

POIŠ I SVOJE DREVO

1. Poiš i miren park, gozd ali gozdno področje.
2. Sprehodi se med drevesi, dokler se ne počutiš dobro v njihovi prisotnosti.
3. Z dlanmi občuti različno teksturo drevesne skorje.
4. Povohaj vonj različnega drevja.
5. Absorbiraj drevesno življenjsko energijo, ko gledaš navzgor, kako se nad tvojo glavo raztezajo veje.
6. Poiš i drevo, ki ustreza tvojemu počutju. Vedel boš, katero je pravo zate.
7. Vertikalni objem drevesa: obkroži ga s svojima rokama, tako da lica nežno pritisneš na deblo, vendar bodi previden, da si ne opraskaš obraza. Močno ga stisni in globoko dihaj. Bodi eno s tvojim drevesom.
8. Objem drevesa s celim telesom: sedi na tla in ovij svoji nogi okoli osnove drevesa in ga istočasno objemi z rokama.
9. Objem drevesa v zraku: splezaj na drevo. Sedi na močno vejo in jo objemi s svojima nogama. Nagni se naprej in nasloni svoj trebuh nanjo ter okoli nje ovij roki.

Nasveti:

1. Če želiš, lahko objameš več dreves.
2. Mogoče si boš domov želel vzeti odpadel list ali plod drevesa kot spomin na tvojega novega prijatelja.
3. Vrni se na obisk k drevesu v vsakem letnem času in ne boj se pogovarjati z njim, saj znajo drevesa zelo dobro poslušati.



Vir: http://healing.about.com/cs/trees/ht/How_hugtree.htm