

Virtuaalinen syysjumppa

Luonnosta voi nauttia myös sisätiloissa. Mieli ry:n metsäkävelyvideoiden avulla pääsee metsäretkelle missä tahansa. Sieniä voi poimia ja juurien yli kävellä myös virtuaalisella metsäretkellä.

KESTO

- 5–10 min +

VALMISTELUT

- Ei valmisteluja

TOTEUTUS

- Kuvitelkaa videota katsellessa kävelevänne metsässä.
- Yhdistetään videon katselu liikkuamiseen, liikkeitä voi tehdä joko seisten tai tuoliilla. Toista liikkeitä noin 10 kertaa.
 - **Kävelyä paikallaan:** Nosta polvia ylös ja rytmittä kävelyä käsien heilautuksilla vartalon vieressä.
 - **Sienten poimintaa:** Kyykistys kohti maata, kurota kädellä sieniä maasta. Tee liike vuorotellen eri käsillä, jouta polvista liikkeen aikana.

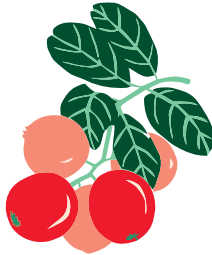
- **Kurkottelu puuhun:** Kurkota käsiä vuorotellen ylös ja hieman viistoon. Kokeilkaa nousta samalla korkeille varpaille.
- **Istahda kivelle:** Aseta kädet ristiin rintakehälle ja kyykisty kohti tuolia ja nouse ylös juuri, kun olet koskettamassa tuolia.
- **Askella mättäältä mättäälle:** Tee vuoro jaloin askelkyykkyjä. Vie toinen jalka eteen ja kyykisty, ponnista ylös tukijalan pakaraa supistaen.
- **Avaudu tuulen vireelle:** Vie kädet sivuilla niin pitkälle taakse kuin voit, nosta katse ylös. Kurota sitten käsillä eteenpäin ja pyöristä samalla selkää.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Mieli ry:n metsäkävelyvideon löydät YouTubesta hakusanalla Hyvän mielen metsäkävely – syksy.
- Älylaite (puhelin, tietokone) ja verkkoyhteys

VINKIT JA LISÄTIEDOT

- Mieli ry:n Hyvän mielen metsäkävelyt löytyvät: verkkovisuilta mieli.fi – mielenterveys – hyvinvointi – luonto ja ympäristö



Sieniä voi poimia ja juurien yli kävellä myös virtuaalisella metsäretkellä.