

Ekoterapeutický okruh & Zmyslová integrácia

Koncept podpory duševného zdravia a psychohygieny v prírodnom prostredí Hrabovskej doliny pre študentov, zamestnancov Katolíckej univerzity v Ružomberku a širokú verejnosť.

01. LOKALITA

Ružomberok • Hrabovo
Lúky Kľačno • Vodáreň

02. METODIKA

Walk & Talk • Všímavosť
Zmyslové vnímanie

Katolícka univerzita v
Ružomberku

Filozofická fakulta
Katedra psychológie

Sumár projektu

3,77 km

Dĺžka ekoterapeutického okruhu

7 Úsekov

Kontinuálna zážitková trasa

90 minút

Chôdze walk&talk

DÔLEŽITÉ: Ide o koncepčný návrh.

Trasa zatiaľ nie je vyznačená ani
oficiálne sprístupnená.

Prírodný kontext a prechod zónami

Mesto Ružomberok & masív Veľkej Fatry

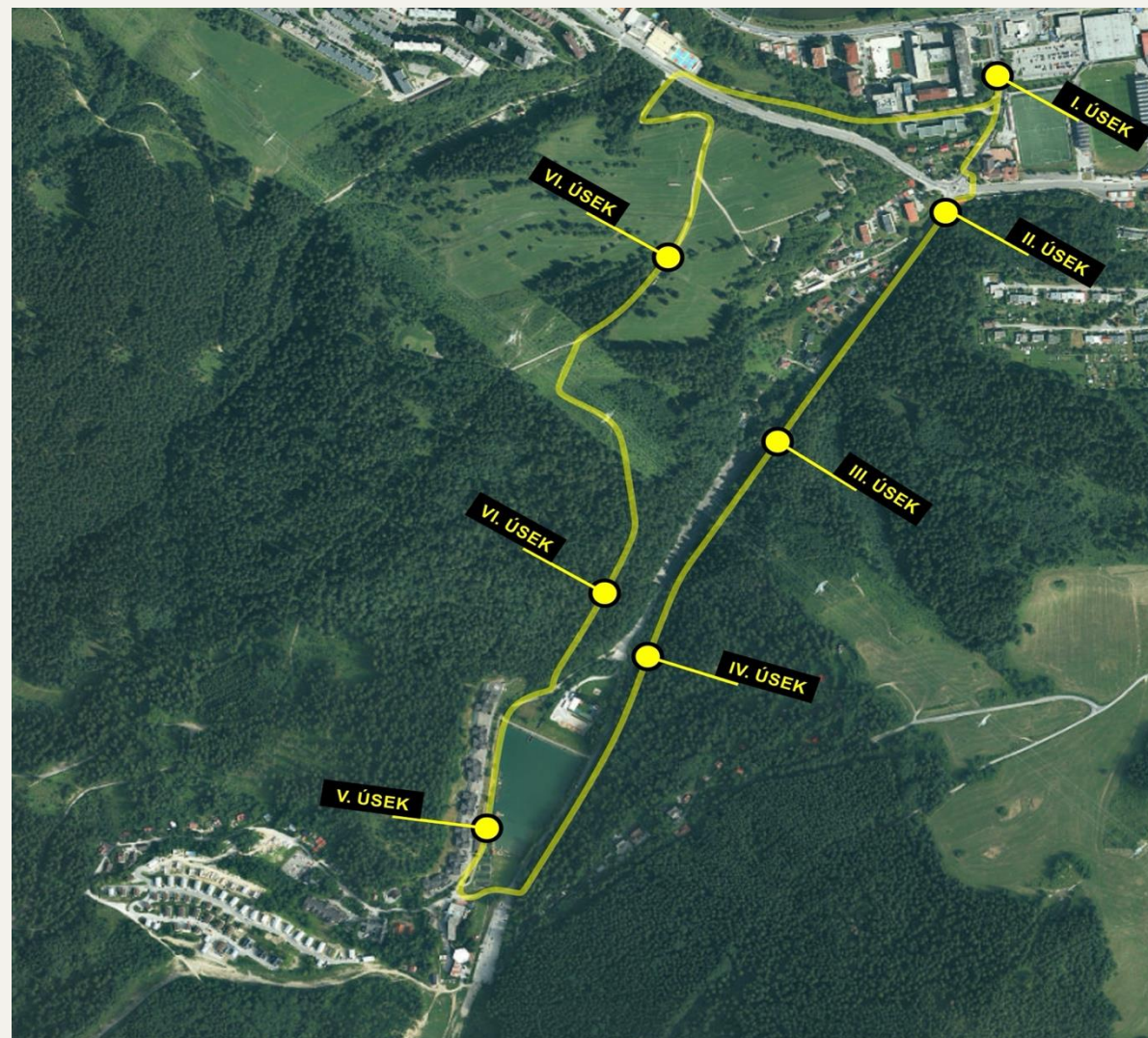
Unikátna poloha Katolíckej univerzity umožňuje plynulý peší prechod z mestského akademického prostredia do ihličnatých a zmiešaných lesov Hrabovskej doliny bez nutnosti dopravy.

Vodný mikrosvet Hrabovskej nádrže

Vodná nádrž Hrabovo tvorí kľúčový hydrologický a senzorický prvok trasy. Ponúka zrkadlenie lesa, chladnú horskú vodu a štrkové brehy ideálne pre hydroterapiu.

Lúčne terasy nad Klačnom

Otvorený priestor lúk nad Klačnom poskytuje široké panoramatické výhľady na mesto, slnečný svit a pachové vnemy lúčnych sílíc, čím prirodzene navodzuje pocit nadhľadu a odstup od problémov.



I. ÚSEK: ÚVOD & ODPÚTANIE SA

POPIS PRIEBEHU A TERÉNNÉHO ÚSEKU:

Trasa začína pri jedinej oficiálnej informačnej tabuli v chránenom kampuse KU. Účastník prechádza za kruhový objazd na chodník smerom do doliny. Pri lavičke na začiatku doliny dochádza k prvému vedomejšiemu zastaveniu, odpútaniu sa od správ a nastaveniu vútorného zámeru prechádzky.

Aplikovaná psychologická metóda:

Vedomé odpojenie od akademického hluku & Zastavenie na lavičke

Lokalita: Kampus KU (Štart) -> Začiatok Hrabovskej doliny

Existujúci kotevný bod: Lavička na začiatku doliny & Štartovacia tabuľa KU



Lavičky na Hrabovskej ceste

(Detail kotevného bodu)

KOTEVNÝ PRVOK:

Lavička na začiatku doliny
& Štartovacia tabuľa KU

- Prírodná zóna

II. ÚSEK: PRECHODOVÁ ZÓNA & PRAMEŇ

POPIS PRIEBEHU A TERÉNNÉHO ÚSEKU:

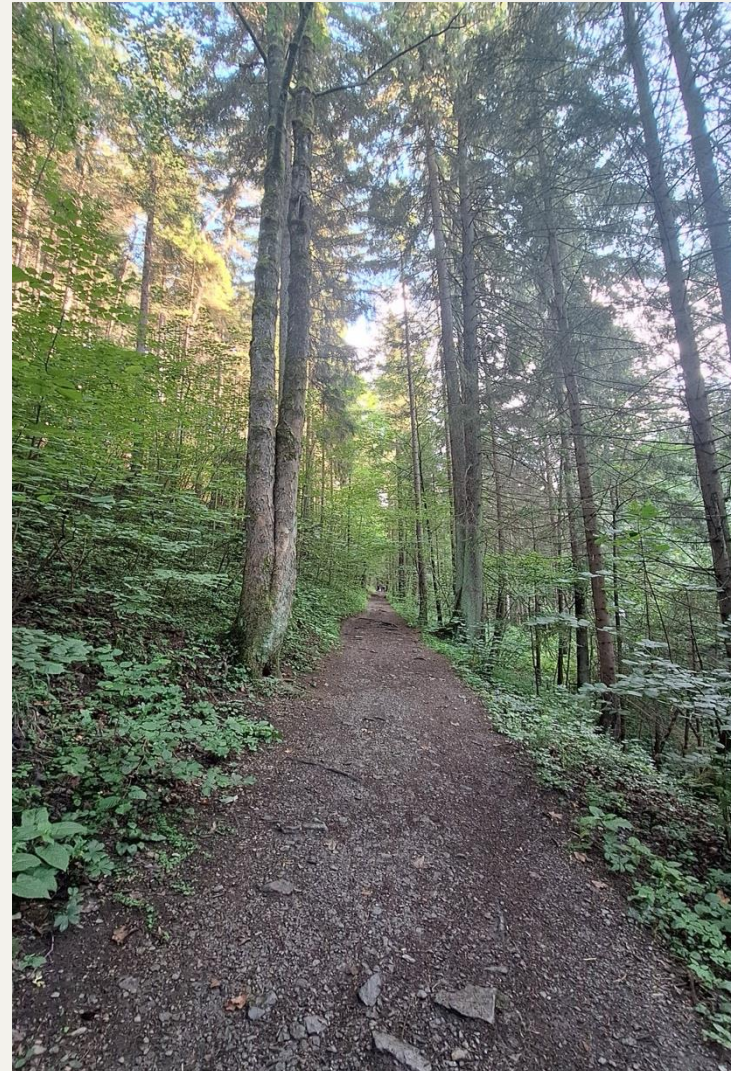
Úsek na fyzickej hranici mestskej dlažby a vstupného lesného porastu. Chodník vedie okolo prírodného prameňa na betonovej hranici. Účastník sa sústreďí na zmenu zvuku a mäkkosti kroku pri prechode z tvrdého betónu na lesnú pôdu. Prameň slúži ako symbolický očistný bod.

Aplikovaná psychologická metóda:

Somatické ukotvenie prechodu & Vnímanie tečúcej vody prameňa

Lokalita: Hranica mestskej dlažby a lesného chodníka

Existujúci kotevný bod: vyčistený prírodný prameň & prechod povrchov



Lesný chodník

(Detail kotevného bodu)

KOTEVNÝ PRVOK:

Vyčistený prírodný prameň
& Prechod povrchov

- Prírodná zóna

III. ÚSEK: HLBOKÝ LES & KORENE

POPIS PRIEBEHU A TERÉNNNEHO ÚSEKU:

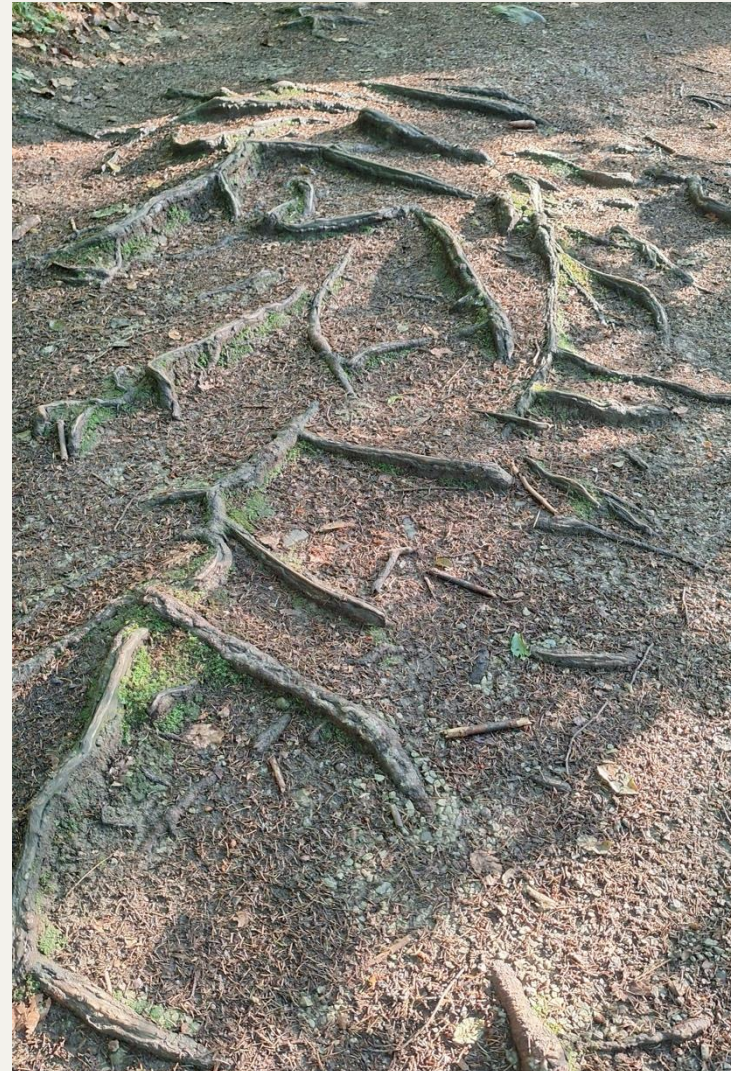
Ponorenie sa do ticha hlbokého lesa pod korunami stromov. Chodník sa vlní cez nerovný terén s vystupujúcimi koreňmi. Účastník aplikuje dychové cvičenie v pomere 4-2-6 pre aktiváciu parasympatika a sústredí sa na precízny prenos váhy pri každom kroku po koreňoch.

Aplikovaná psychologická metóda:

Parasympatická dychová stimulácia & Somatické vnímanie balansu

Lokalita: Lesný profil medzi prameňom a vodnou nádržou Hrabovo

Existujúci kotevný bod: Exponované korene stromov & Lesný tieň



Odkryté korene na chodníku

(Detail kotevného bodu)

KOTEVNÝ PRVOK:

Exponované korene
stromov & Lesný tieň

- Prírodná zóna

IV. ÚSEK: HRABOVSKÁ PRIEHRADA

POPIS PRIEBEHU A TERÉNNEHO ÚSEKU:

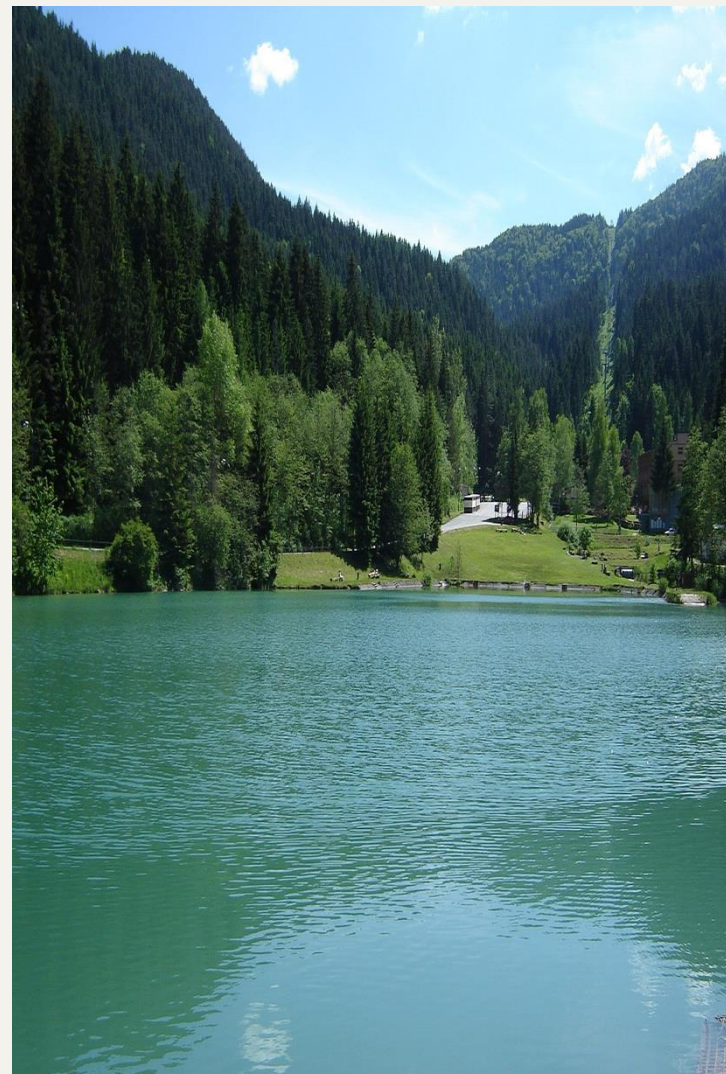
Trasa obchádza vodnú hladinu nádrže Hrabovo. Štrkový breh a drevené mólo poskytujú ideálny priestor pre grounding cvičenie 5-4-3-2-1 (5 detailov zrakom, 4 dotyky, 3 zvuky, 2 vône). Voliteľný kontakt rúk alebo chodidiel s chladnou vodou odbúrava rumináciu.

Aplikovaná psychologická metóda:

Senzorická integrácia pri vode & Chladová hydroterapia

Lokalita: Breh a mólo vodnej nádrže Hrabovo

Existujúci kotevný bod: Drevené mólo, vodná hladina & štrkový breh



Hrabovská priehrada

(Detail kotevného bodu)

KOTEVNÝ PRVOK:

Drevené mólo, vodná
hladina & Štrkový breh

- Prírodná zóna

V. ÚSEK: STÚPAJÚCI LES & OPORA

POPIS PRIEBEHU A TERÉNNÉHO ÚSEKU:

Chodník opúšťa priehradu a začína stúpať lesným masívom smerom k lúkam. Mierna fyzická námaha aktivuje svalový tonus. Na vybraných miestach účastník vykonáva haptický dotyk s hrubou kôrou stromov, pričom hľadá pocit vnútornej opory a pevnosti.

Aplikovaná psychologická metóda:

Haptic Mindfulness & Externalizácia fyzickej opory

Lokalita: Stúpajúci lesný úsek z Hrabova na lúčne terasy Kláčno

Existujúci kotevný bod: Kôra starých bukov a smrekov v stúpaní



Štruktúra kôry borovice

(Detail kotevného bodu)

KOTEVNÝ PRVOK:

Kôra starých bukov a borovíc v stúpaní

- Prírodná zóna

VI. ÚSEK: LÚČNE TERASY KLAČNO

POPIS PRIEBEHU A TERÉNNEHO ÚSEKU:

Prechod zo zovretého lesa na otvorenú lúku s panoramatickým horizontom. Účastník zoberie kameň, symbolicky doň vloží svoj stres či starosť a odloží ho pri chodníku. Následne prechádza vykosenou cestičkou a vníma vôňu lúčnych silíc pre získanie nadhľadu.

Aplikovaná psychologická metóda:

Rituál odloženia zťaže (Kameň) & Nadhľad nad problémami

Lokalita: Lúčne terasy nad mestskou časťou Kľačno

Existujúci kotevný bod: Otvorená lúka, vykosený chodník & Kameňopád



Lúka za lesom

(Detail kotevného bodu)

KOTEVNÝ PRVOK:

Otvorená lúka, vykosený chodník & Kameňopád

- Prírodná zóna

VI. ÚSEK: STARÁ VODÁREŇ & OHNISKO

POPIS PRIEBEHU A TERÉNNEHO ÚSEKU:

Trasa vstupuje do záverečného lesíka, kde sa nachádza historická vodáreň. Priestor pri ohnisku slúži ako kotevný bod pre skupinové sedenie v terapeutickom kruhu, zdieľanie pocitov a reflexiu. Z vyvýšeného bodu sa otvára výhľad na mesto Ružomberok.

Aplikovaná psychologická metóda:

Spolupatričnosť v kruhu & Integrácia zážitku z výšky

Lokalita: Areál Starej vodárne a vyhliadkový bod nad mestom

Existujúci kotevný bod: Kamenný monolit vodárne, ohnisko & výhľad



Stará vodáreň

(Detail kotevného bodu)

KOTEVNÝ PRVOK:

Kamenný monolit Vodárne,
ohnisko & Výhľad

- Prírodná zóna

VII. ÚSEK: NÁVRAT & KNIŽNICA KU

POPIS PRIEBEHU A TERÉNEHO ÚSEKU:
Plynulý klesajúci návrat z lúk Kľačna späť do akademickej zóny univerzity. Trasa vedie priamo popri Univerzitnej knižnici KU, čo symbolizuje prepojenie získaného vnútorného pokoja s intelektuálnym štúdiom. Pri knižnici účastník naskenuje výstupný QR dotazník.

Aplikovaná psychologická metóda:
Prenos pokoja do študijného života & Výstupný zber dát

Lokalita: Prechod cez Kľačno k budove Univerzitnej knižnice KU
Existujúci kotevný bod: Budova Univerzitnej knižnice KU & Výstupný QR bod



Lúky nad Klačnom

(Detail kotevného bodu)

KOTEVNÝ PRVOK:

Budova Univerzitnej knižnice KU & Výstupný QR bod

- Prírodná zóna

TERAPEUTICKÝ CHODNÍK KATOLÍCKEJ UNIVERZITY V RUŽOMBERKU
(Konceptná štúdia)

Projekt č. 09103-03-V04-00630

Katolícka univerzita v Ružomberku • Filozofická fakulta • Katedra psychológie

Financované Európskou úniou z prostriedkov NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR
v rámci podpory vysokoškolskej infraštruktúry a duševného zdravia študentov.

Ružomberok 6/2026

Vypracoval : Ing. arch. Vavrinec Kendera
Odborné konzultácie : Mgr. Katarína Matejová PhD.
PaedDr. Jozef Zentko PhD.