

СЕНСОРНЫЙ САД

На студенческой ферме колледжа McHenry County College (MCC) вас окружают разные фактуры, ароматы, звуки и пейзажи. Это идеальные условия для расслабления и изучения природы.

Воспользуйтесь возможностью задействовать свои чувства. Ищите знаки, которые подскажут, на чем сосредоточить внимание, например понюхать цветок и пощупать его листья, наблюдая за бабочками, птицами и насекомыми. Помолчите и прислушайтесь к звукам природы вокруг вас.

ПРИКОСНОВЕНИЕ

Разные фактуры можно встретить везде: дома, на улице, на работе и во время досуга. Не спеша оцените то, что вас окружает.

- Потрогайте листья, стебли и цветы.
- Какие они на ощупь: пушистые, гладкие, колючие, мягкие, грубые, мясистые?

ОБОНЯНИЕ

Запахи оказывают сильное стимулирующее воздействие и тесно связаны с воспоминаниями и эмоциями.

- Потрите лист и вдохните аромат.
- Он сладкий или пряный?
- Вызывает воспоминания?

ЗРЕНИЕ

Визуальная стимуляция улучшает когнитивное и физическое развитие в любом возрасте.

- Изучите цвета, фактуры, тени и формы.
- Обратите внимание, как растут растения: тянутся вверх или стелются по земле.
- Разглядывайте форму листьев и узоры на них, контрастные цвета стеблей.

СЛУХ

Фоновый шум бывает невыносимым. Лучше насладитесь успокаивающими звуками природы:

- шумом ветра среди листьев;
- пением птиц;
- стрекотом бурундуков;
- жужжанием пчел.

Исследования показали, что практика осознанности и благодарности помогает уменьшить стресс и улучшить сон, что способствует хорошей работе мозга. Практика осознанности помогает сосредоточиться на настоящем и без осуждения принять происходящее вокруг нас.

