



אגף מחקר חברתי, חטיבת קהל וקהילה
רשות הטבע והגנים הלאומיים

שבילי רגליים יחפות – סקירת ספרות

עינת הרשקו

מנהל מחקר – ד"ר ליאור חן
עורך טקסט – אמיר רם

דו"ח מחקר
מוגש למחוז צפון ברשות הטבע והגנים
מרץ, 2022

רקע תיאורטי

שביל רגליים יחפות הוא שביל, או מתחם, המיועד להליכה עם כפות רגליים חשופות. שביל כזה מאפשר לחוות חוויות חושיות שונות בכפות הרגליים, בדרך כלל באמצעות מגע במשטחים עם מרקמים מסוגים שונים.

שבילי רגליים יחפות נוצרו בעקבות רעיון שהגה במאה ה-19 הנזיר הבווארי סבסטיאן קנייפ (Sebastian Kneipp), ממקימי תנועת הרפואה הנטורופתית, אשר ייסד שיטה טיפולית מתוך אמונה כי הליכה ברגליים יחפות בעשב רטוב או במים רדודים ממריצה את האברים הפנימיים, מחזקת את המערכת החיסונית ועוזרת לגוף לרפא את עצמו. בהדרגה הפכו פארקים יחפניים לנפוצים במקומות שונים בעולם, במיוחד באוסטריה ובגרמניה, שם הם נקראים Barfuss (רגליים יחפות).

לצד החשיבות הטיפולית, ערך חשוב המיוחס לשבילי רגליים יחפות הוא "חיבור לטבע". מונח זה מתייחס לקשר הרגשי של האדם עם עולם הטבע, והוא נמצא בליבת מחקרים שהראו כי קשר זה משפר את בריאות האדם ואת איכות החיים שלו, ותורם לרווחה רגשית, חינוכית, שביעות רצון מהחיים ועוד. על רקע נטייתם של ילדים לבלות כיום פחות זמן במשחק בסביבה טבעית בהשוואה לדורות קודמים (Capaldi, et al. 2014), הצורך בקידום צעדים לשם חיזוק החיבור של הילדים לטבע מקבל משנה תוקף.

אחת הטענות המרכזיות של החוקרים בתחום היא כי נטיית החיבור וההזדהות של האדם עם הטבע מתעצבת בגיל הרך. לפי החוקרים, ישנה תקופה קריטית במהלך התפתחות הילד, בה חוויות חושיות חיוביות בטבע הן הכרחיות על מנת לפתח אמונות, רגשות ומגמות ביופיליות (אהבת מערכות חיים) (Capaldi, et al. 2014). אחת הדרכים לעודד את החיבור לטבע היא יצירת "מסלולי חיבור לטבע" (Connectedness pathways to nature). התומכים ברעיון זה גורסים כי מסגרת זו יכולה לסייע בעיצוב ושיפור הקשרים בין האדם לטבע, שיפור שתוצאותיו הן התנהגויות פרו-טבעיות לרווחת האדם (Richardson et al. 2020). שבילי רגליים יחפות הם לפיכך דוגמה לשילוב בין למידה והתנסות חושית לבין חיבור לטבע באופן בלתי-אמצעי וחוויתי.