

# Hiljaisuuden metsäretki

Luonto herkistää aistejamme. Luonnossa on mahdollista kokea monenlaisia aistimuksia, tunteita sekä rauhoittaa kehoa ja mieltä. Hiljentykää hetki ulkoilun yhteydessä.

## KESTO

- 30 min +

## VALMISTELUT

- Ei valmisteluja

## TOTEUTUS

- Tehkää kävelyretki luontoon ja etsikää jokin paikka, johon voitte pysähtyä hetkeksi.
- Voitte käydä istumaan kivelle tai kannolle tai vaikka nojata puuhun.
- Hiljentykää yhdessä hetki keskittyen aistimaan ja havainnoimaan ympäristöä.
- Hiljentymisen aikana jokainen voi olla rauhassa omien tuntemusten ja ajatusten kanssa. Sulkekaa silmänne, jos se tuntuu hyvältä.
  - Mitä kuulet? Jos mieli tuottaa ajatuksia – kuten sillä on taipumusta – päästä irti ajatuksista, ja vie huomio taas kuuntelemiseen.
  - Mitä tunnet? Tunne luonto ympärilläsi kaikilla aisteilla.
  - Voitko kokea olevasi yhteydessä luontoon? Tai luonto yhteydessä sinuun?

- Hiljentymishetken jälkeen voitte avata rauhassa silmänne ja nauttia esimerkiksi eväiden syönnistä luonnon helmassa. Ja sitten jatkaa kävelyretkeä levollisin mielin.

## MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Ei tarvita.

## VINKIT JA LISÄTIEDOT

- Harjoitus on lyhennetty versio Sydänliiton Anne Kuusiston Läsnä luonnossa harjoitteesta. Katso alkuperäinen harjoitus You-Tubesta hakusanalla Mindfulness harjoitus – läsnä luonnossa.

### Mitä kuulet?

Jos mieli tuottaa ajatuksia – kuten sillä on taipumusta – päästä irti ajatuksista, ja vie huomio taas kuuntelemiseen.