute stretching ușor;
5. 5 minute reflecție ghidată (“Ce am simțit?”, “Ce îmi iau cu mine din acest exercițiu?”).

b) *Vârstnic cu dureri articulare – program de 30–40 de minute*

Obiective:

- diminuarea durerii;

- creșterea mobilității;
- îmbunătățirea echilibrului

Structură:

1. 5–10 minute mers pe teren drept, cu pauze la nevoie;
2. 10 minute exerciții de mobilizare articulară (glezne, genunchi, șolduri, umeri);
3. 10 minute exerciții de echilibru lângă un sprijin stabil (bețe, balustradă, bancă);
4. 5–10 minute (dacă este posibil) mers prin apă până la genunchi

Fiecare etapă se face cu respirație conștientă și cu atenție la semnalele corpului.

c) Copil cu dificultăți de atenție – program de 30 de minute în natură

Obiective:

- creșterea capacității de concentrare;
- organizarea spațiului mental și fizic;
- canalizarea energiei într-un mod constructiv

Structură:

1. Joc de căutare de obiecte în natură (frunze, pietre, conuri);
2. Mers pe un traseu marcat (crenguțe, conuri, pietre) fără a “călca” în afara lui;
3. 2–3 minute de respirație ghidată (“numărăm norii și respirăm”).

În fiecare moment, copilul este ajutat să pună/așeze în cuvinte ce simte în corp (“inima bate mai tare”, “respir mai repede”, “mă simt ușor în picioare”).

d) Dimensiunea relațională – nervul vag și conexiunea umană

Nervul vag nu se activează doar prin respirație și mișcare, ci și prin relație. Tonul vocii, expresia feței, ritmul conversației și contactul vizual – toate acestea transmit creierului semnale de siguranță sau, dimpotrivă, de pericol.

În climatoterapie:

- discuțiile în mers sunt mai puțin amănunțite decât cele față în față, într-un cabinet;

- grupurile care merg împreună pe un traseu dezvoltă sincronizări spontane de ritm și gesturi;
- momentele de tăcere împărtășită (de exemplu, la apus, în natură) pot consolida un sentiment profund de “nu sunt singur”.

Un program climatoterapeutic care ia în serios componenta relațională:

- creează reguli de siguranță emoțională (fără judecăți, fără comparații toxice);
- oferă timp pentru ascultare activă în grup;
- recunoaște faptul că vindecarea nu se întâmplă în izolare, ci în contextul unor relații suficient de bune.

Deci, **nervul vag** este, într-un fel, firul nevăzut al climatologiei care, leagă toate capitolele acestei cărți și răspunde la:

- *mișcare* (sport, mers, Nordic Walking);
- *natură* (pădure, mare, munte);
- *respirație* (aer curat, exerciții simple);

- *relații* (tabere, grupuri, programe individuale centrate pe încredere).

Când climatoterapia este gândită ca un ansamblu și nu doar ca plimbare, ci ca **spațiu** structurat de mișcare, respirație, relație și sens, nervul vag primește șansa de a ieși din umbră și de a-și îndeplini rolul, acela de a readuce corpul și psihicul la o stare de echilibru din care viața poate continua cu mai multă claritate, curaj și blândețe față de sine.

Practic, climatoterapia activează nervul vag prin multiple căi:

- respirație lentă și profundă ;
- stimulare vagală directă;
- mers ritmic și moderat – sincronizare cardio-respiratorie;
- contactul cu natura – reducerea alertei cronice;
- relații de sprijin – activarea sistemului de siguranță socială;
- temperaturi moderate – stimulare prin adaptare.

Rezultatul se codifică prin trecerea din starea de alertă cronică în starea de refacere. Corpul se poate odihni, digestia funcționează optim, inima bate mai liniștit și mintea se clarifică.

Exercițiu practic pentru stimularea nervului vag:

- respirația 4-2-6 – inspirație 4 timp, pauză 2 timp, expirație 6 timp;
- humming (fredonare) – produce vibrații care stimulează vagul;
- privirea blândă – observarea orizontului, reducerea focusului intens;
- mișcarea ritmică lentă – mers cu atenție la pași;
- conectarea socială blândă – discuții liniștite în natură.

De fapt, acest exercițiu poate fi integrat în orice activitate de climatoterapie, transformând o simplă plimbare într-o sesiune de reglare nervoasă profundă.

2.5. Geriatrie

Geriatria privește climatoterapia prin prisma fragilității și a nevoii de a păstra demnitatea și autonomia persoanelor vârstnice. Scopul nu mai este... performanța, ci menținerea mobilității, prevenirea căderilor, conservarea independenței în activitățile zilnice și combaterea izolării.(10,17)

Persoanele vârstnice beneficiază, în programele de climatoterapie, de:

- îmbunătățirea echilibrului și stabilității;
- reducerea riscului de cădere prin exerciții specifice;
- creșterea autonomiei – pot merge singure la magazin, în parc, la medic;
- reducerea singurătății prin activități de grup blânde, adaptate. (10,12)

Pentru această etapă de viață, climatoterapia se întâlnește cu ideea de sens târziu: nu este vorba doar de “a te mișca”, ci de a trăi zilele rămase cu mai multă prezență, conectare și respect față de propriul ritm. Aici, orice plimbare devine și spațiu de povestire, de îm-

părtășire a biografiei, de transmis mai departe experiențe de viață. (10,12)

2.6. Nutriție

Nu putem cere corpului să susțină efort fără combustibil. **Nutriția** este un element esențial în climatoterapie. Hidratarea adecvată, aportul de nutrienți, timing-ul meselor față de efort influențează direct nivelul de energie și calitatea recuperării după activitate.(10)

În tabere și programe structurate se pot integra (18,19):

- mese regulate, cu accent pe alimente cât mai puțin procesate;
- meniuri adaptate la vârstă, diagnostic și nivel de efort;
- ateliere simple de educație nutrițională, nu teorie complicată, ci principii practice (cum arată o farfurie echilibrată înainte de un traseu, sau ce gustări luăm cu noi pentru a evita hipoglicemia).

Nutriția devine, în limbajul Ikigai, una dintre cheile pentru a avea energia necesară lucrurilor care contează. Nu mănânci doar ... ca

să nu-ți fie rău, ci, ca să poți trăi activ, prezent și implicat.

În acest context, „astăzi, poate mai mult ca oricând, mâncarea a devenit «buricul pământului», iar «un stil de viață sănătos» face deja... istorie, precum infinitele cure de slăbire, deschisele la orice oră din zi și din noapte a sălilor de fitness unde, bineînțeles, avem antrenori personali nu «personalizați», iar din «mâncatul din ochi» și «urcatul pe cântar», unii și-au făcut propria... religie.” (20)

„De fapt, tot astăzi, este nevoie să vorbim mai mult decât oricând, despre hrană, atunci când aceasta face... casă bună cu trupul-mintea și sufletul.” (20)

De asemenea, „pornind de la definirea sănătății de către OMS (Organizația Mondială a Sănătății) ca stare de bine, în chintesența ei, ea face referire la: acceptarea de sine, relații pozitive cu ceilalți, controlul, sens și scop în viață, cât și dezvoltarea personală. În acest context, sănătatea se raportează conștient și în cunoștință de cauză la alimentație/nutriție, adică la hrană, hrănirea: trupului/corpului – minții – sufletului, triadă care, menținută într-un echilibru constant și eficient,

se va raporta întotdeauna la valorile ca și componente ale stării de bine.” (20)

2.7 Mediul – ca partener de tratament

Nutriția, privită dintr-o anumită perspectivă, ca fiind echilibru între trup, minte și suflet, se aliniază perfect cu principiile climatoterapiei, unde **alimentația** nu este doar combustibil pentru efort fizic, ci parte integrantă a procesului de vindecare și armonizare interioară.

Deci, climatoterapia lucrează cu natura și nu poate ignora nevoia de a o proteja. **Mediul** nu este decor, ci partener de tratament: aerul curat, pădurea, apa, lumina sunt ... **co-terapeuți**. De aceea, **educația ecologică** devine parte din intervenție.

Totodată, participanții pot învăța, în timpul programelor:

- reguli de conduită în pădure, la munte, la mare;
- cum să colecteze selectiv deșeurile;
- cum să protejeze flora și fauna;
- cum să consume responsabil resursele (apă, energie, hrană).(19)

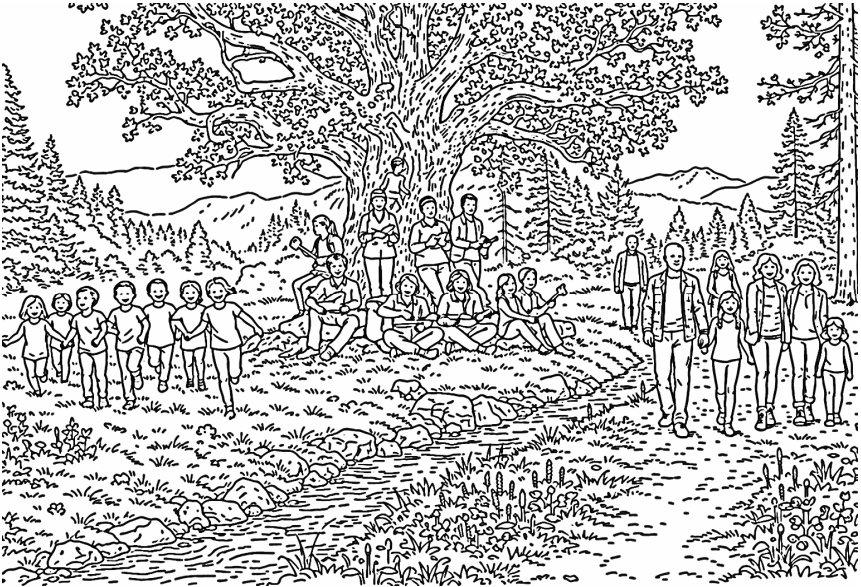
Pentru mulți oameni, climatoterapia poate fi prima ocazie reală de a simți că aparțin unui ecosistem și că gesturile lor contează. Această conștientizare are și un efect psihologic: crește sentimentul de sens și responsabilitate, ceea ce se potrivește cu ideile din Ikigai – a trăi pentru ceva mai mare decât tine însuși. (10)

Așadar, **"sistemul nervos are nevoie de experiențe repetate, de siguranță, pentru a-și recalibra răspunsul la stres. Natura oferă acest context de siguranță."** (14)

□ **Nu uita:** *Nervul vag este podul invizibil dintre corp și minte. Climatoterapia îl antrenează constant.*

Capitolul 3

Segmentul de viață



Climatoterapia se adaptează la fiecare etapă de viață. Copilul, adolescentul, adultul, vârstnicul și seniorul au nevoi, ritmuri și obiective diferite, iar cele ce urmează oferă o privire de ansamblu asupra modului în care climatoterapia se raportează și se indentifică secvențele.

Dezvoltarea umană nu este liniară și nici universală. Fiecare persoană are propriul ritm, propriile resurse și propriile provocări. Ceea ce propunem aici sunt cadre generale, care trebuie adaptate la individ, nu aplicate mecanic.(21)

3.1. Copilul (6-12 ani)

Caracteristici generale:

- nevoia mare de joc și explorare;
- învățare prin imitație și poveste;
- energie fluctuantă, obosește repede, dar se reîncarcă la fel de repede;
- atenție scurtă, nevoia de varietate;
- dezvoltare rapidă a coordonării și echilibrului.

Obiective climatoterapeutice:

- stimularea dezvoltării psihomotorii (echilibru, coordonare, forță de bază);
- învățarea autoreglării prin joc (pauză, respirație, numărare);

- creșterea încrederii în corp și în relația cu adultul-ghid;
- dezvoltarea atenției și concentrării;
- socializare și lucrul în echipă.

Activități recomandate:

- jocuri de orientare simple în natură;
- mini-trasee cu bețe, sărituri peste linii, mers pe suprafețe variate;
- exerciții de respirație ludice;
- "vânătoare de comori" în natură;
- jocuri de echilibru (mers pe bârne joase, sărituri);
- povești terapeutice în natură.

Adaptări:

- durata sesiunilor să fie scurtă (20-30 minute);
- activități variate pentru a menține atenția;
- accent pe joc, nu pe exercițiu;
- supraveghere constantă;
- folosirea poveștilor și a imaginației.

3.2. Adolescentul (13-24 ani)

Caracteristici generale:

- nevoia de apartenență la grup și de autonomie;
- sensibilitate crescută la evaluarea celorlalți;
- emoții intense, căutare de identitate;

- energie abundentă, dar uneori direcționată greșit;
- tendință spre risc și impulsivitate.

Obiective climatoterapeutice:

- canalizarea energiei în activități cu sens;
- exersarea cooperării în grup și a comunicării autentice;
- învățarea de tehnici concrete de reglare a anxietății și impulsivității;
- dezvoltarea identității și a stimei de sine;
- stabilirea unor obiceiuri sănătoase de mișcare.

Activități recomandate:

- Nordic Walking, trasee moderate cu diferență de nivel;
- orientare turistică în echipe, jocuri de grup;
- exerciții de respirație integrate în mers și momente de reflecție ghidată;
- tabere de grup cu activități structurate;
- sporturi în natură (drumeție, ciclism, alergare ușoară).

Adaptări:

- oferirea de opțiuni și autonomie în decizii;
- evitarea competiției agresive;
- crearea de spații sigure pentru exprimarea emoțiilor;

- folosirea tehnologiei (aplicații de trasee, muzică) dacă ajută;
- discuții despre sens și direcție în viață.

3.3. Adultul (25-64 ani)

Caracteristici generale:

- roluri multiple (familie, muncă, îngrijire);
- risc crescut de stres cronic și sedentarism;
- tendința de a ignora semnalele corpului până la apariția simptomelor evidente;
- adesea conștienți de probleme, dar fără timp sau energie pentru schimbare.

Obiective climatoterapeutice:

- reducerea încărcării psihice și somatice;
- reconectarea cu corpul prin mișcare și respirație;
- clarificarea unor întrebări privind stilul de viață (ritm, limite, priorități);
- prevenirea burnout-ului și a bolilor de civilizație;
- crearea unor obiceiuri sustenabile de mișcare în natură.

Activități recomandate (22) :

- programe de mers dozate, Nordic Walking, plimbări în pădure;

- exerciții vagale (respirație, mers ritmic, scanare corporală);
- tabere de reset fizic și emoțional cu structură clară și spațiu de reflecție;
- activități de weekend în natură;
- integrarea mișcării în viața de zi cu zi .

Adaptări:

- flexibilitate în programare (dimineața devreme, prânz, seara);
- activități care pot fi făcute și singuri;
- accent pe eficiență (exerciții care aduc beneficii maxime în timp minim);
- suport pentru stabilirea unui obicei;
- journaling/ținerea unui jurnal și reflecție.

3.4. Vârstnicul (65-80 ani)

Caracteristici generale (23):

- mobilitate redusă, posibile boli cronice;
- teama de cădere sau accidentare;
- risc crescut de izolare socială;
- adesea conștienți de limitări, dar cu dorință de a rămâne activi;
- experiență de viață valoroasă care poate fi împărtășită.

Obiective climatoterapeutice:

- menținerea sau îmbunătățirea mobilității în condiții de siguranță;
- prevenirea căderilor prin antrenarea echilibrului;
- creșterea sentimentului de apartenență și utilitate;
- combaterea depresiei și a anxietății;
- menținerea funcțiilor cognitive.

Activități recomandate:

- plimbări ușoare, cu pauze dese și sprijin;
- exerciții de echilibru lângă sprijin stabil;
- activități de grup ușoare/facile (povești, "albumul naturii", mici ateliere);
- grădinărit terapeutic (ergoterapie);
- dans ușor în aer liber;
- socializare în natură.

Adaptări:

- teren sigur, fără obstacole;
- bețe de sprijin sau cadru de mers;
- pauze frecvente;
- hidratare constantă;
- evitarea temperaturilor extreme;
- activități în grup pentru socializare.

3.5. Seniorul (80+ ani)

Caracteristici generale:

- fragilitate crescută, posibile deficite senzoriale;
- dependență parțială sau totală de însoțitori;
- orientare puternică spre trecut, bilanț de viață;
- nevoia de confort, demnitate și respect;
- adesea conștienți de sfârșitul vieții.

Obiective climatoterapeutice:

- crearea unor momente de confort și bucurie simplă;
- susținerea tonusului emoțional;
- facilitarea împărtășirii de povești și înțelepciune;
- menținerea contactului cu natura și cu ceilalți;
- îmbunătățirea calității vieții.

Activități recomandate:

- ieșiri scurte la aer, stat pe bancă;
- observarea naturii;
- exerciții minime de mișcare (3 pași înainte-înapoi, ridicări ușoare de brațe);
- ritualuri de încheiere a zilei cu reflecție și recunoștință;
- audiția de muzică în natură;
- atingerea plantelor, a pământului.

Adaptări:

- activități foarte scurte (10-15 minute);
- scaun sau bancă disponibilă;
- însoțitor prezent;
- temperatură confortabilă;
- activități senzoriale ușoare/facile;
- respect pentru ritmul și dorințele persoanei.

3.6. Programe pe vârste

a) Copil

Obiective: - dezvoltare;
- joc.

Activități – cheie: - jocuri;
- trasee simple.

Ce evităm: - efort prelungit;
- presiune.

b) Adolescent

Obiective: - identitate;
- autonomie.

Activități – cheie: - trasee;
- tabere.

Ce evităm: - competiție agresivă.

c) Adult

Obiective: - echilibrare;
- prevenție.

Activități – cheie: - Nordic Walking;

- tabere.

Ce evităm: - supraîncărcare.

d) Vârstnic

Obiective: - menținere;

- autonomie.

Activități – cheie: - mers adaptat;

- grup (socializare).

Ce evităm: - teren instabil.

e) Senior

Obiective: - demnitate;

- confort.

Activități – cheie: - ieșiri scurte;

- contemplare.

Ce evităm: - efort solicitant.

Practic, "**dezvoltarea umană nu se oprește niciodată – fiecare etapă de viață cere alte resurse, dar păstrează capacitatea de vindecare și creștere.**" (24)

□ **Nu uita:** *Fiecare vârstă are ritmul, frumusețea și nevoile ei. Climatoterapia respectă acest ritm și se adaptează cu blânde.*

Capitolul 4

Structuri cognitive



Activitățile de climatoterapie nu înseamnă doar mișcare în aer liber, ci și un antrenament complex pentru minte: atenție, memorie, orientare spațială, planificare, luare de decizii, conștientizare corporală. Pentru a da un cadru clar acestor procese, propunem **modelul celor patru elemente terapeutice** – Aer, Apă, Pământ, Foc. (25)

Această abordare nu este doar metaforică, deoarece fiecare element corespunde unor procese psihologice și fiziologice concrete, iar integrarea lor, în cursul vieții, creează o experiență terapeutică completă.

4.1. Identități

În climatoterapie, aproape fără să-și dea seama, **persoana** își antrenează funcțiile cognitive importante, printre care:

- **Atenția:** a urmări terenul, marcajele, semnele corpului;
- **Memoria:** a reține traseele, punctele de reper, secvențele de exerciții;
- **Orientarea spațială:** a ști unde se află, în ce direcție merge;
- **Planificarea:** pregătirea echipamentului, calcularea timpului;

- **Luarea deciziilor:** a cere pauză, a schimba ritmul;
- **Monitorizarea de sine:** a observa ce se întâmplă în corp și în minte.

De asemenea, când toate acestea sunt integrate conștient în program, **climatoterapia devine un antrenament cognitiv activ**. De fapt, nu doar corpul se mișcă, ci și mintea ce lucrează, iar, acest lucru este esențial pentru vindecarea și dezvoltarea holistică.



4.2. Apa

Din punct de vedere al simbolului și sensului terapeutic, **apa** simbolizează curgerea, adaptarea, emoțiile care pot fi conținute și transformate.

Din perspectivă psihologică, **apa** vorbește despre capacitatea de a lăsa lucrurile să se miște și să se așeze, în loc de a le rigidifica sau bloca. (26)

Apa ne învață despre fluiditate și acceptare. La fel cum apa își găsește întotdeauna drumul, trecând peste, pe lângă sau prin obstacole,

așa și noi putem învăța să ne adaptăm la circumstanțe fără să ne pierdem esența.

Intervenții legate de apă:

- hidroterapia – exerciții în bazin, mare, lac sau ape special amenajate;
- mers prin apă până la glezne/genunchi/șold, în funcție de nivelul de siguranță;
- relaxare la marginea apei;
- exerciții de respirație;
- stretching ușor;
- mindfulness auditiv (sunetul valurilor, al izvoarelor).

Efecte:

- relaxare musculară prin susținerea greutateii corporale;
- reducerea presiunii pe articulații, utilă în artroză, obezitate, recuperare post-operatorie;
- stimularea circulației periferice;
- îmbunătățirea mobilității la persoane cu dureri sau rigiditate.

Propunem în acest sens următorul mini-protocol –**Apă**- (adult cu dureri articulare):

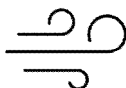
- 5–10 minute mers prin apă până la nivelul genunchilor, ritm lent.

- 5 minute exerciții de mobilitate: ridicări alternative de picioare, abducții, mici cercuri cu brațele.
- 5–10 minute joc simplu cu mingea (păsări, prinderi, deplasări scurte).
- 5 minute relaxare: sprijin pe marginea bazinului, respirație adâncă, conștientizarea senzațiilor din corp.

Un astfel de tip de activitate lucrează, în același timp, cu:

- corpul (durere, mobilitate);
- emoția (siguranță, încredere)
- mintea (atenție, reglare, adaptare).

"Valul de mare întreba și apoi povestea: Voi știți de unde pornește DRUMUL? Dar unde duce? Într-o toamnă, îmi făcusem împrejurul casei, un gard din crizanteme. Erau albastre ca și mine. Și ce dacă nu este gard albastru? Și nici crizanteme albastre? La mine erau albastre..."
(27)



4.3. Aerul

Din punct de vedere al simbol și sensului terapeutic, **aerul** reprezintă libertate, schimb, res-

pirație. Este elementul care ne leagă cel mai direct de mediul înconjurător: fiecare inspirație aduce ceva din natură în interiorul corpului. (26)

Aerul este invizibil, dar esențial. Nu putem trăi fără el mai mult de câteva minute. Și totuși, rareori îi acordăm atenție. **Climatoterapia** ne invită să **redescoperim respirația** ca punte către prezent

Intervenții legate de aer:

- aeroterapie la mare (aer bogat în aerosoli salini, benefic pentru căile respiratorii);
- aeroterapie la munte (altitudine moderată, stimulare cardio-respiratorie);
- exerciții de respirație în natură:
 - inspirație-expirație conștientă, expirație prelungită, respirație ritmată cu pașii. (28)

Efecte:

- creșterea oxigenării generale;
- reglarea ritmului cardiac prin respirație profundă;
- relaxarea musculaturii respiratorii; stimularea nervului vag prin respirație lentă, diafragmatică.

Propunem în acest sens, următorul mini-protocol - **Aer** (adult cu anxietate):

- 10 minute plimbare lentă, concentrată pe senzația aerului pe piele.
- 5 cicluri de respirație: inspirație pe 4 timp, pauză 2 timp, expirație pe 6–8 timp.
- 5 minute “scanare” vizuală: observ culorile, formele, distanțele, fără să le judec.
- 5 minute de reflecție: “Ce a schimbat aceste 20 de minute în felul în care mă simt?”.

Un astfel de protocol este o punte clară către activarea nervului vag și către ideea de “baden” în atmosferă – nu doar plămâni respiră, ci și mintea.



4.4. Pământul

Din punct de vedere al simbolului și sensului terapeutic, **pământul** reprezintă stabilitatea, ancorarea, contactul cu realitatea. **În climatoterapie, pământul** este terenul pe care calci: poțeca, iarba, pietrișul, rădăcinile copacilor și nisipul de pe mal.

Pământul ne oferă sprijin, ne ține, ne poartă. Fiecare pas este un act de încredere – că

pământul ne va susține, că nu vom cădea. Această încredere de bază se traduce în încredere în viață, în ceilalți și în noi înșine.

Intervenții legate de pământ:

- mers pe teren variat: poteci de pădure, poteci cu rădăcini, nisip, iarbă, pante ușoare;
- exerciții de echilibru: stațiune pe un picior, mers pe linii imaginare, schimbări de direcție;
- exerciții de "împământare": simțirea tălpilor, a contactului cu solul, a greutateii corpului.

Efecte:

- îmbunătățirea stabilității posturale; dezvoltarea echilibrului static și dinamic;
- conștientizarea sprijinului pe membrele inferioare; prevenirea căderilor la persoane vârstnice.

Propunem în acest sens, următorul mini-protocol – **Pământ** (vârstnic cu teamă de cădere):

- 5 minute mers pe teren drept, cu sprijin (bețe, balustradă).
- 5 minute exerciții de ridicare pe vârfuri și balans lateral, lângă un sprijin stabil.
- 5–10 minute mers pe iarbă sau nisip, cu pași mici, conștienți.

- 5 minute discuție: “Cum se simt picioarele?”, “Câtă încredere ai acum în mers față de început?”.

Printr-un astfel de exercițiu, pământul devine profesor de siguranță și de încredere, nu doar “suprafață”.



4.5. Focul

Din punct de vedere al simbolului și sensului terapeutic, **focul** simbolizează energia, voința, claritatea și direcția.

În **climatoterapie**, **focul** este prezent în lumina soarelui, în căldură, în momentele de activare intensă, dar și în focul de tabără, ca spațiu de conexiune.

Focul ne încălzește, ne luminează, ne transformă. Focul de tabără a fost dintotdeauna un loc de povești, de comunitate, de transformare. În jurul focului, oamenii se adună, împărtășesc, se vindecă.

Intervenții legate de foc:

- activități de intensitate moderată: mers în ritm mai alert, urcarea unor pante, jocuri dinamice;

- activități la lumina dimineții (pentru reglarea ritmului circadian) sau la apus (pentru încheierea zilei);
- momente de foc de tabără cu discuții, povestiri, reflecții.

Efecte:

- creșterea tonusului general prin activare musculară;
- stimularea sistemului cardio-respirator;
- reglarea ritmului somn-veghe prin expunerea la lumină naturală;
- creșterea motivației prin experiențe de reușită.

Propunem în acest sens, următorul mini-protocol - **Foc** (adolescent sau adult în tabără):

- 10–15 minute mers în ritm moderat–alert pe un traseu ușor urcător.
- 5 minute pauză activă: exerciții de brațe, mici sărituri (dacă sunt permise), joc de echipă.
- Seara, 20–30 de minute la foc de tabără (sau echivalent simbolic), în care fiecare spune o reușită mică din ziua respectivă.
- 5–10 minute de recapitulare: “Ce energie iau cu mine pentru ziua de mâine?”.

De asemenea, focul, astfel înțeles, nu e doar intensitate fizică, ci și lumină interioară: ce mă aprinde, ce merită efortul meu și mă motivează să întâmpin optimist o nouă dimineață.

4.6. Integrarea elementelor- ciclu complet

Din perspectivă practică, un program de climatoterapie, nu se rezumă la un singur element izolat, ci, dezvoltă și combină toate cele patru elemente:

- **Aer** – respirație conștientă;
- **Pământ** – mers pe teren variat, echilibru;
- **Apă** – dacă e posibil, contact cu apa sau exerciții legate de fluiditate;
- **Foc** – un moment de activare sau de clarificare a obiectivelor

În acest context, integrarea celor patru elemente creează o experiență terapeutică completă. **Corpul** se mișcă și se reglează, **mintea** se clarifică și se concentrează, **emoțiile** se exprimă și se transformă, iar **spiritul** se conectează cu ceva mai mare decât sine.

Din această abordare, un exemplu de **ciclu de elemente**, într-o sesiune de 60–90 de minute, se prezintă sub forma:

1. **Pornire ușoară/facilă** = Pământ + Aer: mers lent, atenție la pași și respirație.
2. **Activare** = Foc: segment cu ritm mai susținut, mică provocare.
3. **Relaxare** = Apă (fizic, dacă există, sau metaforic, prin exerciții de fluiditate și întinderi).
4. **Încheiere** = Aer + Pământ: respirație, împământare, recapitularea mentală a traseului și a trăirilor.

Important este faptul că, un asemenea mod de lucru devine **semnătura ta terapeutică**: clientul știe că, în program nu face doar pași, ci, trece printr-un ciclu complet de elemente care/ce lucrează cu corpul, emoțiile și gândurile sale proprii.

Natura nu vindecă prin magie, ci prin oferirea constantă a stimulilor potriviți pentru reechilibrarea sistemului nervos. (29)

□ **Nu uita:** *Cele patru elemente nu sunt doar concepte poetice, ci instrumente terapeutice reale. Care este elementul de care simți că ai nevoie cel mai mult în acest moment al vieții tale?*

Capitolul 5

Instrumente de lucru



Dragă cititorule, oprește-te pentru o clipă și gândește-te, cu adevărat simț al răspunderii: Când ai mers ultima dată prin pădure? **sau** Când ai simțit vântul pe față? ori Când ai auzit sunetul valurilor?

Ca o direcție a acțiunii, și **climatoterapia** coboară din teorie în pașii concreți făcuți pe potecă, pe nisip, în apă sau pe trasee de orientare. Fiecare activitate devine o scenă în care elementele **Apă, Aer, Pământ, Foc** se combină într-un mod specific.

Așadar, să începem această călătorie practică împreună. Nu trebuie să fii atlet și/sau să ai echipament scump! Ai nevoie doar de dorința de a ieși din casă și de a lăsa natura să-ți devină aliat.

5.1. Bețele – Nordic Walking

Nordic Walking este o formă de mers activ, cu bețe speciale, care implică atât trenul inferior, cât și trenul superior. Implică până la 80-90% din masa musculară, protejează articulațiile, îmbunătățește postura și echilibrul și crește consumul energetic comparativ cu mersul simplu.(17)

Povestea bețelor – O scurtă istorie

Nordic Walking a început ca o metodă de antrenament pentru schiorii fondişti finlandezi în anii 1930. Aceştia, descoperiseră că, mersul cu bețe în perioada de vară îi menținea în formă pentru sezonul de iarnă. Abia în anii 1990, metoda a fost popularizată și transformată într-o disciplină accesibilă tuturor, nu doar sportivilor de elită/perforanță.

Astăzi, bețele de **Nordic Walking** sunt instrumente terapeutice. Nu sunt doar două bucăți de aluminiu sau carbon, ci ele devin prelungiri ale încrederii în propriul corp și ale relației cu pământul pe care calci.

Simbolistica bețelor în terapie

Bețele reprezintă mult mai mult decât un simplu instrument fizic, căci ele simbolizează:

- **sprijinul** – la fel cum bețele sprijină corpul, terapia oferă sprijin emoțional;
- **echilibrul** – bețele ajută la menținerea echilibrului, la fel cum terapia ajută la menținerea echilibrului interior;
- **ritmul** – mișcarea ritmică cu bețele creează un flux, o melodie a mersului.

• **conexiunea** – bețele ne conectează cu pământul, la fel cum terapia ne conectează cu noi înșine.

Se efectuează astfel legătura cu cele patru elemente:

- **Pământ** – contactul clar cu solul, pași stabili, împingere din picioare.
- **Aer** – respirație ritmată cu pașii și mișcările brațelor.
- **Foc** – ritm mai susținut, energie, obiective de distanță sau timp.
- **Apă** – fluiditatea mișcărilor, balans armonios braț-picior.

Ca și **beneficii fizice**, se remarcă:

- distribuirea efortului între brațe și picioare, reducând încărcarea pe genunchi și șolduri;
- activarea musculaturii spatelui și a centurii scapulare;
- îmbunătățirea posturii (deschiderea pieptului, alinierea coloanei);
- întărirea musculaturii membrelor inferioare și a trunchiului;

evidențiindu-se și **beneficiile psihice și cognitive**, cum ar fi:

- creșterea sentimentului de control (am bețele, sunt mai sigur pe mine);
- antrenarea coordonării: sincronizarea brațelor cu picioarele;
- focalizarea atenției pe ritm, respirație și traseu;
- trăirea unei forme de "meditație în mers".



În practicarea corectă a Nord Walking se recomandă să se țină cont de următoarele:

- **Poziția de start:** stai drept, umerii relaxați, privirea înainte; brațele sunt ușor îndoite la coate; bețele sunt înclinate înapoi, vârfurile în spatele corpului.
- **Mișcarea:** când piciorul drept avansează, brațul stâng împinge bețele în spate; miș-

care este naturală, ca la mersul normal, dar mai amplă; bețele ating solul în dreptul piciorului din spate; împingerea cu bețele vine din umăr, nu din cot.

Exemplificând, o **sesiune de Nordic Walking** 45 de minute (adult) arată astfel:

1. **Încălzire** 5-10 minute: mers fără bețe, apoi cu bețe la ritm lent; mobilizări ușoare ale gleznelor, genunchilor, șoldurilor, umerilor;
2. **Segment tehnic** 10-15 minute: exersarea coordonării braț-picior; corectarea posturii; exerciții de echilibru cu sprijin pe bețe;
3. **Segment de efort** moderat 15-20 minute: mers în ritm susținut, cu mici variații de viteză; dacă există teren, un tronson în pantă ușoară;
4. **Relaxare și stretching** 5-10 minute: exerciții de întindere pentru gât, umeri, spate, picioare; 2-3 minute de respirație lentă, conștientă.

Exemple de adaptări, **pe vârste și condiții**, a unui exercițiu de Nordic Walking se regăsesc mai jos:

- **Copil:** jocuri cu bețele (slalom printre cornuri, "șarpele" de bețe pe sol, pași peste bețe);
- **Adolescent:** mini-trasee cu obiective ("până la indicatorul X menținem ritmul...");
- **Adult stresat:** accent pe respirație și pe ritm constant, nu pe viteză;
- **Vârstnic/senior:** pași mici, ritm lent, folosirea bețelor în principal pentru stabilitate, pe teren sigur.

Metoda ESPERE® – acronim pentru „Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială” – propune ceva ce rareori întâlnești în terapie și anume: instrumente palpabile, concrete, pe care le poți ține în mână, la propriu. Nu doar concepte abstracte, ci obiecte fizice care dau formă și vizibilitate unor realități invizibile – relațiile dintre oameni – un drum construit de la bețe la eșarfe, cuantificând experiență și creativitate.

Printre aceste instrumente, două se remarcă în mod special, cum ar fi:

- ***Eșarfa relațională*** – o eșarfă care simbolizează legătura dintre două persoane. Fiecare capăt al eșarfei este ținut de câte o persoană, iar eșarfa

însăși devine relația. Acest instrument vizualizează ceea ce altfel rămâne abstract: că o relație este o entitate separată, care trebuie hrănită, îngrijită și, uneori, eliberată.

- ***Bastonul cuvântului*** – un obiect care, atunci când este ținut în mână, îți conferă dreptul de a vorbi și de a fi ascultat fără întrerupere. Este un instrument de ascultare relațională, care ne învață că a comunica nu înseamnă doar a transmite, ci a pune în comun, a crea un spațiu de întâlnire autentică.

Ce impresionează cel mai mult este descoperirea faptului că există o metodă palpabilă, cu instrumente pe care le poți atinge, care ajută oamenii să-și vadă relațiile, să le înțeleagă și să le transforme. La fel cum bețele de Nordic Walking devin prelungiri ale încrederii în propriul corp și ale relației cu pământul, **eșarfa relațională** și **bastonul cuvântului** devin prelungiri ale capacității noastre de a comunica autentic și de a ne îngriji relațiile, nefiind întâmplătoare.

Dacă în **climatoterapie**, lucrăm cu instrumente care mediază relația noastră cu natura: bețele ne conectează cu solul, respirația ne conectează cu aerul, mersul ne conectează cu ritmul

interior, iar **metoda ESPERE®** adaugă o dimensiune esențială și anume, **instrumentele**, care mediază relația cu celălalt și cu sine, unde **corpul** se vindecă în **natură**, iar vindecarea este completă abia atunci când și **relațiile** noastre respiră liber.

Cele prezentate anterior, confirmă intuitiv/ ceea ce se presupunea, și anume, faptul că: instrumentele terapeutice – fie ele bețe, eșarfe sau bastonul cuvântului – au puterea de a transforma ceva invizibil în ceva tangibil, de a oferi formă și structură unor procese care altfel rămân difuze și greu de prins, recunoascând puntea între corp, natură și relație.

5.2. Plimbarea în pădure

Plimbarea în pădure, într-o secvență cognitivă - **baie de pădure**, este una dintre cele mai simple și eficiente forme de climatoterapie. În literatura despre "Waldbaden" – "baie de pădure" – întâlnim ideea că pădurea este un spațiu de imersiune senzorială: **culori, mirosuri, sunete, texturi.**(17)

Ca **obiective principale**, surprindem (30,31):

- Reducerea stresului și reglarea emoțiilor;

- Îmbunătățirea concentrării și a clarității mentale;
- Creșterea conexiunii cu corpul și cu mediul natural.

Sub aceste aspecte, legătura cu cele patru elemente face trimitere la:

- **Pământ:** potecile, rădăcinile, frunzele – antrenamentul echilibrului.
- **Aer:** aer curat, bogat în particule organice benefice, respirație profundă.
- **Apă:** umezeala din aer, eventual prezența unui pârâu sau lac.
- **Foc:** lumina filtrată printre copaci, schimbarea intensității luminii.

Totodată, prin **baia de pădure**, sunt vizate elemente practice, sub forma:

- **Plimbări zilnice** de 20-40 de minute, în ritm adaptat;
- **Exerciții de atenție conștientă:** observarea culorilor, sunetelor, mirosurilor;
- **Momente de tăcere totală**, în care doar se ascultă pădurea.

Exemplificând, un model de program – **Baie de pădure** 30-40 minute, constă în:

1. Intrare în pădure 5 minute: ritm lent, atenție pe trecerea din mediul urban în cel natural; observarea temperaturii, luminii, mirosului;
2. Plimbare conștientă 15-20 minute: mers liniștit, fără discuții intense; atenția se mută, pe rând, pe un **simț**: 3 minute **auditiv** (sunete), 3 minute **vizual** (forme, culori), 3 minute **olfactiv** (mirosul de pământ, frunze), 3 minute **tactil** (atingerea scoarței copacilor);
3. Pauză de respirație 5-10 minute: persoanele se opresc într-un loc sigur; se lucrează 5-10 respirații adânci, cu expirație prelungită;
4. Revenire cu reflecție 5 minute: ieșirea din pădure se face conștient, cu întrebări: "Ce s-a schimbat în mine față de când am intrat?".

5.3. Aeroterapia

Se știe că, de mii de ani, ca într-o poveste, oamenii au simțit că **aerul** din anumite locuri are puteri vindecătoare. Bătrânii satului știau că aerul de munte...întărește plămânii, iar briza mării... calmează nervii. Astăzi, știința confirmă aceste observații: aerosolii salini de la mare sunt beneficii pentru căile respiratorii, iar aerul rarefiat de la munte stimulează adaptarea cardio-respiratorie.

Concret, la mare:

- Aerul bogat în aerosoli salini este benefic pentru căile respiratorii; 55 -32;
- Sunetul repetitiv al valurilor ajută la calmarea sistemului nervos;
- Nisipul, ca suprafață de mers instabilă, este bun pentru musculatura piciorului.

În acest context, un program pentru **mare** (40 minute), ar putea consta în:

1. 10 minute mers pe mal, în ritm lent, pe nisip mai tare;
2. 5 minute exerciții de respirație sincronizate cu valurile;
3. 10-15 minute mers desculț pe nisip, pentru stimularea tălpilor și echilibrul;
4. 5-10 minute relaxare: ședere pe nisip, cu atenție la sunetul mării și la senzația aerului pe piele.

Concret, la munte:

- Aerul este mai rarefiat, stimulând adaptarea cardio-respiratorie;
- Temperaturile variabile antrenează mecanismele de termoreglare;

- Terenul variat este potrivit pentru exerciții de echilibru și forță.

Similar, un model de program pentru **munte** (45-60 minute), ar putea consta în:

1. 10-15 minute mers pe potecă ușor urcătoare;
2. 10 minute exerciții de echilibru pe teren variat (pietricele, rădăcini, mici denivelări);
3. 10-15 minute mers în ritm constant, cu accent pe respirație regulată;
4. 5-10 minute de pauză activă: stretching, respirație, observația peisajului.

Astfel, **legătura cu cele patru elemente** face trimitere la:

- **Aer:** evident, fiind elementul central – respirație, oxigenare, aerosoli.
- **Pământ:** nisipul, stânca, potecile de munte.
- **Apă:** prezența mării, a lacurilor montane, umezeala aerului.
- **Foc:** lumina soarelui, mai ales dimineața și la apus.

5.4. Hidroterapia

Ca un tot, **hidroterapia** folosește **apa**, în diferite forme, precum: bazine, mare, lacuri spe-

ciale – ca mediu pentru exerciții de recuperare și relaxare. Apa este un element unic, deoarece ne susține, ne eliberează de greutate, ne permite să ne mișcăm altfel.(32)

Ca și **obiective principale**, regăsim:

- Reducerea durerii articulare și musculare;
- Îmbunătățirea mobilității;
- Creșterea capacității de efort în condiții de susținere;
- Relaxarea generală a corpului și a minții.

Efectele asupra corpului se identifică prin:

- Relaxare musculară prin susținerea greutății corporale;
- Reducerea presiunii pe articulații, utilă în artroză, obezitate, recuperare post-operatorie;
- Stimularea circulației periferice prin temperatura apei și presiunea hidrostatică;
- Îmbunătățirea mobilității la persoane cu dureri sau rigiditate.

Un model de program – **hidroterapie** 30-40 minute (vârstnic cu artroză) ar putea consta în:

1. 5–10-minute adaptare în apă: mers lent, obișnuire cu temperatura;

2. 10-minute mers prin apă până la genunchi sau șold, pași mici, conștienți;
3. 10–15-minute exerciții de mobilitate: ridicări de genunchi, abducții, mici cercuri cu brațele;
4. 5-minute relaxare: sprijin cu coatele pe margine, picioarele lăsate să plutească, respirație adâncă;

Legătura cu cele patru elemente este relevantă, deoarece:

- **Apa:** elementul dominant – susținere, curgere, relaxare;
- **Pământul:** contactul cu fundul bazinului sau al mării, stabilitate;
- **Aerul:** temperatura și umiditatea aerului din jur, respirația în efort;
- **Focul:** intensitatea efortului adaptată – se poate crește sau scădea în funcție de nevoie;

Totodată, hidroterapia poate fi combinată și cu un scurt moment de reflecție: “Cum sunt emoțiile mele după apă? Mai tensionate, mai fluide, mai ușoare?”. Răspunde ... singur!

5.5. Orientarea turistică

Orientarea turistică/turismul terapeutic aduce împreună **mișcarea, cognitivul și socialul.**

A urma o rută folosind hărți, marcaje sau indicatoare antrenează nu doar corpul, ci și atenția, memoria, capacitatea de planificare și cooperarea în grup/ cu grupul.

Ca și **obiective principale** amintim:

- Stimularea atenției și a memoriei de lucru;
- Antrenarea orientării spațiale;
- Dezvoltarea abilităților de cooperare și de comunicare;
- Creșterea încrederii în propriile decizii.

Legătura cu cele patru elemente face trimitere la :

- **Pământ:** terenul variat și alegerea rutei;
- **Aer:** respirația, reglarea efortului;
- **Apă:** eventuale puncte de popas lângă apă, folosirea metaforei de curgere a traseului;
- **Foc:** provocarea de a găsi drumul, energia de grup, mini-obiectivele;

Prezentăm, în cele ce urmează un exemplu de program – numit **Vânătoare de comori** (copil/ adolescent):

1. Grupul primește o hartă simplă sau o listă de indicii (frunză de un anumit tip, piatră rotundă, loc cu apă, copac cu un semn);
2. Participanții caută obiectele/locurile, urmând un traseu marcat;
3. La fiecare punct se face un mic exercițiu: 10 genuflexiuni, 5 respirații adânci, numirea a 3 lucruri văzute sau auzite;
4. La final, au loc discuții privind: "Ce a fost greu?", "Cum ați decis direcția?", "Cu cine v-ați simțit cel mai în siguranță?".

5.6. Tabere pentru pacienți / clienți – spațiu integrativ

Într-un context adecvat, **taberele terapeutice** sunt forme intensive de climatoterapie: câteva zile în care participanții trăiesc într-un spațiu natural structurat, în care activitățile fizice, psihologice și relaționale, se împletesc continuu. (33)

Ca și **tipuri de tabere**, surprindem pe cele pentru:

- *copii cu nevoi speciale* (tulburări de dezvoltare, ADHD, anxietate);

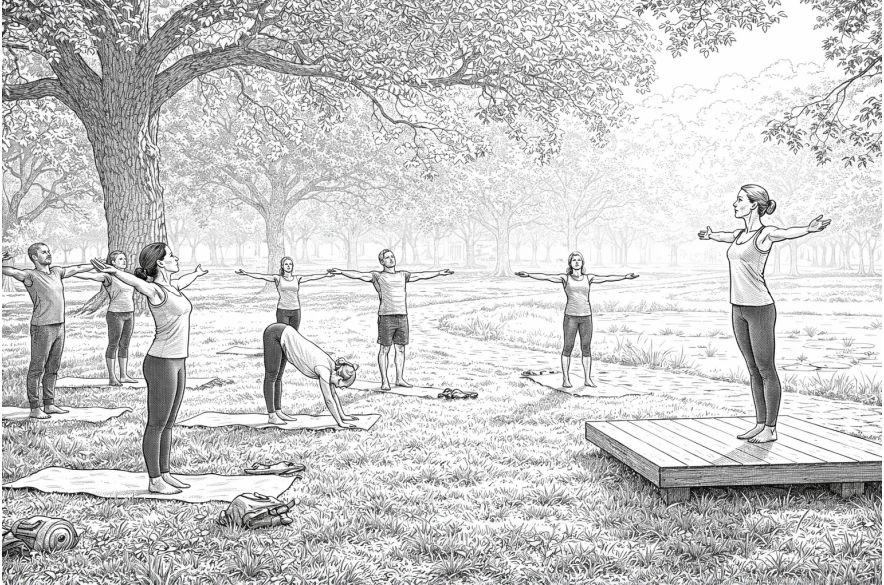
- **adolescenți** (dezvoltare personală, prevenire de dependențe, echilibru emoțional);
- **adulți** (burnout, stres, oboseală cronică);
- **vârstnici** (menținerea mobilității, combaterea izolării).

"Corpul învață prin experiență repetată, nu prin teorie. Fiecare pas în natură este o microlecție de reglare și echilibru."

□ **Nu uita:** *Practica este esența climatoterapiei. Fără pași concreți, bețe, trasee și apă, conceptele rămân doar cuvinte.*

Capitolul 6

Programe și protocoale terapeutice



Dragă cititorule, acum că ai învățat câte ceva despre instrumentele climatoterapiei, este momentul să le pui în practică, căci, în următoarele pagini, ți se oferă **exemple concrete de programe adaptate la diferite diagnostice, vârste și nevoi**. Desigur, fiecare program poate fi ajustat în funcție de contextul specific, de echipa disponibilă și de obiectivele participanților.

Reține: aceste programe nu sunt rețete rigide, ci puncte de plecare dar și sursă de inspirație pentru propriul program sau/și protocol terapeutic. Fiecare om este unic, iar climatoterapia se adaptează la ritmul, nevoile și posibilitățile fiecăruia.

6.1. Anxietate

Ca **obiectiv**, ne propunem: reducerea nivelului de anxietate prin activare vagală și contact cu natura.

Structura programului cuprinde:

1. Încălzire și centare (5 minute):

- mers lent, fără bețe, cu atenție la senzațiile din corp;
- observarea contactului tălpilor cu solul;
- 3 respirații adânci, cu expirație prelungită;

2. Segment de mers conștient (10 minute):

- mers lent, cu pași mici și conștienți;
- atenția pe ritmul pașilor și pe respirație;

- dacă există gânduri intruzive, se observă fără a le urma;

3. **Exerciții de respirație** (5 minute):

- exercițiul 4-2-6 – inspiră 4 secunde, pauză 2 secunde, expiră 6 secunde;

- se repetă de 5-10 ori;

- se poate face în picioare sau pe o bancă;

4. **Plimbare conștientă** în pădure (10 minute):

- mers liniștit, cu atenție la simțuri;

- observarea culorilor, sunetelor, mirosurilor;

- contactul cu scoarța copacilor și cu frunzele;

5. **Încheiere** – stretching și împământare (5 minute):

- exerciții ușoare de întindere pentru gât, umeri, spate;

- stat pe loc, cu ochii închiși, simțind contactul cu solul;

- 3 respirații adânci de încheiere.

Adaptările, vor fi diferite, în funcție de vârstă:

Copil: transformă exercițiul într-un joc ("să numărăm câte pietre vedem", "să găsim 3 lucruri verzi").

Adolescent: adaugă un element de provocare ușoară ("să mergem până la copacul acela fără să vorbim").

Vârstnic: reduce durata la 20-25 minute, folosește bețe pentru stabilitate.

6.2. Dureri articulare

Ca **obiectiv**, ne propunem: reducerea durerii și îmbunătățirea mobilității prin hidroterapie.

Structura programului cuprinde:

1. **Adaptare în apă** (5-10 minute):

- intrare treptată în apă, obișnuire cu temperatura acesteia;
- mers lent pe loc, cu pași mici;
- observarea senzației de ușurință, dată de apă.

2. **Mers prin apă** (10 minute):

- mers prin apă până la genunchi sau șold, în funcție de confort;
- pași mici, conștienți, fără grabă;
- alternarea direcției (înainte, înapoi, lateral).

3. **Exerciții de mobilitate** (10 minute):

- ridicări alternate de genunchi;
- abducții ușoare ale picioarelor;
- mici cercuri cu gleznelor;
- mișcări circulare cu brațele sub apă.

4. **Joc simplu** cu mingea în apă (5 minute):

- dacă există o minge de plastic, se poate folosi pentru exerciții de coordonare;
- aruncări ușoare, prinderi, treceri de la o mână la alta.

5. **Relaxare finală** (5 minute):

- sprijin cu coatele pe marginea bazinului;
- picioarele lăsate să plutească liber;

- 5-10 respirații adânci, cu atenție la senzația de ușurință.

Se recomandă să se țină cont de:

- Temperatura apei trebuie să fie confortabilă (28-32°C pentru relaxare);
- Nu se forțează nicio mișcare care provoacă durere;
- La fiecare semnal de oboseală sau disconfort, se face pauză.

6.3. Tulburări de atenție

Ca ***obiectiv***, ne propunem: antrenarea atenției susținute și selective prin activități structurate în natură.

Structura programului cuprinde:

1. Încălzire cu joc (5 minute):

- joc de încălzire care implică atenția ("Simon spune", "Statuile").

2. Traseu de orientare cu indicii (15 minute):

- grupul primește o hartă simplă sau indicii;
- caută punctele de reper marcate;
- la fiecare punct, un mic exercițiu fizic (10 genuflexiuni, 5 respirații).

3. Exerciții de echilibru pe teren variat (10 minute):

- mers pe linii imaginare;
- mers cu ochii închiși pe o distanță scurtă (cu partener);

- stat pe un picior (cu sprijin dacă e nevoie).

4. **Relaxare și reflecție ghidată** (10 minute):

- exerciții de respirație;

- întrebări: "Ce a fost cel mai greu?", "Când ți-a fost cel mai ușor să te concentrezi?"

5. **Recapitulare și feedback** (5 minute):

- discuție despre ce s-a învățat;

- stabilirea unui obiectiv pentru următoarea sesiune.

6.4. **Burnout**

Ca *obiectiv*, ne propunem: reset fizic și emoțional, reconectare cu corpul și natura.

Structura programului cuprinde:

1. **Intrare în natură** – mers lent fără bețe (10 minute):

- mers foarte lent, cu atenție la fiecare pas;

- observarea senzațiilor din corp;

- fără obiective, fără grabă.

2. **Nordic Walking** – ritm moderat (15 minute):

- preluarea bețelor;

- mers în ritm constant, moderat;

- sincronizarea respirației cu pașii.

3. **Pauză activă** (10 minute):

- oprirea într-un loc plăcut;

- exerciții de respirație;

- observarea naturii – ce vezi, ce auzi, ce simți.

4. **Plimbare liberă, fără obiective** (15 minute):

- mers fără bețe, fără ritm impus;
- lăsarea corpului să decidă viteza;
- permisiunea de a te opri oricând.

5. Reflecție și journaling / ținerea unui jurnal (10 minute):

- așezare pe o bancă sau pe pământ;
- scrierea în jurnal (dacă se dorește) sau doar contemplare;
- 3 respirații de încheiere.

Principiile de bază pentru burnout sunt:

- Nicio presiune de performanță;
- Accent pe proces, nu pe rezultat;
- Permișiunea de a te opri, de a plânge, de a fi vulnerabil;
- Reflecția și journalingul/ ținerea unui jurnal sunt la fel de importante ca și mișcarea.

6.5. Jurnal terapeutic

Journaling / Scrisul în jurnalul terapeutic cuprinde o serie de sugestii de exerciții, fiind o componentă esențială a climatoterapiei, transformând experiența fizică în conștientizare și mișcarea în reflecție.

Înainte de activitate, am în vedere:

- Cum mă simt acum? (corp, emoții, gânduri);
- Ce așteptări am de la această activitate?
- Ce frici sau rezistențe observ?

iar, ***după activitate***, mă întreb :

- Ce s-a schimbat în corpul meu?
 - Ce emoții au apărut în timpul activității?
 - Ce am învățat despre mine astăzi?
 - Ce vreau să repet?; Ce vreau să schimb?
- încercând, **săptămânal**, să consemnez în jurnal:
- Care a fost momentul cel mai semnificativ din această săptămână în natură?
 - Ce progrese observ față de săptămâna trecută?
 - Ce pattern-uri (modele/tipare/obiceiuri) încep să apară?

"Reflecția conștientă asupra experienței transformă activitatea fizică în proces terapeutic profund. Nu contează doar ce faci, ci și cum înțelegi ce faci."

□ **Nu uita:** *Programele și protocoalele transformă ideile în acțiune. Journalingul/ Scrierea unui jurnal terapeutic transformă acțiunea în conștientizare.*

Capitolul 7

Taberele terapeutice



Dragă cititorule, am ajuns la capitolul cel mai așteptat, adică, **taberele terapeutice**, în care, toate elementele învățate până acum se îmbină într-o experiență intensă, transformațională. **Taberele** sunt forma ... intensivă de climatoterapie, în care corpul, mintea și relațiile se află într-un proces continuu de reorganizare.

Ca o sursă de inspirație, vei găsi programe complete de dimineață până seara, adaptate pe grupe de vârstă, cu exerciții, povești terapeutice, nutriție și momente de reflecție. Totul este gândit pentru a crea o **experiență holistică**, în care, fiecare participant să se simtă în siguranță, să se descopere și să crească.

7.1. Tipuri de tabere

Taberele propuse de noi pot fi organizate în funcție de grupul țintă și de obiective, cum ar fi:

a) **Tabere pentru copii** cu nevoi speciale (tulburări de dezvoltare, ADHD, anxietate) și anume:

- ***Tabără pentru copii cu ADHD:***

Aici, activitățile desfășurate în natură, precum orientarea turistică și jocurile de explorare, îi ajută pe copii să își dezvolte atenția și autocontrolul. Mișcarea constantă și sarcinile simple reduc hiperactivitatea și cresc capacitatea de concentrare.

- ***Tabără pentru copii cu anxietate:***

Aici, activitățile vor fi calme, precum desenul, mandalele din natură și exercițiile de respirație în aer liber, ajutându-i pe copii să își regleze emoțiile. Mediul natural oferă siguranță și reduce stresul.

- ***Tabără pentru copii cu tulburări de dezvoltare:***

În acest cadru, exercițiile de mișcare, traseele ușoare și jocurile de coordonare în natură dezvoltă echilibrul și motricitatea. Astfel, copiilor le crește încrederea în sine prin participarea la activități simple și interactive.

b) Tabere pentru adolescenți (dezvoltare personală, prevenire dependențe, echilibru emoțional);

În acest context, adolescenții au nevoie de spații sigure, unde să:

- se descopere pe ei înșiși;
- își dezvolte încrederea;
- învețe să-și gestioneze emoțiile.

Activitățile în natură și lucrul în grup, reduc riscul de dependențe și oferă alternative sănătoase de relaxare și socializare. În același timp, taberele îi ajută să își construiască valori, responsabilități și echilibru interior.

c) **Tabere pentru adulți** (burnout, stres, oboseală cronică)

Lăsăm conceperea și derularea lor în responsabilitatea terapeuților, ca act de creație și profesionalism.

d) **Tabere pentru vârstnici** (menținerea mobilității, combaterea izolării).

Conceperea și derularea lor rămân la latitudinea profesioniștilor terapeuți.

7.2. Rolurile în echipă

Este important de știut faptul că, o tabără terapeutică de succes necesită o echipă multidisciplinară, unde se vor regăsi împreună cu responsabilitățile lor:

- **Medicul**: ce evaluează starea de sănătate, definește limitele de siguranță și monitorizează evoluția;
- **Psihologul/psihoterapeutul**: ce lucrează cu motivația, fricile, reframing-ul și integrează experiențele în narațiunea de viață;
- **Kinetoterapeutul/lucrător prin arte combinate**: ce structurează exercițiile, progresează dozajul și învață tehnici corecte;
- **Instructorul de Nordic Walking/ghidul de mișcare**: ce asigură calitatea tehnică, observă oboseala și ajustează exercițiile;

- **Ghidul montan/de turism:** ce cunoaște traseele, asigură siguranța în teren și organizează logistica;
și, nu în ultimul rând, dar cu impact motivațional puternic,
- **Nutriționistul:** ce adaptează alimentația la efort, ajută la educația nutrițională;

Desigur, ar mai putea fi cooptați și alți profesioniști, cum ar fi consilier de dezvoltare personală, expert în scrieri/ journaling, expert în sport gen tai chi, meditații, etc..

Astfel, dacă considerați că mai pot face parte din echipă și alți specialiști (în funcție de scop și motivație), din partea noastră, lista rămâne ... deschisă./ Noi am deschis lista... Așa că... Succes! (atenție! – succesul se împarte ... multidisciplinar)

7.3. Structura unei zile în tabără

Intenția noastră, ca și ghid practic – terapeutic, este de a vă propune o serie de situații/ variante/rețete, pornind de la un standard:

- 07:00 – Trezire ușoară, moment de tăcere;
- 07:30 – Exerciții de înviorare în natură (15-20 min): stretching ușor, respirație, salutul soarelui;
- 08:00 – Mic dejun – mâncat conștient, în liniște sau cu conversații plăcute;

- 09:00 – Sesiune principală: Nordic Walking / orientare / traseu (60-90 min);
- 11:00 – Pauză, hidratare, gustare sănătoasă;
- 11:30 – Atelier de grup: psihologie / nutriție / jocuri terapeutice (45 min);
- 13:00 – Prânz – masă principală, echilibrată nutrițional;
- 14:00 – Odihnă liberă: somn, lectură, plimbare individuală;
- 15:30 – Activitate după-amiază: hidrot terapie / plimbare / jocuri / atelier creativ (60 min);
- 17:00 – Pauză, ceai, socializare.;
- 18:00 – Pregătire pentru cină – activitate în grup (tăiat legume, aranjat masă).;
- 19:00 – Cină – moment de comunitate, povești, râsete;
- 20:00 – Foc de tabără: reflecții, povești terapeutice, muzică, jocuri (60 min);
- 21:30 – Pregătire de culcare: ritual de încheiere a zilei;
- 22:00 – Liniște – timp pentru somn odihnitor.

7.3.1 Tabăra pentru copii (6-12 ani)

Ținând cont de **particularitățile de vârstă**, o zi de tabără se prezintă/derulează astfel:

a) Dimineata:

- **07:00-07:30:** Trezire blândă/ușoară/facilă. Copiii se trezesc treptat, fără grabă. Un adult îi ajută să se îmbrace și să se pregătească pentru ziua care urmează;
- **07:30-08:00:** Exerciții de înviorare – jocuri de mișcare: "Ursul care se trezește" – copiii se întind, se învârt, se trezesc ca un urs după hibernare; "Păsările zboară" – brațele se ridică și coboară ca aripile păsărilor;
- **08:00-09:00:** Mic dejun. Mâncare sănătoasă, colorată, atractivă. Se discută despre ce mâncăm, de unde vine mâncarea și cum ne face să ne simțim, stimularea curiozității;
- **09:00-11:00:** Sesiune principală – "Vânătoarea de comori". Copiii primesc o hartă simplă și indicii. Trebuie să găsească puncte de reper în natură. La fiecare punct, un exercițiu fizic și o întrebare de reflecție, stimularea creativității;

b) Amiaza:

- **11:00-11:30:** Pauză și gustare. Fructe proaspete, apă, moment de odihnă;
- **11:30-13:00:** Atelier de grup – "Emoțiile mele". Se discută despre emoții, folosind povești și jocuri. Fiecare copil desenează

cum se simte/ s-a simțit astăzi, stimularea emoțiilor constructive;

- **13:00-14:00:** Prânz Masă echilibrată, mâncat împreună și cu conversații plăcute (după servirea mesei, până la ora/momentul de odihnă);
- **14:00-15:30:** Odihnă. Timp pentru somn, lectură sau jocuri liniștite.

c)Seara:

- **15:30-17:00:** Activitate după-amiază – hidroterapie sau jocuri în apă. Dacă există posibilitatea, copiii se joacă în apă la mal, fac castele de nisip și se plimbă prin apă, dezvoltarea atenției;
- **17:00-18:00:** Pauză și ceai. Moment de socializare și jocuri de masă, stimularea creativității;
- **18:00-19:00:** Pregătire cină – activitate în grup. Copiii participă la pregătirea mesei: spală legume, aranjează masa, învățând responsabilitatea și bucuria de a contribui,
- **19:00-20:00:** Cină. Moment pentru comunitate, povești despre ziua care a trecut, scaunul povestitorului;
- **20:00-21:00:** Foc de tabără și poveste terapeutică.

Povestea terapeutică pentru copii: Furnicuța Maria

“A fost odată o furnicuță care nu voia să muncească. Furnicuța Maria prefera să stea toată ziua lungită, să se joace sau să alerge. În toate momentele zilei, toate scuzele erau bune pentru a nu munci. Din această cauză, ea se juca mai mult singură, deoarece colegile sale erau ocupate să muncească.

Într-o zi, în timp ce Maria era plecată în pădure să se joace, o zână veni la furnicar. Ea explică tuturor furnicilor că lansează un concurs pentru desemnarea celei mai bune furnici din lume. Fiecare furnică va putea acumula puncte dacă muncește atunci când trebuie, se joacă în cel mai potrivit moment și, bineînțeles, are o mulțime de prieteni. Astfel, micuțele furnici se puseră pe treabă, pentru că, fiecare vroia să câștige. Când Maria se întoarse acasă, vază că nimeni nu o bagă în seamă. Toate furnicile cântau, zâmbeau și transportau provizii.

Maria se simți puțin dată la o parte. Până să se culce, reuși totuși să afle care era pricina acestei schimbări și de ce toată lumea era atât de grăbită. Atunci, Maria își zise că trebuie să câștige concursul, că este capabilă să fie prima. Dis de dimineață, furnicuța noastră se alătură suratelor sale. Lăbuțele sale erau foarte obosite pentru că

Maria nu era obișnuită cu munca, dar ea nu se descuraja deoarece voia să câștige concursul și să devină cea mai bună furnică din lume. Ea se juca acum împreună cu celelalte furnicuțe și acest lucru era deosebit de plăcut.

La sfârșitul concursului, a constatat că avea o mulțime de prieteni. În așteptarea rezultatului concursului, toate furnicuțele erau anxioase. Zâna a anunțat în sfârșit marea câștigătoare: "Pentru că a făcut multe eforturi și ameliorat rezultatele, o declar pe furnicuța Maria, câștigătoarea concursului." Toată lumea a aplaudat, iar Maria era foarte mândră de ea. Zâna i-a dat și o diplomă, precum și următoarele sfaturi: "Rămâi întotdeauna o furnicuță muncitoare și conștiincioasă. Când îți vei simți lăbuțele obosite sau, când curajul te va părăsi, respiră adânc de trei ori și vei vedea cum o lumină albastră te va înconjura și-ți va da forța și curajul de a continua. Această lumină va fi invizibilă pentru ceilalți, doar TU o vei putea vedea."(27)

Deci, cu furnicuța Maria învățăm faptul că motivația nu vine de la sine - ea se naște din exemplul celorlalți, din dorința de a face parte dintr-un grup și din bucuria descoperirii că ești capabil. Lumina albastră pe care o primește Maria este, de fapt, lumina interioară a fiecăruia dintre noi, care descoperă că efortul, aduce satis-

facție. În taberele terapeutice de climatoterapie, participanții trăiesc exact această experiență: mișcarea, jocul și lucrul în echipă fac ca lumina lor interioară să strălucească din nou.

- **21:00-21:30:** Ritual de culcare. Fiecare copil împărtășește un lucru bun din ziua care a trecut, iar apoi, câteva momente cu muzică liniștitoare (meloterapie);
- **21:30:** Liniște – timp pentru somn.

7.3.2 Tabăra pentru adolescenți (13-24 ani)

Acest program ține cont de **particularitățile de vârstă** a participanților, derulându-se astfel:

a) Dimineața:

- **07:00-07:30:** Trezire. Adolescenții se trezesc singuri sau cu un reminder/ semnal blând/ușor/facil. Moment de tăcere personală înainte de a începe ziua;
- **07:30-08:15:** Exerciții de înviorare – Nordic Walking ușor. Un traseu scurt, de 20-30 minute, pentru a se trezi corpul și mintea.
- **08:15-09:15:** Mic dejun. Mâncare sănătoasă, suficientă pentru energia zilei. Se discută despre nutriție și modul în care alimentația influențează starea de spirit;

- **09:15-11:30:** Sesiune principală – Traseu de orientare în echipă. Adolescenții sunt împărțiți în echipe mici. Fiecare echipă primește o hartă și trebuie să găsească puncte de reper. Pe traseu, exerciții de echilibru, de coordonare și de lucru în echipă, dezvoltarea responsabilității;

b) Amiaza:

- **11:30-12:00:** Pauză și gustare. Fructe, nuci, apă. Moment de socializare.
- **12:00-13:30:** Atelier de grup – "Cine sunt eu?". Discuții despre identitate, valori și direcții în viață. Exerciții de auto-reflecție, introspecție, journaling/ scrierea în jurnalul terapeutic;
- **13:30-14:30:** Prânz. Masă echilibrată, moment de comunitate.
- **14:30-16:00:** Odihnă. Timp personal – somn, lectură, muzică, plimbare individuală;

c) Seara:

- **16:00-17:30:** Activitate după-amiază – Sport sau jocuri în echipă. Fotbal, volei, jocuri de încredere, activități de team-building;
- **17:30-18:30:** Pauză și ceai. Moment de relaxare înainte de cină;

- **18:30-19:30:** Pregătire pentru cină – gătit în grup. Adolescenții participă la pregătirea mesei, învățând abilități practice și responsabilitatea activității în comun;
- **19:30-20:30:** Cină. Moment în comunitate (socializare), râsete, povești;
- **20:30-21:30:** Foc de tabără și **poveste terapeutică;**

Povestea terapeutică pentru copii: Povestea Berzei

„O barză foarte frumoasă și-a făcut cuibul pe coșul unei case. De aici, putea să vadă cerul și soarele, să simtă vântul și să audă zgomotele din sat. Din păcate, atunci când proprietarul casei făcea focul în sobă, tot fumul se ducea asupra păsării noastre. La început, pasărea a fost foarte incomodată de fum, dar, treptat s-a obișnuit să respire fumul toxic, corpul său devenind din ce în ce mai intoxicat.

Odată cu venirea toamnei, proprietarul puneă tot mai multe lemne pe foc, iar fumul devenea tot mai gros. De la un timp, sănătatea berzei a început să se deterioreze tot mai mult, ochii îi lăcrimau tot mai des, frumoasele sale pene deveneau tot mai negre și mai puțin mătăsoase.

Pasărea își pierde bucuria de a trăi.

Într-un final, când nu a mai putut rezista, a hotărât să-și părăsească cuibul. Pentru că aripile îi tremurau și privirea i se încețoșase nu a putut zbura prea departe. A aterizat pe o plajă unde se jucau niște copii. Aceștia au fost surprinși să vadă pasărea și s-au întrebat ce s-a întâmplat cu ea. Au decis să-i spele aripile și să le curețe de murdărie. Apoi, au hrănit-o cu lapte și alte plante pentru a-i curăța corpul de toxine.

Cum părinții lor aveau o cabană pentru păsări, au mutat barza în acel loc departe de fum și la adăpost de ploaie. În noua sa locuință, pasărea se simțea pe zi ce trece tot mai bine. În fiecare dimineață mulțumea celor ce-au ajutat-o văzând iar strălucirea soarelui și limpezimea cerului”.(27)

Ce ne învață povestea berzei? Faptul că, putem să ne eliberăm de comportamentele nocive...deprinse de-a lungul anilor, de la cei din jur, din mediul on-line, rețele droguri, etc. Și asta, cu sprijinul și cu suportul celor din jurul nostru, care fac tot posibilul să ieșim din tiparul greșit în care am intrat, de cele mai multe ori, fără voia noastră.

- **21:30-22:00:** Ritual de culcare. Journaling / scrierea în jurnalul terapeutic – fiecare adolescent scrie în jurnalul său despre ziua care a trecut. Apoi, liniște;

- **22:00:** Liniște – timp pentru somn.

7.3.3 Tabăra pentru adulți (25-64 ani)

Se va ține cont de implicarea și dorința de a se conforma unui program terapeutic, astfel:

a) Dimineața:

- **07:00-07:30:** Trezire ușoară/facilă. Fiecare adult se trezește în ritmul său. Moment de tăcere, de conectare cu sine, meditație sau o rugăciune de mulțumire/recunoștință;
- **07:30-08:15:** Exerciții de înviorare – Salutul soarelui și respirație. Exerciții ușoare de yoga sau stretching, urmate de 5-10 minute de respirație conștientă;
- **08:15-09:15:** Mic dejun. Mâncare sănătoasă și mâncat conștient. Se evită discuțiile despre muncă sau probleme cu impact emoțional;
- **09:15-11:30:** Sesiune principală – Nordic Walking pe traseu variat. 60-90 minute de mers activ, cu variații de ritm, cu pante ușoare, cu momente de oprire pentru respirație și observație.

b) Amiaza:

- **11:30-12:00:** Pauză și gustare. Fructe, nuci, apă. Moment de socializare sau de tăcere, după preferință;

- **12:00-13:30:** Atelier de grup – "Reset și reflecție". Discuții despre burnout, stres, limite. Exerciții de mindfulness, de eliberare a tensiunii. Journaling ghidat, dezvoltarea elementelor de personalitate;
- **13:30-14:30:** Prânz. Masă echilibrată, moment în comunitate;
- **14:30-16:00:** Odihnă. Timp personal – somn, lectură, plimbare individuală și ședință de masaj (dacă există posibilitatea).

c) Seara:

- **16:00-17:30:** Activitate după-amiază – hidroterapie sau plimbare liberă. Relaxare în apă sau plimbare fără obiective, doar pentru plăcere, de vorbă cu sine;
- **17:30-18:30:** Pauză și ceai. Moment de relaxare, conversații ușoare, elemente de socializare;
- **18:30-19:30:** Pregătire pentru cină – activitate în grup. Gătit împreună, împărțirea responsabilităților, repectându-ne unii pe alții;
- **19:30-20:30:** Cină. Moment în comunitate, râsete, socializare, poate chiar dans...;
- **20:30-21:30:** Foc de tabără și poveste terapeutică.

Povestea terapeutică pentru adulți: Ursul Moș-Martin

"Într-un orășel de munte, pe o străduță linițită, locuia un vestit croitor. Toate animalele pădurii își comandau hainele la atelierul său.

Așa s-a întâmplat că, într-o zi, apăru în ușa atelierului, ursul. Era tare supărat. Nu se putea prezenta la serbarea pădurii, pentru că n-avea haine. Meșterul croitor îl privi pe deasupra ochelarelor. Oare ce haine să-i facă? Din blană? Cât de calduroase să fie? Dar, mai ales, să nu seme-ne cu a altuia din pădure. Să fie verzi? Nu se poate! Nu l-ar vedea nimeni prin poiană. Să aibă pene? Ce-ar zice păsările? Greu de făcut! - Tocmai atunci, apăru pe ușă, Rița-Veverița: -Ce faci meștere? întrebă ea, spărgând o nucă. Supărat? -Păi uite. Mă așteaptă ursul pădurii și nu știu ce haină să-i cos pentru serbare.

Doar o clipă, făcu Rița-Veverița ochii roată. Parcă ar fi căutat ceva. Luă apoi foarfecel meșterului croitor și ieși grabnic cu ele pe ușă. Meșterul privi mirat în urma ei. Oare unde se du-se? Și-i luase și foarfecel! Se uită la ceas. Cucul se pregatea să cânte, dar mai repede auzi clopoțelul de la ușă. Intrând, Rița-Veverița răsturnă, pe masa meșterului, tot ce ținea-n lăbuțe și zise: -Să-i croiești haina de blană moșului. Culoare să-i dai după coaja de nucă, frunza

toamnei, petecul de scoarță de copac și-un smoc de păr din coada mea. Și-o semăna cu noi care-l vom ocroti si... Luându-ți coada la spinare, Rița-Veverița fugi repede la serbarea pădurii. Meșterul se apucă grabnic de lucru. Haina de blană o colora cu ron-maron, iar la serbarea pădurii, ursul se dovedi cel mai frumos. Nimeni nu era ca el, ci doar dintr-un colț se auzi un ronțăit. Cine? Rița-Veverița îi zâmbea prietenește. Oare cine era frumosul-frumos? Nimeni altul decat ursul Moș-Martin. Păi nu?” (27)

Deci, cu Ursul Moș-Martin învățăm că, frumusețea autentică nu vine din ce purtăm sau din ce aratăm celorlalți, ci, din ceea ce suntem cu adevărat. Rița-Veverița i-a revelat ursului ceea ce el deja cunoștea: culoarea naturii, a scoarței de copac și a toamnei. Tot astfel, climatoterapia nu adaugă nimic artificial, ci ne readuce la propriul ritm în simbioză cu natura. Bucuria vine atunci când înțelegem că suntem deja exact ce trebuie să fim, acolo unde suntem.

- **21:30-22:00:** Ritual de culcare. Journaling – reflecție asupra zilei. Apoi, liniște.
- **22:00:** Liniște – timp pentru somn odihnitor.

7.3.4 Tabăra pentru vârstnici (65-80 ani)

Acest program ține cont de **dorința** de a participa la o activitate comună, astfel:

a) Dimineața:

- **07:00-07:30:** Trezire blândă/ușoară/facilă. Fiecare vârstnic se trezește în ritmul propriu, fără presiune. Moment de tăcere și recunoștință pentru noua zi, meditație și sau rugăciune;
- **07:30-08:15:** Exerciții de înviorare – plimbare ușoară în grădină sau parc. Exerciții de stretching blând, respirație profundă, mișcări articulare. Folosirea bețelor de Nordic Walking pentru echilibru;
- **08:15-09:15:** Mic dejun. Mâncare sănătoasă, ușor de mestecat, adaptată nevoilor (dietă pentru diabet, hipertensiune etc.). Conversații plăcute despre amintiri, familie, pasiuni și subiecte varia;
- **09:15-11:00:** Sesiune principală – Plimbare pe traseu ușor, cu pauze dese. Activități de observare a naturii: recunoașterea plantelor, ascultatul păsărilor și fotografiat peisaje. Exerciții de echilibru și coordonare, stimulând încrederea de sine.

b) Amiaza:

- **11:00-11:30:** Pauză și gustare. Fructe proaspete sau uscate, apă, ceai. Moment de socializare și odihnă;

- **11:30-13:00:** Atelier de grup – "Amintirile mele". Discuții despre momente frumoase din viață, povești din tinerețe și tradiții. Activități creative: aranjamente florale, sortarea fotografiilor, crearea unui "album de viață", elemente de socializare;
- **13:00-14:00:** Prânz. Masă echilibrată, adaptată dietei medicale. Timp pentru conversații relaxate;
- **14:00-15:30:** Odihnă. Timp pentru somn, lectură, muzică liniștită (meloterapie) sau plimbare individuală scurtă.

c) Seara:

- **15:30-17:00:** Activitate după-amiază – hidroterapie ușoară (plimbare în apă la mal), grădinarit terapeutic (ergoterapie) sau, atelier de creație. Activități simple, arte combinate, fără presiune;
- **17:00-18:00:** Pauză și ceai. Moment de socializare, jocuri de masă (rummy, șah, table), conversații relaxate, vizionări de spectacole, filme;
- **18:00-19:00:** Pregătire pentru cină – activitate în grup. Vârșnicii participă la pregătirea mesei conform abilităților: tăiat legume, aranjat masa, decorat farfurii,

schimbatul rețetelor culinare (realizându-și propriul rețetar);

- **19:00-20:00:** Cină. Moment în comunitate, povești despre viață, sfaturi pentru cei tineri. Accent pe recunoștință și bucuria momentului, meditație sau rugăciune;
- **20:00-21:00:** Foc de tabără și poveste terapeutică

Povestea terapeutică pentru vârstnici: Povestea drumului

"Voi știți de unde pornește DRUMUL? Dar unde duce? Așa-l auzeam toamnă, începutul valului de mare, îmi făcusem împrejurul casei, un gard din crizanteme. Erau albastre ca și mine. Și ce dacă nu este gard albastru? Și nici crizanteme albastre? La mine erau albastre. Stăteam pe un scaun de piatră. Ce, vreți să vă legați acum și de scaun? Și voiam să scriu vântului. Îi cumpărasem: un copac, un fir de iarbă și o piersică cu urechi. În grădină și la umbra gardului, pe scaun, scriam.

Dar deodată, curioasă, o crizantemă îmi fură gândul de vânt și porni. Le-am făcut semn frunzelor s-o aducă-napoi. Dar ea, prinse a croșeta un capăt de cer lăsând în urma ei, o poveste. Și cine trecea pe acolo, călătoreea fără odihnă, era

pe DRUM. Așa se făcu de apăru DRUMUL pe lume.

Că nu s-au mai întors frunzele, e adevărat. Foșnesc și-au rămas călătoare. Că pasul măsoară drumul și acum, e tot așa. Doar că, de atâția drumeți, drumul se făcu albicios și albastru se întoar-se-n gândul meu.

Mă uitam la pașii mei. Se porneau peste o clipă la drum. Unde ducea drumul meu? Păi, dacă aș trece trei case, aș număra șapte pietricele și mi-aș alege tovarăș de drum, un arici, aș ajunge... da nu vă spun. Căutați-mă pe DRUM și o să ne întâlnim. V-aștept acolo unde valul de mare scria."(27)

Deci, din Povestea drumului învățăm că viața este un drum care nu se termină, ci doar se transformă. Fiecare pas, oricât de mic, ne poartă înainte. Crizantema, care a plecat la drum, ne învață că, schimbarea este naturală și că, fiecare etapă a vieții își are frumusețea ei. Pentru vârstnici, această poveste aduce mesajul că drumul vieții continuă, chiar dacă ritmul se schimbă – important este să rămânem prezenți și să găsim bucuria clipei trăite, în fiecare pas.

- **21:00-21:30:** Ritual de culcare. Fiecare vârstnic împărtășește un gând bun, o amintire frumoasă sau un moment de recuno-

știință. Muzică (meloterapie) sau citit (terapia prin lectură);

- **21:30:** Liniște – timp pentru somn odihnitor.

7.3.5 Tabăra pentru seniori (80+ ani)

Acest program este conceput pentru trup, minte și suflet, astfel:

a) Dimineața:

- **07:30-08:00:** Trezire blândă/ușoară/facilă, fără alarme. Moment de tăcere, recunoștință pentru noua zi, rugăciune de mulțumire. Asistență blândă la îmbrăcat, dacă este necesar;
- **08:00-08:30:** Exerciții de înviorare – în pat sau pe scaun. Mișcări blânde de articulații, respirație profundă, stretching ușor. Asistență personalizată;
- **08:30-09:30:** Mic dejun. Mâncare moale, ușor de mestecat, caldă, hrănitoare. Conversații blânde, atmosferă de familie;
- **09:30-10:30:** Sesiune principală – Ieșire scurtă în grădină sau parc (cu scaun cu roțile sau sprijin). Stat pe bancă, observat natura, ascultat păsări și simțit soarele pe față, moment personal, conectare cu natura.

b) Amiaza:

- **10:30-11:00:** Pauză și gustare. Ceai cald, biscuiți moi, fructe pasate. Moment de liniște și odihnă;
- **11:00-12:00:** Atelier de grup – "Povești de viață". Seniorii sunt încurajați să împărtășească amintiri, tradiții, lecții de viață. Ascultare activă, respect, validare, elemente de socializare;
- **12:00-13:00:** Prânz. Masă caldă, hrănitoare, ușor de digerat. Timp îndelungat pentru mâncat, fără grabă. Conversații blânde sau muzică (meloterapie);
- **13:00-15:00:** Odihnă. Timp pentru somn, relaxare, muzică (meloterapie) sau vizită familială.

c) Seara:

- **15:00-16:00:** Activitate după-amiază – Terapie prin muzică (meloterapie), cântece din tinerețe, poezie, citit cu voce tare (terapia lecturii). Activități senzoriale: atingerea unor materiale naturale (lemn, piatră, frunze), atmosferă relaxantă;
- **16:00-17:00:** Pauză și ceai. Moment de socializare blândă, jocuri simple de masă, sau doar stat împreună în tăcere confortabilă;

- **17:00-18:00:** Pregătire pentru cină – activitate în grup, conform posibilităților. Aranjat masa, decorat cu flori, pregătit ceaiul, schimbat rețete culinare;
- **18:00-19:00:** Cină. Masă ușoară, caldă, hrănitoare. Atmosferă de familie, blândețe, răbdare. Fiecare este încurajat să mănânce în ritmul propriu, fără grabă;
- **19:00-20:00:** Foc de tabără (sau lumânări în interior, dacă vremea nu permite) și poveste terapeutică.

Povestea terapeutică pentru seniori: Povestea stejarului bătrân

"A fost odată ca niciodată un stejar bătrân care trăia chiar la mijlocul unei păduri întinse. De bătrân ce era, nici nu mai știa câți ani are... Brațele-i erau noduroase iar coaja în care era îmbrăcat era aspră și pe ici, pe colo, cârpită pentru că vijeliile pe care le înfruntase de-a lungul vremurilor au smuls câte o bucată din ea.

Stejarul cel bătrân o iubea tare mult pe Domnița Toamna. Îi plăceau cel mai mult culorile cu care ea îi vopsea frunzele: galben-ruginiu, roșcat-portocaliu... Domnița Toamna îl mângâia cu vânturi reci, îi spăla ramurile cu ploi lungi și, uneori dimineața, îl dădea peste tot cu o brumă argintie și el se simțea atunci tare frumos.

Cum sosea ea, stejarul o întreba: << Domniță, când vor fi coapte și fructele mele? Sunt așa de multe, iar eu sunt bătrân și nu le mai pot ține...>>

<< Așa e, Moș Stejar >>, îi răspundea Domnița Toamna. <<Ești plin de ghindă gustoasă. Mai așteaptă puțin și se va coace. Atunci voi chema veverițele și pe Moș Martin să o culeagă. >>

<<O, ce bine-mi pare! >>, răspundea stejarul. <<Sprintenele veverițe vor lua ghinda și o vor duce în cămară ca să aibă provizii la iarnă. Și Martin, moșul, cu câtă plăcere o va depozita și el, pentru cine dorește! >>

Nu mai trecea mult timp și chiar așa se întâmpla. Ghinda stejarului se cocea, era culeasă de veverițe, de Moș Martin, uneori cădea pe jos și de acolo o adunau alte viețuitoare... Încet, încet, stejarului îi cădeau și ultimele frunze, semn că, în curând, toamna va pleca.

<<Stejarule>>, șopti Toamna, <<eu trebuie să pornesc la drum. Acum greutatea fructelor nu te mai apasă. Poți să te odihnești. Din frunze ți-am făcut un covor moale și am învelit rădăcinile tale ostenite. Poți să dormi, să te odihnești, până când sora mea, Primăvara, te va trezi...>>

<<Mulțumesc, Toamnă frumoasă!>>, îi răspunse stejarul și apoi se cufundă într-un somn

adânc, știind că rădăcinile lui rămâneau puternice, chiar dacă frunzele căzuseră."(27)

Deci, din poveste, înțelegem faptul că, viața are ciclurile ei : primăvara - tinerețea, vara - maturitatea, toamna- conștientizarea vârstei și iarna - odihna. Stejarul nu se împotrivește toamnei, ci o primește cu recunoștință, știind că a adus roade și că rădăcinile lui rămân puternice. Pentru seniori, această poveste aduce mesajul că, deși frunzele vieții noastre pot cădea, rădăcinile experienței, înțelepciunii și iubirii, rămân pentru totdeauna. Fiecare anotimp are frumusețea lui.

- **20:00-20:30:** Ritual de culcare. Moment de recunoștință, rugăciune sau meditație blândă. Fiecare senior este încurajat să împărtășească un gând bun sau doar să zâmbescă;
- **20:30:** Liniște – timp pentru somn odihnitor.

7.4. Nutriția în tabără

În tabără, ne propunem să avem o nutriție..în 7 cuvinte, adică, să: luăm aminte, ținem minte, avem minte, fim cu minte, fie pentru minte.(20)

Principiile de bază vor avea în vedere:

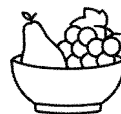
- **Mese regulate**, cu accent pe alimente cât mai puțin procesate;

- **Hidratare adecvată**, mai ales în timpul activităților fizice;
- **Meniuri adaptate** la vârstă, diagnostic și nivel de efort;
- **Ateliere** simple de educație nutrițională („cum arată o farfurie echilibrată”);
- **Respectarea ritualului** mesei – mâncat conștient, fără grabă, în compania celorlalți;



"Mâncarea trece dintr-o stare în alta: de la bucurie la tristețe, de la proces la atitudine, de la plăcere la durere, de la chibzuință la ne-chibzuință." (20)

În acest context, se remarcă, un *program nutrițional pe zile* :



- **Mic dejun (08:00):** cereale integrale sau pâine integrală, brânză sau ouă, legume proaspete, fructe, ceai sau cafea;

- **Gustare de dimineață (11:00):** fructe proaspete sau uscate, nuci, apă;
- **Prânz (13:00):** supă sau ciorbă, fel principal (carne sau pește cu legume și carbohidrați complecși), salată, fructe;
- **Gustare de după-amiază (17:00):** ceai, biscuiți integrali sau fructe;
- **Cină (19:00):** fel principal mai ușor (pește, legume, cereale), salată, desert ușor (fructe, iaurt).

Educația nutrițională în tabără, pornește de la:

- **Work-shop/Atelier** „Farfuria mea echilibrată”: fiecare participant își aranjează farfuria conform principiilor nutriționale;
- **Comunicare/ Discuții** despre cum alimentația influențează starea de spirit;
- **Activitate comună:** Prepararea împreună a unei mese sănătoase;
- **Jurnal** terapeutic- alimentar: fiecare își notează ce mănâncă și cum se simte.

7.5 Tabăra -Delta Dunării

Delta Dunării oferă un cadru unic și idilic pentru tabere terapeutice: apă dulce, vegetație luxuriantă, liniște profundă și biodiversitate excepțională. De aceea, o asemenea tabără este specială și deosebită, fiind, prin natura sa, unică.

Activități specifice în Delta Dunării, pornesc de la:

- **Plimbări** cu barca pe canale – liniște, observarea naturii și meditație în mișcare;
- **Observarea** păsărilor – exerciții de atenție și răbdare;
- **Pescuit** terapeutic – concentrare, răbdare, bucuria prinderii sau nu a ... peștelui;
- **Excursii** la Letea – pădurea cu nisip, cu un peisaj unic;
- **Exerciții** de respirație pe malul apei – sincronizarea cu valurile blânde.

"În Deltă, timpul curge altfel. Ritmul apei, al păsărilor, al vântului prin stuf, devine și ritmul tău interior".

Program special – Tabără în Delta Dunării

Acest program, se remarcă prin activități specifice:

- **Dimineața**: trezire cu sunetul păsărilor; exerciții de înviorare pe malul apei; mic dejun cu produse locale;
- **Amiaza**: plimbare cu barca pe canale; observarea păsărilor și a naturii; prânz cu pește proaspăt;
- **Seara**: exerciții de respirație pe malul apei; cină în grup; foc de tabără și/cu povești despre Delta Dunării;

Spre **exemplificare**, seara, în jurul focului de tabără, se pot organiza jocuri și activități care stimulează comunicarea, creativitatea și conectarea în/la grup, cum ar fi:

- ***Piatra din drum*** – fiecare spune o poveste despre un obstacol depășit;

- ***Lanțul de recunoștință*** – fiecare spune ceva pentru care este recunoscător;

- ***Cercul de încredere*** – exerciții de încredere în grup;

- ***Povestea continuă*** – fiecare adaugă câte o frază la o poveste comună.

- ***Cântecul grupului*** – crearea unui cântec sau a unei poezii împreună;

- ***Scaunul povestitorului*** - În fața participanților, la joc se află un scaun, numit al povestitorului. Cel invitat/ doritor/ ales, să se așeze pe acest scaun, va povesti ce s-a întâmplat special în ziua respectivă. Auditoriul are dreptul la trei întrebări ce vor fi adresate povestitorului. Acestea pot avea legătură cu cele relatate sau nu, povestitorul fiind obligat a răspunde la ele. Se lucrează astfel la „teama de a vorbi în public.”(34)

Practic, jocurile, în jurul focului de tabără, transformă seara într-un spațiu de vindecare colectivă. Inspirată din practica narativă, căci "cuvântul are putere magică, el poate vindeca atunci când e spus unde, cum și de cine trebuie." (34).

Astfel, **cuvântul devine instrument de conectare, de eliberare și de construire a comunității (liant între oameni), în timp ce, focul de tabără, apa și aerul nopții devin co-terapeuți tăcuți, amplificând rezonanța fiecărui cuvânt rostit.**

□ **Nu uita:** *Taberele terapeutice sunt spații de transformare. Fiecare zi este o oportunitate de a te descoperi, de a crește și de a te conecta. Fiecare are șansa de a-și completa **propriul jurnal de tabără**, care... pornește de la...*

...Prima zi de tabără

...A doua zi de tabără

...A treia zi de tabără

...A patra zi de tabără

...A cincea zi de tabără

...A șasea zi de tabără

...A șaptea zi de tabără

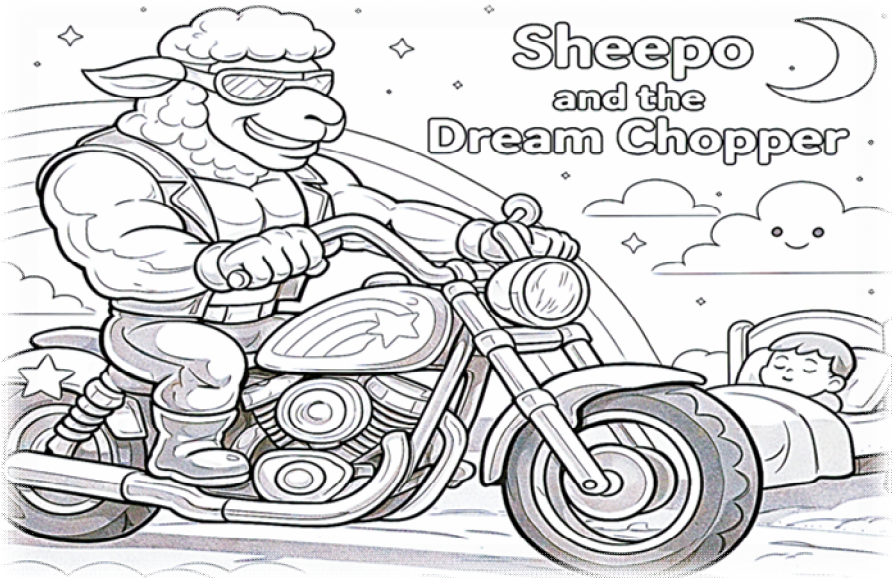
...Desenul taberei

...Amintirea cea mai plăcută din tabără

**...Adresele celor care mi-au fost colegi de ta-
bără**

Capitoul 8

Terapia prin arte combinate



Sheepo – oița magică, care ne însoțește în călătoria noastră terapeutică

Când pășim **din** cabinetul terapeutului în pădure, ceva fundamental se schimbă. Nu mai suntem într-un spațiu definit de pereți, ci într-unul deschis, viu și care respiră odată cu noi. În acest cadru natural, arta își găsește un nou limbaj: nu mai este doar despre expresie, ci, despre înălțare. Întâlnirea dintre om și natură, dintre interior și exterior, dintre ceea ce simțim și ceea ce putem da mai departe prin culoare, formă, mișcare sau sunet.

Terapia prin arte combinate (35) în climatoterapie, nu este un lux adăugat programului de recuperare sau dezvoltare personală. De fapt, este o componentă esențială, care lucrează cu aceleași structuri pe care le-am explorat în capitolele anterioare: atenția, memoria, orientarea spațială, planificarea și reglarea emoțională. Doar că, de data aceasta, **instrumentul** nu este doar mersul sau respirația, ci **creativitatea** în-săși.

Astfel, vom descoperi cum, **desenul, pictura, modelajul, povestea terapeutică**, dar și

teatrul, pot deveni punți terapeutice în natură. Și pentru că, fiecare drum are nevoie de un ghid, îl vom avea alături pe **Sheepo, oița noastră magică**, care știe să transforme orice frunză, pietricică și/sau rază de soare într-o ocazie de vânzare și bucurie.

Artterapia în natură se bazează pe o înțelegere profundă a relației dintre om și mediul înconjurător. Când desenăm în aer liber, nu doar reproducem ceea ce vedem, ci intrăm într-un dialog cu spațiul. Copacul pe care îl schițăm nu este doar un model, ci un partener de conversație. Pământul pe care-l modelăm nu este doar lut sau argilă, ci un vehicul al emoțiilor noastre.

Din **perspectivă psihologică**, activitățile artistice în natură activează multiple sisteme, cum ar fi:

- sistemul senzorial (vedem culori mai vii, auzim sunete, simțim texturi);
- sistemul motor (mișcările mâinilor, postura corpului);
- sistemul cognitiv (planificăm, decidem, evaluăm);
- sistemul emoțional (ne conectăm cu bucuria creației).

Toate acestea, combinate cu beneficiile dovedite ale expunerii la natură, creează un cadru terapeutic de excepție.

Sheepo, oița, prietena noastră, știe acest lucru foarte bine. Ea nu desenează pentru a face un tablou perfect, ci, pentru a-și exprima bucuria de a fi în pădure. Nu modelează pentru a crea o sculptură, ci, pentru a-și lăsa amprenta în lut, așa cum își lasă amprenta blănița oiței pe iarbă, dimineața. Pentru Sheepo, arta este o extensie a respirației, un mod de a spune lumii:

"Sunt aici, sunt viu/vie, sunt prezent/prezentă."

8.1. Natura și efectele terapiei prin arte combinate

Natura oferă ceva ce nici un studio sau cabinet nu poate reproduce: variabilitatea autentică. Lumina se schimbă de la minut la minut, vântul mișcă frunzele, norii se transformă în forme noi. Această variabilitate stimulează atenția și creativitatea într-un mod profund diferit față de mediul controlat al unui spațiu închis.

Mai mult, natura oferă materiale gratuite și infinite: frunze, pietre, bețe, pământ, nisip, apă. Fiecare dintre acestea, poate deveni instrument

de creație. Un copil poate desena cu un băț în nisip, un adult poate crea o mandala din pietre, iar un vârstnic poate aranja frunze uscate într-un colaj. Practic, libertatea materialului duce la libertatea expresiei a fiecăruia dintre noi.

Din punct de vedere **neurofiziologic**, expunerea la natură reduce nivelul de cortizol și activează sistemul nervos parasimpatic. Când adăugăm activitatea artistică, care la rândul ei induce stări de flux și relaxare, obținem un efect sinergic puternic. De fapt, persoana nu doar că se simte mai bine, ci, are și un instrument nou de reglare emoțională, pe care îl poate folosi și în alte contexte.

8.2. Artterapia

Desenul în natură este una dintre cele mai accesibile forme de terapie prin **artă/artterapie**. Nu necesită echipament sofisticat: un carnet de schițe, câteva creioane sau culori, dar și dorința de a privi lumea cu atenție. Pentru Sheepo, desenul este o modalitate de a-și aminti locurile frumoase pe care le-a vizitat. Ea desenează dealurile pe care a urcat, copacii sub care s-a odihnit și râurile pe care le-a traversat.

8.2.1. Sheepo și copiii

Pentru **copii**, desenul în natură trebuie să fie în primul rând, joc. Sheepo propune câteva activități captivante și anume:

- **Desenul cu ochii închiși** – Copilul privește un copac, un nor sau o floare, închide ochii și desenează ce a simțit, nu ce a văzut. Acest exercițiu dezvoltă memoria vizuală și capacitatea de a traduce senzațiile în imagini;
- **Povestea frunzei** – Fiecare copil alege o frunză și o desenează, iar apoi inventează o poveste despre locurile pe unde a călătorit frunza înainte să ajungă la el. Acest exercițiu stimulează imaginația și capacitatea de narațiune;
- **Portretul prietenului invizibil** – Copiii desenează un animal sau o ființă imaginară care i-ar putea însoți în pădure. Sheepo este adesea ales ca subiect, iar copiii o desenează cu diverse expresii: uneori zâmbitoare, alteori gânditoare, dar și curioasă;
- **Harta comorii** – Copiii desenează o hartă a locului unde se află, marcând punctele importante: cel mai înalt copac, cea mai

mare piatră, cel mai frumos loc de odihnă. Acest exercițiu dezvoltă orientarea spațială și atenția la detalii, dar și activitatea în grup.

8.2.2. Sheepto și adolescenții

Pentru **adolescenți** și, în anumite cazuri - **adulți**, desenul în natură poate deveni un instrument de introspecție și reglare emoțională. Exercițiile sunt mai structurate și pot aborda teme mai profunde, evidențiind variate moduri de exprimare individuală sau/și colectivă, cum ar fi:

- **Jurnalul vizual** – Participanții își țin un jurnal de schițe, pe parcursul unei tabere sau a unui program de climatoterapie. În fiecare zi, desenează ceva care i-a marcat: un peisaj, un detaliu sau/și o emoție tradusă vizual. La final, jurnalul devine o hartă a călătoriei lor interioare, definindu-i;
- **Autoportretul în peisaj** – Persoana se desenează pe ea însăși în mediul natural, nu ca figură centrală, ci ca parte integrantă a peisajului. Acest exercițiu lucrează cu sentimentul de apartenență, dar și cu relația dintre eul individual și natura;

- **Culorile emoțiilor** – Participanții sunt invitați să deseneze cum se simt, folosind doar culori și forme abstracte, nu reprezentări concrete. Acest exercițiu dezvoltă inteligența emoțională și vocabularul expresiv, identificând fiecare trăire în parte;
- **Linia vieții în natură** – Persoana desenează o linie care reprezintă cursul vieții sale, folosind elemente naturale, precum: râuri, munti, poteci, păduri, etc. Acest exercițiu este profund terapeutic, permițând o privire de ansamblu asupra propriei biografii, fiind un punct de plecare spre o aprofundată ... autocunoaștere.

8.3. Modelaj și sculptură

Modelajul este o formă terapeutică profund senzorială. Atunci când lucrăm cu lut, pământ, argilă, întregul corp este implicat. Mâinile simt textura, temperatura și consistența, iar mirosul pământului ne amintește de origini. De asemenea, procesul de modelare este lent și cere răbdare, dar, ne învață să așteptăm și să respectăm ritmul materialelor, trăirea și mesajul lor.

8.3.1. Atelierul de lut

Sheepo este creativă și organizează **ateliere de modelaj** sub copaci, lângă un pârâu sau

într-o poieniță însorită. Participanții primesc bucăți de lut și sunt invitați să creeze ce simt. Nu există reguli, dar nici modele de urmat. Cu siguranță că unii vor să facă vase, figurine sau forme abstracte, importantă fiind activitatea propriuzisă.

Pentru **copii**, modelajul este o ocazie de a-și dezvolta motricitatea fină și coordonarea mână-ochi. Ei învață să controleze presiunea, să modeleze forme tridimensionale, dar și să transforme o bucată amorfă de lut în ceva cu sens pentru ei și nu numai.

Pentru **adolescenți**, modelajul poate lucra cu/la teme identitare. Sunt invitați să-și modeleze un obiect care îi reprezintă, un simbol al lor, sau, dimpotrivă, ceea ce simt că nu sunt încă, dar vor să devină. Procesul de modelare devine metafora pentru procesul de formare a identității lor.

Pentru **adulți și vârstnici**, modelajul poate fi extrem de relaxant. Mișcărilor repetitive, senzația pământului în mâini, concentrarea pe formă – toate acestea induc stări meditative. Mulți vârstnici descoperă în modelaj o pasiune uitată din copilărie, o reconectare cu bucuriile simple ale creației, chiar și, de ce nu, un nou .. început.

8.3.2. Land art

Land art-ul este o formă de artă care folosește materialele naturale din mediul înconjurător, pentru a crea lucrări temporare sau permanente. Sheepo este o mare admiratoare a acestei forme de expresie, pentru că, respectă natura și o integrează în procesul creativ, prin multiple activități, ca de exemplu:

- **Spirala din pietre** – Participanții creează o spirală mare din pietrele găsite în zonă. Spirala poate fi o cale de meditație: mergi pe ea încet, pas cu pas, până în centru, apoi, înapoi. Fiecare piatră poate reprezenta un gând, o emoție, o amintire pe care o lași acolo, nemailuând-o cu tine;
- **Copacul dorințelor** – Un copac sau un arbust devine suport pentru dorințe. Participanții leagă de el panglici, sfori, chiar și frunze, bilețete, etc., pe care au scris sau desenat ceva ce își doresc sau, pentru care sunt recunoscători. Este un ritual de speranță și recunoștință, clădind chiar și responsabilități;
- **Mandala din natură** – O mandala mare, creată pe sol, din frunze, flori, pietre, bețe.

Fiecare participant contribuie cu ceva. La final, mandala este admirată, fotografiată, apoi lăsată să se întoarcă în natură, vântul și ploaia ducând fiecare element la locul lui, rămânând cu siguranță, munca în echipă.

8.4. Povestea terapeutică

„**Povestea terapeutică** se povestește (se spune) și **nu se citește**. Ea trebuie să fie liantul dintre trup și suflet, gând și gestică, trăire și exprimare. Ea nu poate fi spusă de către oricine, oriunde și oricum. Trăind în simbioză cu cel suferind, povestea terapeutică își are legile nescrise ale vulnerabilității sale, ceea ce face ca, o simplă virgulă să mai acorde o șansă, iar punctul, o certitudine și o reușită.”

Deci, „pornind de la un caz real sau fantastic, povestea terapeutică își îndeplinește menirea de mediator a durerii și suferinței, aducând mult mai aproape pe cel aflat într-un impas, sin-copă a vieții, de lumea în care legile care guvernează pot declanșa apariția unor resurse vitale de a învinge: frica, teama, neliniștea, neputința, nesiguranța și a descoperi speranța și șansa, conjugând verbele «a vrea», «a putea» și «a dori», la

timpul prezent. În acel moment, povestea terapeutică își dovedește utilitatea, făcând prin puterea cuvântului ca lumea pentru cel în suferință, «să se miște altfel», să fie percepută prin prisma noilor conotații cognitive ale elementelor de identitate personală, dând unicitate clipei trăite.” (27)

Astfel, povestea ajunge acolo unde argumentele raționale nu pot pătrunde. Ea ocolește rezistența și vorbește direct sufletului, oferind modele de rezolvare a problemelor, prin imaginație și empatie.

8.4.1. Algoritmul poveștii terapeutice

„În psihoterapie, alegoria sau metafora se definește ca o istorie reală sau fictivă, care are ca scop: informarea, educarea, vindecarea și dezvoltarea individului. **Obiectivul** poveștilor este să **păcălească** subiectul prin blocarea mecanismelor sale de apărare și intrarea în contact cu inconștientul și multitudinea de soluții depozitate în acesta.”

Am putea spune că, fiecare poveste terapeutică funcționează pe două niveluri:

- cel de manifest (intriga, personajele);

și

- cel latent (mesajul terapeutic).

În climatoterapie, natura devine cadrul care susține ambele niveluri, și astfel, copacul, apa, vântul devin și personaje/ co-autori ai vindecării.

„**Copilul** mic are nevoie de povești pentru a învăța simbolistica și modalitatea de a-și rezolva propriile probleme. La rândul său, **adultul** se confruntă și el cu probleme noi, de altă natură și, fără a discredita resursele trecutului, are nevoie de instrumente pentru a depăși dificultățile. **Povestea terapeutică** devine astfel un instrument prețios care va scoate la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconștient: angoase, frici, dorințe, obsesii, culpabilități, invidii, întrebări la care nu le-am găsit dar nici căutat, răspunsuri. Astfel, funcția metaforelor și a poveștilor este aceea, de a ajuta **ascultătorul** să împace propriile sale pulsuni cu cerințele realității externe și regulile societății.”

Putem astfel afirma faptul că, povestea nu este rezervată exclusiv copilăriei. Adultul, care a uitat să se joace, să viseze, să se lase purtat de imaginație, are la fel de multă nevoie de nara-

țiune terapeutică. Taberele de climatoterapie oferă exact acest spațiu protejat, în care adultul poate redescoperi puterea poveștii.

„Recunoscutul psihiatric american Milton E. Erickson, folosind alegoria ca tehnică psihoterapeutică, nu uita să remarce, atunci când era întrebat cum reușește să vindece spunând povești, că: «Oamenii vin și mă ascultă cum le istorisesc povești, apoi pleacă la ei acasă și-și schimbă comportamentul.» De fapt, acesta este punctul, momentul de la care trebuie să plecăm atunci când avem cu adevărat certitudinea că povestea terapeutică își are viabilitatea ca tehnică folosită pe scara accepției de către subiect, a surselor și resurselor care vindecă sau ameliorează suferința și durerea.”(27)

În mod practic, oamenii au deja în ei resursele necesare vindecării. Povestea terapeutică nu adaugă ceva nou - ea dezvăluie ceea ce era deja acolo, ascuns sub straturile de frică, oboseală sau/și confuzie. Natura, cu simplitatea și ritmul ei ciclic, face același lucru: ne readuce la esențial.

Căci, da... **cuvântul** are putere magică, el poate vindeca atunci când spus unde, cum și de

cine trebuie, recunoscându-i-se astfel, valoarea terapeutică, acționează ca o forță.

Practic, în taberele terapeutice de climatoterapie, cuvântul spus la focul de tabără, la umbra unui copac sau pe malul unui râu, capătă o rezonanță aparte. Locul, momentul și povestitorul contează la fel de mult ca povestea însăși, întregind imaginea.

Povestea terapeutică, definită astfel, se întâlnește cu climatoterapia: în natură, iar cuvântul rostit capătă rezonanță, povestea devenind o experiență vie. Când copilul sau adultul ascultă o poveste în aer liber, în pădure, pe un drum de munte, sau/și la malul mării, procesul terapeutic se amplifică, prin prezența elementelor naturii – aerul, lumina, sunetele, parfumurile, devenind astfel o terapie integrativă, în care sufletul și trupul se vindecă împreună, rezonând la tot și la toate, ca și smerenia a unei rugăciuni...

8.4.2. Sheepo - povestitorul pădurii

Sheepo nu este doar o oița magică, ci și un povestitor iscusit. Ea știe să asculte copacii, să înțeleagă limbajul vântului, dar și să citească urmele animalelor. Mai știe și cum să transforme toate acestea în povești, care vindecă și liniștesc, inspiră și ameliorează astfel starea fizică, psihică și emoțională, ca de exemplu:

- În **povestea stejarului bătrân**, Sheepo spune povestea unui stejar care a văzut sute de ani trecând pe lângă el. A văzut războaie, a văzut pace, a văzut copii crescând și bătrâni plecând. Și, a învățat că, totul trece, dar rădăcinile rămân. Povestea lucrează cu acceptarea schimbării și cu găsirea stabilității interioare.
- Sheepo ne poartă și în **călătoria frunzei de toamnă**, poveste în care frunza nu vrea să cadă, se teme de pământ, dar, odată ajunsă acolo, jos, descoperă că este parte dintr-un ciclu mai mare. Povestea lucrează cu teme ale pierderii, ale tranziției, ale transformării.
- Mai mergem cu Sheepo și pe **râul care nu se oprește niciodată** - Un râu care întâl-

nește obstacole, pietre, maluri abrupte, dar, care găsește întotdeauna un drum./ calea de a merge mai departe. Povestea lucrează cu reziliența, cu adaptarea, cu găsierea soluțiilor.

♥ Zice ... Nicoleta...

...Oița Sheepo nu a apărut dintr-o carte de psihologie sau dintr-un manual de terapie. Ea a apărut într-o seară caldă de vară, la Constanța, în cartierul Tomis 3, când copiii mici nu voiau să doarmă și se temeau de întuneric.

*În fiecare vară, eram "nanny-ul" neoficial al copiilor vecinilor, printre care și doi micuți plini de viață, cu ochii mari și cu mii de întrebări. Eu eram **prietena** mai mare, cea care știa cum "se fac lucrurile", dar, în serile acelea de la malul mării, învățam și eu ceva: că frica de întuneric a unui copil este la fel de reală ca orice durere fizică, și că, singurul antidot este o poveste bună. Crescusem și eu cu aceleași frici – umbra de pe perete, sunetele nopții, întunericul din holul lung al blocului din Tomis 3. Le știam pe dinafară. Așa s-a născut Sheepo - nu ca personaj inventat,*

ci ca răspuns viu / remediu la aceste frici, trăite și depășite.

Poveste terapeutică de culcare | Vârsta 2-7 ani

- Ești în pătuț, bine cuibărit?

Atunci închide ochii - e-un vis liniștit.

Să nu-ți fie teamă de noapte sau lună,

Sheepo sosește chiar acum, nu-i glumă!

Vrrrooom! Vrrrooom!

O motocicletă zboară prin stele,

Un miel cu mușchi și zâmbet sub piele.

Cu ochelari și mănuși și-un aer strengar,

Parchează pe casă și zice: "Sunt chiar aici, nu-i bizar?"

- "Hei, micuțule, te simți cam firav?"

Te temi de umbre sau un hol pustiu, bizar?

Nu-ți face griji, doar numără cu mine,

De la 1 la 10 - și totul va fi bine!"

(Ia o respirație adâncă și numărăm împreună: 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10)

*- "Unde vrei să mergem în seara asta?"
întreabă Sheepo.*

- "Oriunde dorești, doar spune-mi, te rog frumos!"

Sheepo te poate duce oriunde îți imaginezi:

- *O junglă plină de animale prietenoase;*
- *Un castel făcut din nori de vată de zahăr;*
- *O lume subacvatică cu pești cântăreți;*
- *Luna, unde poți sări ca un balon.*
- *Ce loc ai **vrea** să vizitezi?*

Sheepo pornește motorul cu un zâmbet blând, Te ia în brațe și plecați într-un zbor lin. Prima oprire: Țara Curcubeului, blândă și strălucitoare, Cu nori de zahăr și lumină în zbor.

Zburați pe lângă stele care râd și alunecă, Delfinii din jeleu vă fac cu mâna și învârt o roată. În Țara Curcubeului, nu e frică, nu e plâns - Doar culoare și veselie, din abundență răs. Aerul miroase a vanilie și miere, Și totul este dulce și senin.

Sheepo te poartă înapoi prin noapte, Pe lângă lună și stele strălucitoare. Aterizează atât de moale pe patul tău, Și te învelește și apoi te sărută pe frunte.

- "*Dormi acum, micuțule,*" Sheepo șoptește încet,

- "*Te voi veghea în timp ce visezi și crești. Voi fi chiar aici, doar departe de privire. Te voi păzi blând toată noaptea.*" Noapte bună, mic visător. Vise plăcute.

Povestea Sheepo integrează mai multe **tehnici terapeutice validate**, și anume:

- **Număratul 1-10**: mimează tehnicile de respirație controlată, calmând sistemul nervos autonom;

- **Alegerea destinației**: oferă copilului anxios un sentiment de control și atenție;

- **Mediile magice/Mediul Magic**: se înlocuiesc asocierile negative cu ora de culcare și imagini pozitive;

- **Prezența lui Sheepo**: oferă figura de atașament sigur, mai ales când părintele nu este prezent fizic.

În taberele terapeutice de climatoterapie, povestea Sheepo poate fi spusă seara și, la **focul de tabără** sau în cortul de culcare, ca ritual de tranziție între activitățile fizice intense ale zilei și odihna reparatoare a nopții. Natura, cu sunetul valurilor, al greierilor, al vântului prin frunze, de-

vine fundalul viu al poveștii, amplificând efectul terapeutic al acesteia.

În acest context, fiecare poveste bună are o rădăcină personală. Sheepo s-a născut din serile de vară de la malul Mării Negre, din ochii mari ai unor copii care se temeau de întuneric, dar și din amintirea propriilor frici depășite prin imaginație. Atunci când spunem o poveste dintr-un loc autentic, copilul o simte – nu ca pe o tehnică, ci ca pe o prezență, iar, în taberele de climatoterapie, cele mai puternice povești sunt cele născute din experiența directă și nu din cărți. Fiecare terapeut, educator sau îngrijitor își are propriul Sheepo – trebuie doar să-l lase să zboare.

8.5. Teatrul

Teatrul în natură este o formă terapeutică puternică, care combină mișcarea, expresia emoțională, interacțiunea socială și creativitatea. Când teatrul iese din sală și intră în pădure, pe malul unui lac sau într-o poiană, ceva magic se întâmplă: bariera dintre actor și spectator, dintre real și imaginar, devine mai fluidă.

Dacă pornim de la DEX (36), “teatru, din latinescul – theatrum și franțuzescul – théâtre:

denumește clădirea sau locul special amenajat în vederea reprezentării de spectacole;

- spectacol, reprezentație dramatică;
- destinat de a fi reprezentat pe scenă;
- arta de a prezenta în fața unui public, un spectacol, o piesă, etc.”

“În contextul artelor combinate, **terapia prin teatru**, presupune parcurgerea unui program complex de activități specifice teatrului și care permit stimularea exprimării sentimentelor de către beneficiar”. (37)

Ca și tehnici de abordare, amintim **teatru**:

- forum;
- de păpuși;
- de umbre;
- cu măști;
- cu tematici;
- ca reabilitare;
- vieții;
- oprimaților;
- statuie;
- invizibil;

completându-se enumerarea cu **instrumente creative**, cum ar fi:

- crearea de povești;

- dramatizări;
- improvizații pe diverse teme;
- jocul de rol,

totul pentru a forma rotundul acțiunii terapeutice.” (37)

„Este de remarcat faptul că, pornind de la citatul lui Cain J. (2003) << *A fi tu însuși înseamnă a trece prin celălalt pentru a întâlni ceea ce posedai deja*>>, **terapia prin teatru** este o tehnică de eliberare a tensiunilor, dar și de clarificare a propriei stări de confuzie și durere a celui care joacă, dând viață unui anumit personaj, într-o situație dată, de fapt, se joacă propria experiență cu înțeleșurile și trăirile ei. Totodată, terapia prin teatru presupune și:

- rejucarea unor scene din / de viață a participanților / clienților / beneficiarilor;
- jucarea unor/după scenariii create/inventate;
- jucarea unor piese de teatru cunoscute;
- dramatizarea unor povestiri.”

„În acest context, ca obiective ale terapiei prin teatru (37), putem enumera:

- dezvoltarea inteligenței emoționale;
- dezvoltarea percepțiilor, și reprezentărilor vizuale, a imaginației creatoare;
- inducerea unei stări de liniște, acceptare de sine;
- reducerea tensiunii și anxietății;
- stimularea tuturor canalelor senzoriale;
- dezvoltarea capacității de a se exprima mai repede și mai ușor;
- facilitarea comunicării interpersonale, creșterea sociabilității și adaptării în societate;
- dezvoltarea sentimentului de încredere în sine și realizare;
- dezvoltarea simțului aprecierii artistice și de exprimare;”

8.5.1. Teatrul în natură

Teatrul în natură poate recrea anumite ritualuri, oferindu-le participanților ocazia de a simboliza și integra schimbările din viața lor. Astfel, descoperim:

- **Ritualul tinereții** – Pentru adolescenți, un ritual care marchează trecerea spre maturitate;
- **Ritualul eliberării** – Pentru cei care trec prin pierderi, divorțuri, schimbări majore;
- **Ritualul recunoștinței** – Pentru cei care vor să celebreze ceva: o vindecare, o reușită.

Povestea comunitară apare ca o formă de teatru /forum, în care întregul grup creează împreună o narațiune care reflectă experiența comună. Procesul include colectarea de materiale, brainstorming, crearea personajelor, improvizația, reprezentația și reflecția.

Jocul pălăriilor, inspirat din creativitatea lui Edward de Bono, este adaptat pentru **teatrul în natură**. Fiecare "pălărie" reprezintă un mod de a gândi, de a privi o situație. În natură, pălăriile devin literalmente accesorii pe care le purtăm, schimbându-ne astfel perspectiva. Astfel, în funcție de ce rol luăm, putem purta (38):

- **Pălăria albă** (faptele) – Privim situația obiectiv, ca un observator științific;
- **Pălăria roșie** (emoțiile) – Ce simțim? Ce ne spune inima?

- **Pălăria neagră** (criticul) – Ce ar putea merge rău? Care sunt riscurile?
- **Pălăria galbenă** (optimistul) – Care sunt beneficiile? Ce e bun în situația asta?
- **Pălăria verde** (creativul) – Ce soluții noi putem găsi? Ce nu am încercat încă?
- **Pălăria albastră** (procesul) – Cum gestionăm discuția? Care este pasul următor?

8.5.2. Teatrul forum

Teatrul forum este o formă de teatru în care publicul poate interveni în desfășurarea piesei, propunând soluții la problemele prezentate. Acest format este extrem de puternic pentru dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor.

În mijlocul activităților, al jocurilor, al creației, este esențial să existe și momente de liniște, de tăcere, de contemplație. Astfel, putem crea spații de liniște, cum ar fi:

- **Colțul de rugăciune** – Un loc retras, marcat de pietre sau bețe;
- **Banca gândurilor** – O bancă sau o piatră mare, așezată într-un loc cu priveliște frumoasă;

- **Cercul de tăcere** – Un cerc de pietre sau frunze unde grupul se strânge pentru meditație;
- **Drumul de meditație** – Un traseu scurt, marcat, pe care participanții îl parcurg încet,

spații în care putem și ... contempla:

- **Privitul unui copac** – Alegem un copac și îl privim timp de 10 minute;
- **Ascultarea naturii** – Stăm în liniște și ascultăm câte sunete diferite putem identifica;
- **Simțirea pământului** – Stăm pe pământ, pe iarbă, pe nisip și simțim textura;
- **Respirația naturii** – Inspiram adânc, imaginându-ne că inhalăm energia naturii;

Dar, o atenție deosebită este necesar a acorda și:

- **persoanelor cu anxietate**

Activitățile sunt mai scurte, cu pauze dese. Accent pe exercițiile de respirație și pe mandalele simple. Sheepo este prezentă ca și figură protectoare, linistitoare.

- **persoanelor cu depresie**

Activitățile sunt structurate, cu obiective clare și realizabile. Accent pe activitățile care dau un rezultat tangibil. Poveștile lui Sheepo aduc speranță și umor.

- **persoanelor cu tulburări de atenție**

Activitățile sunt variate, cu schimbări de ritm. Accent pe mișcare: mandalele pot fi create în mers, teatrul implică corpul. Sheepo este jucăușă, captivantă.

- **grupurilor de vârstnici**

Activitățile sunt adaptate la mobilitatea redusă. Accent pe rememorare, povestiri, transmiterea înțelepciunii. Sheepo aduce nostalgie și amintiri de poveștile copilăriei.

8.5.3. Jocul umbrelor

Jocul umbrelor este o tehnică teatrală simplă dar profundă. Fiecare participant își imaginează că are o "umbră" – o parte din el însuși, pe care o ține ascunsă, de care se teme, sau, dimpotrivă, de care este mândru dar nu o arată. În natură, această umbră poate fi metamorfozată: umbra pe care o proiectează soarele pe pământ devine simbolul părții ascunse.

Sheepo adoră acest joc. Ea spune că fiecare oiță are o umbră, dar umbra nu este ceva rău – este doar partea care nu primește lumina directă.

Și uneori, în umbră, găsim resurse pe care nu știam că le avem.

8.6. Activități pe grupe de vârstă

Terapia prin arte combinate în natură trebuie adaptată la vârsta și la nevoile fiecărei grupe. Iată deci, câteva sugestii pentru fiecare categorie de vârstă:

8.6.1. Copii (6-12 ani)

- **Desenul comorilor** – Fiecare copil desenează o ființă imaginară care locuiește în pădure;
- **Vânătoarea de culori** – Copiii caută în natură obiecte de diferite culori și le aranjează într-un colaj;
- **Teatrul păpușilor naturale** – Păpuși făcute din frunze, bețe, flori, care joacă scene scurte;
- **Povestea comună** – Fiecare copil adaugă o frază la o poveste spusă în cerc.

8.6.2. Adolescenți (13-24 ani)

- **Jurnalul vizual** – Schițe și notițe pe parcursul unei călătorii;
- **Land art în echipă** – Sculpturi mari, create colaborativ;
- **Teatrul vieții** – Improvizații pe teme dificile;

- **Muzica proprie** – Compunerea unui cântec al grupului;

8.6.3. **Adulți (26-64 ani)**

- **Mandale naturale** – Creații geometrice din materiale naturale;
- **Pictură contemplativă** – Pictură lentă, meditativă, cu materiale naturale;
- **Povestea vieții** – Narațiunea biografiei prin simboluri naturale;
- **Teatrul umbrelor** – Lucrul cu părțile ascunse ale personalității.

8.6.4. **Vârstnici și seniori (65+ ani)**

- **Colaje din amintiri** – Participanții adună frunze, flori, conuri sau pietre din natură și creează compoziții simbolice, care reflectă momente importante din viața lor: copilăria, familia, locurile iubite. Activitatea stimulează memoria afectivă și aduce o stare de liniște interioară;
- **Poveștile bătrânilor** – Seniorii sunt încurajați să povestească episoade din viața lor: întâmplări din tinerețe, tradiții din sat/oraș sau lecții de viață. Aceste povești pot fi scrise într-un jurnal de tabără sau înregistrate audio pentru a păstra memoria experiențelor lor;

- **Modelaj terapeutic** – Lucrul/Activitatea cu lut sau plastilină ajută la menținerea mobilității fine ale mâinilor. Prin mișcări lente și ritmice, participanții creează forme simple (boluri, frunze, figurine), activitatea având efect relaxant și meditativ;
- **Cântecele copilăriei** – Reamintirea și cântarea melodiilor din tinerețe sau din tradiția populară creează o atmosferă caldă de comunitate. Muzica stimulează memoria și emoțiile pozitive, aducând sentimentul de apartenență și bucurie.

□ **Nu uita:** *Pentru terapeuți și psihoterapeuți : atunci când lucrați cu terapia prin arte combinate în natură, amintiți-vă că procesul este mai important decât produsul. Nu criticați, nu comparați, nu corectați. Fiecare creație este o expresie autentică a persoanei în acel moment. Rolul vostru este de a facilita, de a susține, de a reflecta, nu de a evalua. Sheepo nu judecă niciodată – ea doar privește cu ochi blajini și apreciază fiecare gest de creație.*

8.7. Instrumente și practici terapeutice

După ce am explorat terapia prin arte combinate, ne îndreptăm atenția către instrumente și practici specifice, care pot transforma orice ieșire în natură într-o experiență terapeutică profundă.

Sheepo, oița, prietena noastră, ne va însoți ca de obicei, arătându-ne cum, **simplitatea** și **profunzimea** pot merge mână în mână. Pentru Sheepo, fiecare piatră, frunză și/sau rază de soare sunt o ocazie de a crea, a medita în natură și a ne conecta cu aceasta.

8.7.1. Mandalele - geometria sacră a naturii

Mandala, un cuvânt sanscrit care înseamnă "cerc", este o formă geometrică ce reprezintă universul în simbolismul hindus și budist. În **terapie**, mandalele sunt folosite ca instrumente de concentrare, de exprimare a sinelui, de reglare emoțională. Când creem mandale în natură, folosind materiale organice, procesul creativ devine o meditație activă, o întâlnire între ordinea geometrică și haosul natural.

Mandala este, în esență, așa cum aminteam anterior, un cerc care conține un centru și un periferic, unite prin diverse forme geometrice. Structura circulară sugerează unitate, completitudine, ciclicitate. În psihologia analitică a lui Carl Jung, mandala reprezintă sinele – centrul psihicului, sursa de energie și integrare.

Din **perspectiva terapeutică**, crearea de mandale are multiple beneficii și anume:

- concentrează atenția;
- stimulează creativitatea;
- induce relaxarea;

- facilitează integrarea psihică;
- oferă simbolism pentru explorarea inconștientului.

Sheepo adoră să creeze mandale în poienițe însorite sau pe malul unui pârau. Procesul este simplu: desenăm un cerc pe pământ, apoi umplem acest cerc cu forme geometrice create din materiale naturale, cum ar fi:

- **Mandala din pietre** – Pietre de diferite mărimi și culori sunt aranjate în cercuri concentrice. Fiecare cerc poate reprezenta un aspect al vieții: centrul este sinele, primul cerc este familia, al doilea este prietenii, al treilea este munca, etc.;
- **Mandala din flori și frunze** – Petale, frunze, flori întregi sunt așezate în forme geometrice. Această mandala este efemeră – vântul o va împrăștia, ploaia o va înmuia. Frumusețea ei stă în momentul în sine, care este ... trecător;
- **Mandala mixtă** – Combinație de toate materialele: pietre pentru structură, flori pentru culoare, bețe pentru linii. Fiecare participant aduce ce găsește, contribuind la o creație colectivă;

8.7.2 Jocuri simbolice în natură

Jocul simbolic este modul prin care copiii (și nu numai) explorează lumea, testează roluri și

procesează experiențe. În natură, jocul simbolic capătă o dimensiune suplimentară: natura însăși devine partener de joc. Deci...am putea astfel să ne jucăm **construind...:**

- **căsuțe și/sau adăposturi**

Unul dintre cele mai universale jocuri simbolice în natură este construcția de adăposturi. Copiii (și adulții!) adună bețe, frunze, pietre și construiesc căsuțe, corturi, peșteră. Acest joc lucrează cu tema siguranței, a locului de refugiu.

Sheepo spune că fiecare adăpost pe care îl construim în pădure este o metaforă a locului sigur pe care îl căutam în noi înșine.

- **drumuri**

Crearea unui drum simbolic în pădure este o activitate terapeutică puternică. Drumul poate reprezenta o călătorie, o viață, un proces de transformare. Astfel, am putea avea:

- *drumul de la teamă la curaj* – Un drum scurt în pădure, marcat cu obiecte care reprezintă temeri la început și resurse la final;

- *drumul celor patru elemente* – Un drum cu patru opriri, fiecare dedicată unui element: Apa, Aer, Pământ, Foc;

sau, am putea să ne jucăm dea..

- **vânătoarea de comori:**
 - *comoara recunoștinței* – Participanții caută în natură obiecte pentru care sunt recunoscători;
 - *comoara calităților* – Lista de comori de găsit include calități: ceva care este puternic, flexibil, frumos, util, etc.

8.7.3. Ritualuri de liniștire și închidere

La sfârșitul unei zile sau al unui program, grupul se strânge în cerc. Fiecare participant spune:

- un cuvânt care descrie cum se simte;
- ceva pentru care este recunoscător;
- un lucru pe care îl ia cu el din această experiență;
- o rugăciune de mulțumire

și dăruiește naturii:

- **Cântecul de mulțumire** – Grupul cântă împreună un cântec simplu, de mulțumire pentru natură;
- **Aranjamentul de recunoștință** – Fiecare participant aranjează pietre, frunze sau flori într-un mod care exprimă recunoștința;

- **Promisiunea** – Fiecare participant face o promisiune mică, pentru a proteja natura, iar, o fotografie de grup, făcută în locul unde au petrecut timpul împreună, devine un simbol tangibil al experienței împărtășite.

Sheepo spune că amintirile sunt ca semințele, dacă le plantăm cu grijă, vor crește în noi.

8.7.4 Fișe de lucru

Aceste sugestii legate de fișele de lucru, pot fi reproduse, completate sau folosite ca inspirație în activitățile terapeutice, ținând cont de particularitățile de vârstă al participanților, cât și de tema aleasă.

În acest context, avem:

a) Fișă de lucru: Mandala celor patru elemente

Desenează o mandala cu patru sectoare, fiecare sector fiind dedicat unui element: Apă, Aer, Pământ, Foc. Completează fiecare sector cu simboluri, culori și forme care te fac să te gândești la acel element.

b) Fișă de lucru: Harta emoțiilor

Desenează o hartă circulară cu diferite secțiuni pentru emoții: bucurie, tristețe, furie, teamă, speranță, iubire. Colorează fiecare

secțiune cu intensitatea cu care simți acea emoție.

c) Fișă de lucru: Drumul vieții mele

Desenează o linie ondulată care reprezintă drumul vieții tale. Pune marcaje pentru momentele fericite și pentru momentele dificile. Adaugă simboluri care te reprezintă.

d) Fișa de lucru: Povestea lui Sheepo

Scrie o poveste scurtă despre o aventură a lui Sheepo în natură. Unde a mers? Ce a văzut? Ce a învățat? Poți desena și ilustrații pentru povestea ta.

Mesaj de la Sheepo: "Dragă prietene/ă, am fost atât de bucuroasă să te însoțesc în această călătorie prin lumea mandalelor, a jocurilor și a teatrului în natură! Amintește-ți că nu trebuie să fii artist/ă pentru a crea artă. Nu trebuie să fii actor/actriță pentru a juca teatru. Nu trebuie să fii perfect/ă pentru a fi tu însuși/însăși. Tot de ce ai nevoie, este curiozitatea de a încerca, curajul de a te exprima și blândețea de a te accepta așa cum ești. Te aștept în pădure, poiană, pe malul râului sau al mării. Vom desena, cânta, râde, tăcea și vom fi, desigur, împreună. Cu drag, Sheepo."

e) Mandale de colorat

La toate cele de mai sus, se adaugă și un număr de zece mandale, ultima fiind cea creată de tine.

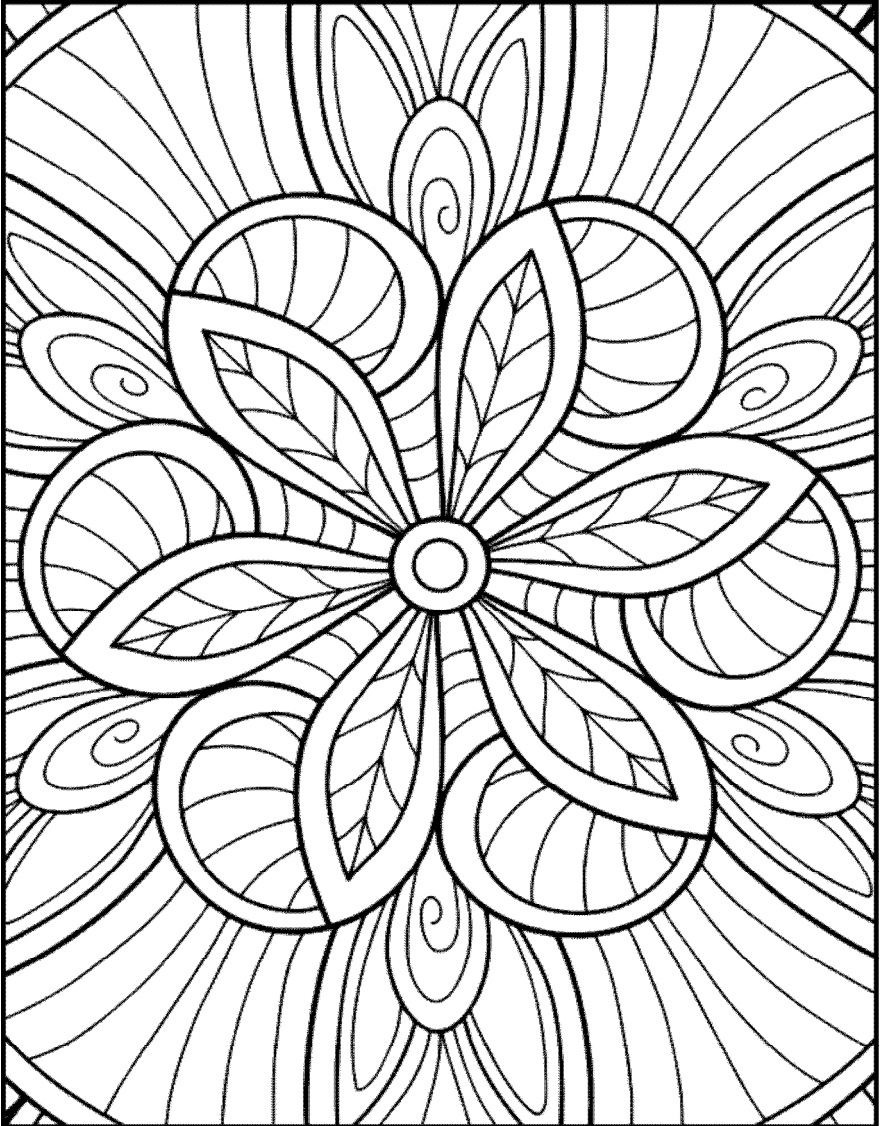
Colorează aceste mandale folosind culorile care îți plac. Nu există reguli – fă-le să arate așa cum simți tu!

Încearcă tu una singur apoi...

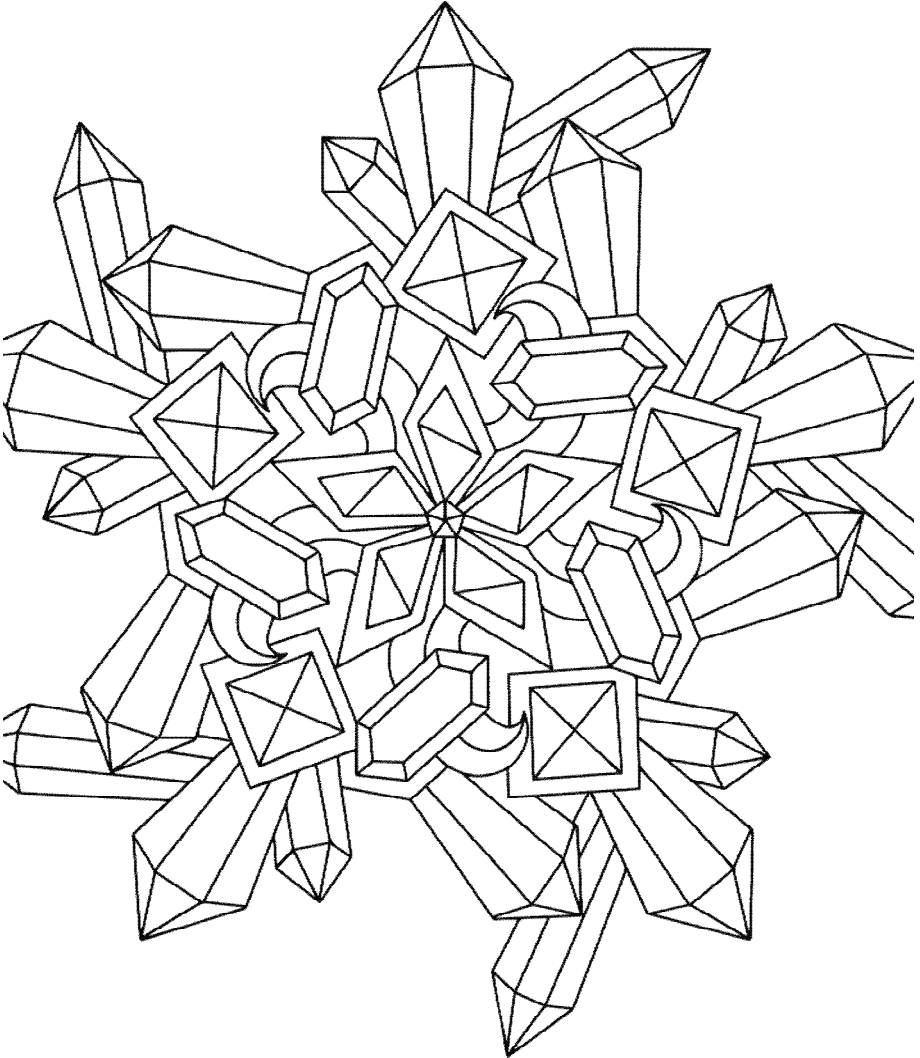
Mandala 1
Mandala Armoniei



Mandala 2
Mandala Florilor



Mandala 3
Mandala Geometrică



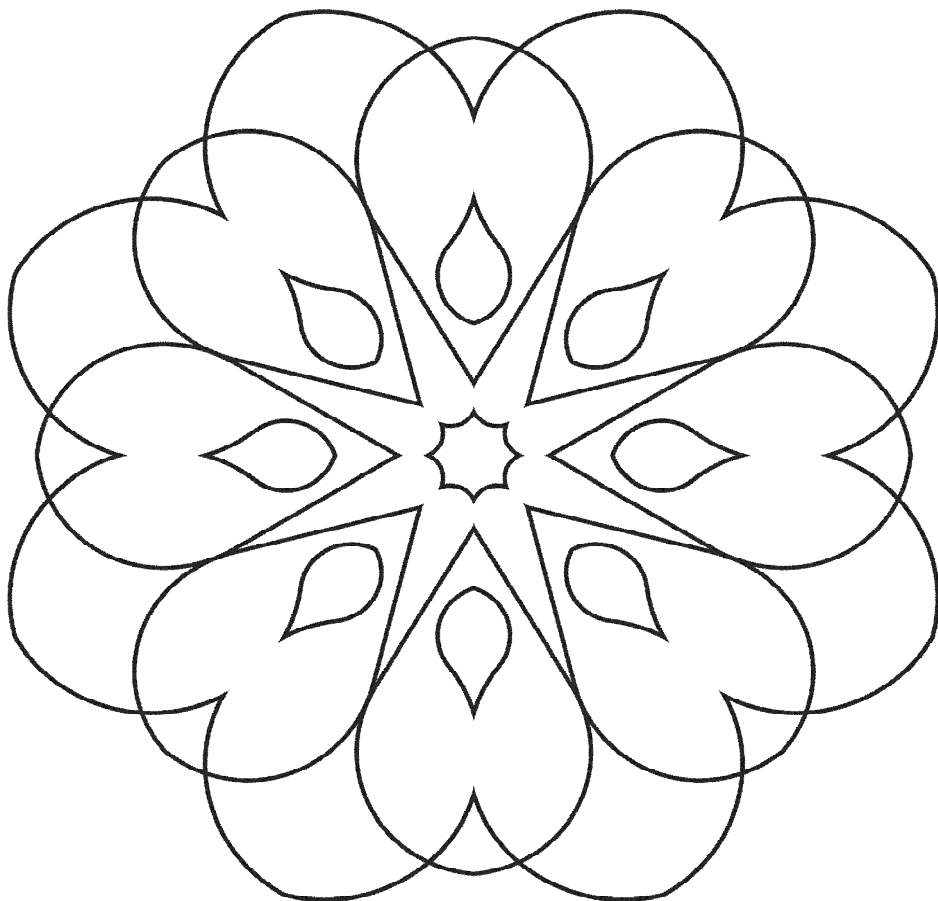
Mandala 4
Mandala Spiralelor



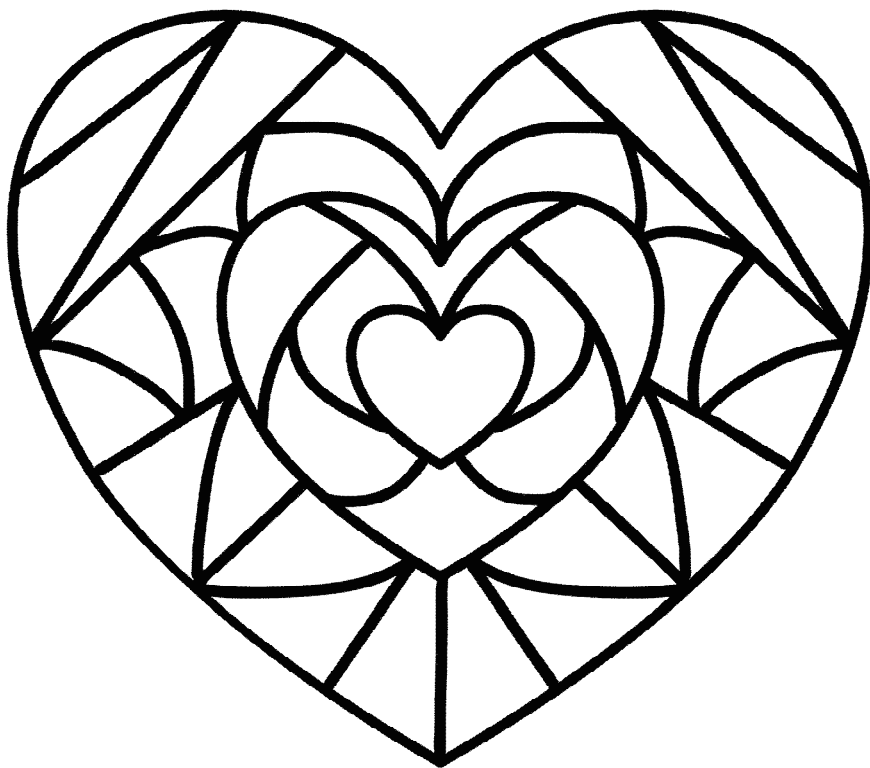
Mandala 5
Mandala Naturii



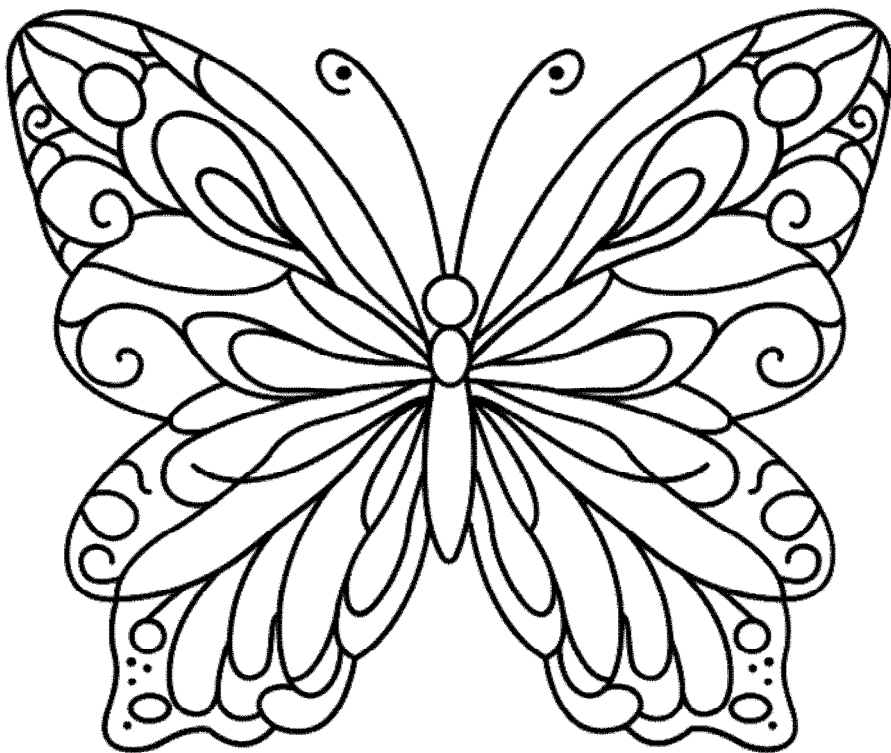
Mandala 6
Mandala Echilibrului



Mandala 7
Mandala Recunoștinței



Mandala 8
Mandala Transformării



Mandala 10

Încearcă și tu una singur, gândește-te la ceva frumos, așa cum simți tu ...

Concluzii

Dragă cititorule, am ajuns la finalul acestei cărți, dar de fapt, pentru tine, drumul abia acum începe. **Climatoterapia** nu este doar un protocol de 6 sau 12 săptămâni sau 24 ore pe zi, ci ea devine o propunere de stil de viață, adică:

- să ieși regulat în natură, cu intenție, nu doar „când ai timp”;
- să folosești mersul, respirația, bețele, pauzele conștiente ca instrumente de reglare zilnică;
- să construiești relații în care mișcarea și natura sunt trăite împreună;
- să te raportezi la corp nu ca la un dușman, ci ca la un partener.

Climatoterapia devine astfel o **școală** continuă, în care înveți:

- să observi;
- să legi cauză-efect;
- să-ți ajustezi ritmul;
- să-ți crești stima de sine pe baza experiențelor trăite.

Când punem împreună natura, mișcarea, nervul vag, structurile cognitive și relațiile uma-

ne, nu obținem doar recuperare, ci și **un alt mod de a fi în lume.**

Climatoterapia integrată nu poate fi făcută de un singur specialist, de aceea, rolurile se împart astfel:

Medicul:

- evaluează starea de sănătate;
- definește limitele de siguranță;
- monitorizează evoluția.

Psihologul / psihoterapeutul:

- lucrează cu motivația, frica, rușinea, pierderea;
- ajută la reframing (“simptome ca mesaje”, “eșecul ca feedback”);
- integrează experiențele din natură în narațiunea de viață.

Kinetoterapeutul / fizioterapeutul / lucrătorul prin arte combinate:

- structurează exercițiile, progresează doza-jul efortului;
- învață pacienții tehnici corecte de mers, folosirea bețelor, exerciții de echilibru;
- adaptează activitățile la diagnostic și vârstă.

Instructorul de Nordic Walking / ghidul de mișcare:

- este responsabil cu partea tehnică a mersului;
- asigură calitatea posturală și ritmul;
- observă semnele de oboseală și ajustează exercițiile.

Ghidul montan / de turism:

- cunoaște traseele, riscurile de mediu;
- asigură siguranța grupului în teren;
- sprijină organizarea logistică a taberelor.

Nutriționistul:

- adaptează alimentația la efort și diagnostic;
- ajută la transformarea taberelor în experiențe complete de stil de viață.

Coordonatorul de program / neurocoach-ul:

- păstrează viziunea de ansamblu;
- ajută fiecare participant să-și formuleze propriile obiective;
- urmărește progresul nu doar în kilometri parcurși, ci și în schimbări de atitudini, credințe, obiceiuri.

Deci, dacă ai ajuns până aici, înseamnă că ești gata să începi sau, poate ai început deja și cauți

confirmarea că, ceea ce simți, are sens. Te asigurăm că totul este ... **OK.**

Climatoterapia nu este complicată, ci, chiar simplă, cerând consistență, prezență și atenție și, nu perfecțiune sau performanță.

Primul pas este cel mai important: să ieși afară/ în natură. **Apoi, al doilea, al treilea,** etc. ...și, într-o zi, vei realiza că, **nu mai** numeri pașii, ci, **trăiești drumul.**

Precum Phoenixul care renaște din cenușă și tu ai în tine puterea de a te reface. Natura îți oferă cadrul, corpul tău, instrumentele, iar mintea ta, intenția. **Carpe diem.** Trăiește această zi printr-un pas și o respirație. Drumul începe acum.

□ **Deci:** *Ești gata să accepți acest drum? Vindecarea adevărată nu vine din eliminarea durerii, ci, din reconectarea cu propriul ritm, natura și sensul pe care îl dai fiecărui pas. Hai, pornește!*

Bibliografie

1 - Jimenez, M.P., DeVille, N.V., Elliott, E.G., et al. (2021) - *Associations between nature exposure and health: a review of the evidence, International Journal of Environmental Research and Public Health*

2 - Gutenbrunner, C., Bender, T., Cantista, P., et al. (2010) - *A proposal for a worldwide definition of health resort medicine, balneology, medical hydrology and climatology, International Journal of Biometeorology*

3 - Schuh, A. (1993). *Climatotherapy. Experientia*

4 - Maté, Gabor (2019). *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Hoboken: Wiley*

5 - Christiana, R.W., Besenyi, G.M., Gustat, J., et al. (2021). *A scoping review of the health benefits of naturebased physical activity. Journal of Healthy Eating and Active Living,*

6 - Shanahan, D.F., Franco, L., Lin, B.B., Gaston, K.J., & Fuller, R.A. (2016). *The benefits of natural environments for physical activity. Sports Medicine,*

7 - Brymer, E., Davids, K., & Mallabon, L. (2014). *Understanding the psychological health and well-being benefits of physical activity in nature: An ecological dynamics analysis. Ecopsychology,*

8 - Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., et al. (2011). *Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? Environmental Science & Technology*

- 9 - Bratman, G.N., Olvera-Alvarez, H.A., et al.** (2021). *The affective benefits of nature exposure. Social and Personality Psychology Compass*
- 10 -** <https://ecolitbooks.com/2017/02/15/qa-with-florence-williams-author-of-the-nature-fix/>
- 11-** <https://florencewilliams.com/the-nature-fix/>
- 12 -** <https://drgabormate.com/trauma/>
- 13 -** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10836633/>
- 14 - Porges, S. W.** (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation.* W. W. Norton & Company.
- 15 - Rosenberg, S.** (2017). *Accessing the healing power of the vagus nerve: Self-help exercises for anxiety, depression, trauma, and autism.* North Atlantic Books.
- 16 - Thayer, J. F., & Lane, R. D.** (2009). *Claude Bernard and the heart–brain connection*
- 17 - Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J.** (2013). *Health benefits of Nordic walking: a systematic review. American Journal of Preventive Medicine,*
- 18 - Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., & al.** (2019). *Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet*
- 19 - Mogi, K.** (2017). *The little book of ikigai: The essential Japanese way to finding your purpose in life. Quercus*
- 20 - Pașca, M.D.** (2026) . *Nutriția în... șapte cuvinte. Târgu Mureș: Editura Ardealul*

- 21 - Liu, Y., Xie, W., & Ossowski, Z.** (2023). *The effects of Nordic Walking on health in adults: A systematic review. Journal of Education, Health and Sport*
- 22 - Javelle, F., Laborde, S., Hosang, T.J., et al.** (2021). *The importance of nature exposure and physical activity for psychological health and stress perception. Frontiers in Psychology*
- 23 - Figueiredo, S., Finch, L., Mai, J., et al.** (2013). *Nordic walking for geriatric rehabilitation: a randomized pilot trial. Disability and Rehabilitation*
- 24 - Erikson, Erik H.** (1950) – *Childhood and Society*
- 25 - Miller, S.T.** (2008). *The Elements as an Archetype of Transformation: An Exploration of Earth, Water, Air, and Fire. Academia.edu*
- 26 - Geytenbeek, J.** (2002). *Evidence for effective hydrotherapy. Physiotherapy*
- 27 - Pașca, M.D.** (2008) - *Povestea terapeutică. Editura V și I Integral, București*
- 28 - Antonelli, M., Donelli, D., & Fioravanti, A.** (2018). *Effects of balneotherapy and spa therapy on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review. International Journal of Biometeorology*
- 29 - Li, Qing** (2018) *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness. New York: Viking*
- 30 - Li, Q.** (2022). *Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention—the Establishment of "Forest Medicine". Environmental Health and Preventive Medicine*

- 31 - Antonelli, M., Donelli, D., & Fioravanti, A.** (2019). *Effects of Forest bathing (shririn-yoku) on levels of cortisol as stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Biometeorology*
- 32 - Al-Qubaeissy, K.Y., Fatoye, F.A., Goodwin, P.C., et al.** (2013). *The effectiveness of hydrotherapy in the management of rheumatoid arthritis: a systematic review. Musculoskeletal Care*
- 33 - Karagulle, M.Z., & Karagulle, M.** (2015). *Effectiveness of balneotherapy and spa therapy for the treatment of chronic low back pain: a review on latest evidence. Clinical Rheumatology*
- 34 - Pașca M.D.** (2019) - *Texte și ... pretexte, Editura Ardealul, Târgu-Mureș*
- 35 - Pașca M.D., Banga E.**(2016)- *Terapii ocupaționale și arte combinate, Ed. University Press, Tg Mureș*
- 36- DEX** (2019)
- 37 - Pașca M.D.** (2018), *Terapia prin teatru, Editura Ardealul Târgu-Mureș*
- 38 - Cele Șase pălării gânditoare ale lui Edward de Bono** - *Fundația Friends For Friends*