

## Lumen äärellä -aistiharjoite

Kauniit maisemat ja luonnon tarjoama väriiloisto tuottavat meille mielihyvää. Luonnon äänimaailman on todettu alentavan stressiä ja verenpainetta sekä auttavan rentoutumaan. Luontokosketuksen saa oleskelemalla luontoympäristössä niin hengityksen kuin kosketuksen kautta.

### KESTO

- 30 min +

### VALMISTELUT

- Suunnitelkaa etukäteen kävelylenkki ottaen huomioon osallistujien valmiudet kävellä lumisella polulla.

### TOTEUTUS

- Tehkää kävelylenkki pakkassäällä, kun lunta on maassa.
- Kuunnelkaa lumen narskuntaa jalkojen alla. Miltä se kuulostaa?
- Tuntekaa lumi. Ota lunta käteen ja tunnustele sitä hanskat kädessä tai paljain käsin. Kokeile tehdä lumipallo ja heittää se. Miltä lumi tuntui?
- Hengittäkää raikasta talvi-ilmaa ja tuntekaa, kuinka pakkanen kipristää poskipäissä.
- Tunne pakkassää poskillasi ja hengityksessäsi.
- Harjoituksen jälkeen keskustelkaa yhdessä siitä, mitä aistitte.
- Anna jokaiselle mahdollisuus kertoa tuntemuksistaan.

### MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Ei välineitä.

### VINKIT

- Harjoite soveltuu hyvin kävelytapaamisen, ulkona tapahtuvan kerhon tai retken yhteyteen.

### LISÄTIEDOT

- Harjoite on mukailtu Ikäinstituutin Luontoelämyspolku ohjaajan oppaasta. Oppaan löydät täältä: [ikainstituutti.fi](http://ikainstituutti.fi) – Liikunta ja ulkoilu – Ikiliikkuja – Ota käyttöön hyvät käytännöt – Ulkoliikunta.



Luonnon äänimaailman on todettu alentavan stressiä ja verenpainetta sekä auttavan rentoutumaan.