

Heilsa – Upplifun – Velliðan
Ráðstefna um heilsuferðapjónustu
18. mars 2009

-Móðir Jörð og maðurinn; tengslin í sinni tærustu mynd-

Ráðstefnustjóri, góðir ráðstefnugestir:

Ég heiti Anna Dóra Hermannsdóttir og hef undanfarin 25 ár starfað við ferðapjónustu, aðallega sem landvörður og leiðsögumaður en síðastliðin 6 ár hef ég ásamt mínum manni, Erni Arngrímssyni rekið heilsuferðapjónustu á Klængshóli í Skíðadal á austanverðum Tröllaskaga.

Einnig rekum við Yogasetur á Húsabakka í Svarfaðardal en ég er m.a. menntaður yogakennari og hef kennt öllum aldurshópum yoga síðastliðin 15 ár.

Við aðhyllumst það sem kallast Slow Travel og Slow Food.

Í ferðapjónustunni á Klængshóli höfum við leitast við að nálgast ferðamanninn á talsvert öðrum forsendum en almennt gerist í ferðapjónustu hér á landi en þessar aðferðir eru þó vel þekktar annars staðar.

Við erum svo heppin að vera staðsett á innsta bæ í Skíðadal, endabæ þar sem gegnum umferð er engin og því kyrrðin allsráðandi.

Þar er ekki gsm samband og vonandi verður það svo enn um sinn. Við tökum á móti takmörkuðum fjölda gesta í einu aðeins 8-10 manns og höfum markað okkur þá stefnu að gestir dvelji í a.m.k. þrjár nætur.

Þetta gerum við með því að setja upp dagskrá eða námskeið með heilsutengdum áherslum.

Þegar gesturinn kemur mætir honum niður bæjarlækjarins sem rennur um hlaðið og er sem forsmekkur þess sem bíður.

Dvölin er byggð á yogafraeðunum þar sem kjarninn liggur í þeirri hugsun að einstaklingur í jafnvægi sé heilbrigður og laus við sjúkdóma og álag sem fylgir óheilbrigðu lífni.

Aðferðirnar sem við notum eru yoga og hugleiðsla ásamt höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð en óspillt náttúra dalsins leikur hins vegar aðalhlutverkið.

Ég hef í starfi mínu sem gönguleiðsögumaður ótal sinnum orðið vitni að því að einstaklingurinn verður annar í náttúrunni, eins og hin mannlega hlið afhjúpast og auðveldara verði að finna og tjá gleði, hrifningu, einlægni og samkennd.

Í gönguferðunum sem einkenna dagskrána okkar á Klængshóli eru ofnir saman nokkrir þættir sem næra og styrkja samband gestsins við sitt innra sjálf og við náttúruna.

Við förum m.a. í grasagöngu þar sem við fetum okkur um hlíðar dalsins og þátttakendur eru fræddir um þær plöntur sem búa yfir lækningamætti, hverjar má nota í seyði og krydd, hvenær jurtunum skal safnað og hvaða hluta þeirra er hægt nýta.

Í þessari göngu er farið um land sem hefur lífrænisvottun frá Vottunarstofuni Túni en 495 hektarar af landi Klængshóls hefur slíka vottun og teljum við það mikilvægan þátt í okkar ferðaþjónustu.

Í aukinni neysluhyggju, tímaleysi og hraða hins vestræna heims hefur þörfin fyrir kyrrð og þögn aldrei verið meiri. Með því að leiða fólk út í náttúruna og kenna þeim einfaldar en jafnframt afar áhrifamiklar aðferðir til að efla skynjunina og styrkja þessi mikilvægu tengsl við sjálft sig og umhverfið erum við að leggja grunn að betri líðan og betra lífi.

Ein þessara aðferða er hugleiðsla sem iðkuð hefur verið um árpúsundir í hinum austræna heimi og er nú loksins að fá þá viðurkenningu í okkar heimshluta sem hún á skilið.

Nýleg rannsókn sem framkvæmd var við Madison Háskóla í Wisconsin í Bandaríkjunum hefur leitt í ljós að þeir sem iðka hugleiðslu líður ekki aðeins betur, heldur mælist ónæmiskerfi þeirra mun sterkara en þeirra sem ekki stunda hugleiðslu.

Hugleiðsla úti í náttúrunni er afar áhrifarík hvort heldur sem við göngum í þögn og iðkum aðgát, þekkt aðferð sem kallast á ensku Walking Meditation, eða sitjum og hlustum á lækjarniðinn, þyt vindsins í gróðrinum eða söng fuglanna.

Hugleiðsla er sannanlega áhrifamikil leið til að takast á við depurð og þunglyndi sem sífellt verður algengara meðal okkar.

Hugleiðsla skilar okkur andlegri næringu, nánd, kærleika, visku, frelsi, örlæti, góðvild, trausti og þakklæti.

Yoga er einnig kraftmikil, umbreytandi og heilandi leið til að næra líkama og sál. Leið sem færir okkur betri stjórn á eigin tilfinningum, leiðir okkur að dýpri sjálfspökkingu og skilningi á þörfum líkama, hugar og sálar.

Yoga er eins og náttúran sjálf, fjölbreytt birtingarform lífsorkunnar. Að gera yogastöður úti í náttúrunni er einfaldlega stórkostlegt og Íslenski fjallasalurinn er fegursti yogasalurinn sem ég hef kennt í. Með því að flétta yoga inn í gönguferðirnar er þátttakandanum gefinn kostur á að upplifa sanna gleði og vellíðan um leið og tengslin við Móður Jörð verða áþreifanlegri og sterkari.

Náttúrutúlkun er ákveðið form fræðslu sem þróaðist í fyrstu þjóðgöörðum veraldar og leiðir til dýpri skilnings á gildi náttúrunnar og mikilvægi þess að vernda hana.

Um leið eflir náttúrutúlkun skynjun þátttakenda á hinu smáa í umhverfinu og gerir þeim auðveldara að tengjast náttúrunni.

Náttúrutúlkun er samofin öllum þeim gönguferðum sem við förum.

Við leggjum áherslu á fæðu úr lífrænt vottuðu hráefni fyrir gestina okkar og einnig fæðu úr héraði sem flutt er sem skemmsta vegalengd og heldur ferskleika sínum.

Um leið er allur matur gerður á staðnum og brauðin bökuð heima með jurtum úr fjallinu svo eitthvað sé nefnt.

Hluti dags er nýttur til að fjalla um mikilvægi næringarinnar og hollustu fæðunnar og hvað við getum notað úr okkar nærumhverfi.

Á meðan dvöl gesta stendur er þess gætt að hver og einn hafi sitt rými og tíma og þeir hvattir til þess að nýta sér einveru og þögn. Það er ekkert betra en að sitja við fyrrnefndan bæjarlæk og bara hlusta, anda að sér ilmi brönugrasa, virða fyrir sér litadýrð

sumarkvöldsins eða fara í ögrandi fjallgöngu á einn af mörgum tindum sem umlykja dalinn.

Það er okkur afar mikilvægt að sjá gestina okkar fara í meiri ró og í meira jafnvægi en þegar þeir komu, þá teljum við að árangrinum sé náð.

Við vitum líka að þeir koma líklega til baka á ný, við viljum gjarnan öll meira af því sem gott er.

Móðir Jörð og maðurinn; tengslin í sinni tærustu mynd var yfirskrift þessa stutta erindis, en það eru einmitt þessi tæru tengsl sem ég verð vitni að aftur og aftur þegar ég fylgi gestunum mínum um náttúruna og horfi á þá sjálfa nálgast sinn innsta kjarna með hennar hjálp.

Takk fyrir.