

Aistien luonnossa -rentoutus

Luontoa kannattaa aistia kaikilla aisteilla, jotta sen elvyttävä vaikutus olisi mahdollisimman laajaa. Harjoitella tietoisuustaitoja keväisessä metsässä kaikilla aisteilla ja edistätte samalla mielenterveyttä.

KESTO

- 10 min +

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa kävelyreittiä etukäteen ja sopiva pysähdyspaikka harjoitteen tekoon.

TOTEUTUS

- Pysähtykää metsässä rauhalliseen paikkaan.
- Ohjeista osallistua halutessaan sulkemaan silmät ja vetämään syvään henkeä. Aistikaa rauhassa ympäristöä haju- ja kuuloaistin avulla.
 - Erotatteko maan tai mullan tuoksua? Mitä muita tuoksuja huomaatte?
 - Mitä kuulette? Erotelkaa eri äänet toisistaan.

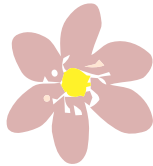
- Avatkaa silmät ja tutkikaa ympäristöä näkö- ja tuntoaistin avulla.
 - Keskittykää johonkin pieneen yksityiskohtaan vaikkapa puhekeavaan silmuun ja tarkastelkaa sitä niin tarkasti kuin pystytte. Keskittykää väriin, muotoihin ja kuvioihin. Voitte myös tarkastella puunrunkoa, sen kuvioita ja eri värisävyjä.
- Tämä harjoitus vie vain hetken, mutta auttaa rauhoittamaan mieltä ja tuo voimaannuttavan olon.
- Jatkaa kävelylenkkiä ja voitte samalla jakaa omia havaintoja harjoituksesta toisille ryhmäläisille.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Ei tarvita.

VINKIT

- Harjoite sopii tehtäväksi myös retken, kävelytapaamisen tai ulkona tapahtuvan kerho- tapaamisen yhteydessä.



Harjoitella tietoisuustaitoja keväisessä metsässä kaikilla aisteilla ja edistätte samalla mielenterveyttä.