

Uppoutuminen yksityiskohtiin

Luonto ja mieli -harjoitukset kehittävät tietoisuustaitoja ja niissä yhdistyvät sekä luontoympäristön että mielentaitojen terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Luontoympäristössä pysähtyminen ja yksityiskohtiin uppoutuminen auttaa stressistä palautumiseen ja tarkkaavaisuuden elpymiseen.

KESTO

- 20 min +

VALMISTELUT

- Valitkaa tuttu luontoympäristö retkeä varten.
- Optimaalinen ympäristö: ei liian avoin, mahdollisuus olla omissa oloissa, hiljainen ja rauhallinen ja lajien monimuotoisuus esillä.

TOTEUTUS

- Harjoituksen voi toteuttaa metsäkävelyn aikana.
- Pysähtykää sopivan rauhalliselle paikalle ja aloittakaa hiljaisella hetkellä.
- Lähtekää tarkkailemaan ympäristöä hiljaisuudessa esim. 10 minuutin ajan kiinnittämällä huomiota yksityiskohtiin.
- Voitte kiinnittää huomionne esimerkiksi seuraaviin yksityiskohtiin:
 - Miltä sammalen värit ja rakenteet näyttävät kauempana, että ihan läheltä katsottuna?
 - Mitä kuvioiteja huomaatte kaarnassa? Tai löytyykö luonnosta geometrisiä muotoja? Tai sydämen muotoisia asioita?

- Voitte myös tunnustella ja haistaa halutessanne luonnon yksityiskohtia.

- Jakakaa ajatuksianne harjoituksesta retken lopuksi. Miltä tuntui pysähtyä hetkeen ja tarkastella asioita lähietäisyydeltä kiinnittäen huomioita yksityiskohtiin? Kukin voi pohtia itsekseen tai kertoa ääneen yhden oppimansa asian.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja vesipullo
- Tarvittaessa istuinalustat

VINKIT

- Luonto ja mieli -harjoituksia voi tehdä myös sisätiloissa kerhotoiminnan yhteydessä.
- Ympäristöpsykologian asiantuntijan Sara Malve-Ahrothin Luonnosta mielen hyvinvointia -oppaan lopusta löytyy lisää harjoituksia. Oppaan saat ladattua itsellesi Sydänliiton Yhdistyspalvelusta.

Mitä kuvioiteja
huomaatte kaarnassa?
Tai löytyykö luonnosta
geometrisiä muotoja?
Tai sydämen
muotoisia asioita?