

## Virtuaalinen metsäkävely

Virtuaalisen metsäkävelyn avulla pääset kohottamaan aistisi kohti luontoa ja rentoutumaan päästä varpaisiin. Harjoituksen voi myös lukea ääneen ilman videon katselua.

### KESTO

- 2 min +
- Metsäkävelyvideon voi kuunnella useampaan kertaan tai lukea harjoituksen ääneen ilman videota.

### VALMISTELUT

- Ei valmisteluja

### TOTEUTUS

- Valitse rauhallinen paikka ja ajan-kohta rentoutumisharjoitukselle.
- Kuunnelkaa metsäkävelyvideo älylaitteelta, silmät kiinni tai uppoutukaa katseella syksyiseen maisemaan. Toteuttakaa harjoitus taustalla kuuluvan puheen mukaan.
- Harjoituksen voi myös lukea ääneen. Kuuntelijat voivat sulkea silmät ja kiinnittää huomion kehon tunteuksiin. Rentoutusharjoituksen teksti:

“Kuvittele itsesi syksyiseen metsään. Kuljet pitkin sammaleen peittämiä polkuja. Pohdi, miltä jalkojesi alla tuntuu. Tuulen pudotamat oksat rasahtavat jalkojesi alla. Anna sen rentouttaa jalkapohjiasi. Tunnustele kehoasi jaloista ylöspäin. Miltä polvissasi tuntuu? Entä reisissä? Voit kyykistyä polvilasi poimimaan puolukoita. Matka

jatkuu metsässä. Maisemat ja värit vaihtuvat silmiesi edessä. Kuuntele, mitä metsä yrittää sinulle kertoa. Tuuli havisuttaa lehtiä, osa lehdistä putoaa maahan. Miltä kätesi tuntuvat, entä rintakehä?

Hengitä keuhkosi täyteen raikasta syysilmaa. Tunnet, kuinka vatsasi kohoaa hieman sisäänhengityksen aikana. Anna hengityksen rentouttaa sinua. Voit pitää silmiäsi kiinni, tai avata ne rauhallisesti. Mitä nyt tunnet? Onko kehosi rentoutunut? Onko olosi rauhallinen? Voit jäädä valitsemaasi paikkaan tutkimaan olotilaasi.”

### MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Video löytyy YouTubesta haku-sanalla Virtuaalinen metsäkävely.
- Älylaite (puhelin, tietokone) ja verkkoyhteys
- Lämpimät vaatteet, tyyny, viltti tai peitto mukavuutta lisäämään

### VINKIT

- Virtuaalisen metsäjumpan voi toteuttaa yhdistyksen kerhossa, liikuntaryhmässä tai etäryhmässä.

Kuvittele itsesi  
syksyiseen metsään.  
Kuljet pitkin sammaleen  
peittämiä polkuja.