

Tietoisesti läsnä luonnossa

Tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa luonnossa voi kokeilla mindfulness-harjoituksen avulla. Jo muutama tietoinen rauhallinen hengitys vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen, sydämen lyöntitiheyteen ja stressihormonien määrään.

KESTO

- 10 min +

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa etukäteen kävelyreitti ja rauhoittumiseen sopiva pysähdyspaikka reitin varrelta.

TOTEUTUS

- Pysähtykää rauhalliseen ja suojaisaan paikkaan kävelyreitin varrella.
- Ohjaa osallistujille seuraava mindfulness-harjoite.
 - Hiljentymisen aikana anna ajatusten tulla ja mennä – älä takerru niihin.
 - Suhtaudu lempeästi itseesi. Kiinnitä huomio tähän hetkeen.
 - Istahda hetkeksi tai pysähdy nojaamaan puuhun.
 - Mitä ajattelet ja tunnet juuri nyt?

- Keskity tuntoaistiin. Tunnetko alustan, jolla istut tai johon nojaat selkääsi? Mitä tuntuu kenkien alla? Miltä vaatteet tuntuvat iholla?
- Kohdista katse maisemaan kuin näkisit sen ensimmäisen kerran. Valitse tietty kohta tai alue ja katso sitä kuin taulua. Älä analysoi tai nimeä vaan koe maisema ja ole osa sitä.
- Harjoituksen lopuksi voit kysyä osallistujilta, mitä ajatuksia harjoitus herätti. Jatkaa kävelylenkkiä luontoa ihastellen ja tarkkaillen.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Ei tarvita.

VINKIT

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

LÄHDE

- Lyhennetty versio Sydänliiton Anne Kuusiston Läsnä luonnossa harjoitteesta. Katso alkuperäinen harjoitus YouTubesta hakusanalla Mindfulness harjoitus – läsnä luonnossa.

Kohdista katse maisemaan kuin näkisit sen ensimmäisen kerran. Valitse tietty kohta tai alue ja katso sitä kuin taulua.