



Skutsi  
kuulee



## LUONNON MUODOT

Kävele rauhallisesti luonnossa ja etsi ympäristöstäsi erilaisia muotoja? Pysähdy tarkastelemaan niitä. Huomaatko symmetriaa, kolmiulotteisuutta, pehmeää pyöreyttä, kulmikkuutta tai jotain muuta? Millaiset muodot miellyttävät silmääsi eniten?

### Tavoite:

Aistien virittäminen  
ja läsnäolo hetkessä.



Mielenterveyden  
keskusliitto



## **RAJATTU JA AVARA KATSE**

Pysähdy hetkeksi itsellesi sopivaan paikkaan luonnossa. Tee käsistäsi

kaukoputki ja keskitä katseesi haluamaasi kohtaan. Tarkastele tätä kohdetta, miltä se näyttää?

Laske kädet alas ja tarkastele samaa kohdetta nyt ilman kaukoputkea. Miten eri katselutapa vaikuttaa näkemääsi?

Joskus tarkastelemme asioita putkinäön läpi, ja katselutavan laajentaminen voi auttaa näkemään asiat uudella tavalla.

**Tavoite:**

**Ajattelutavan laajentaminen.**



Mielenterveyden  
keskusliitto

## LEVOLLISESTI LUONNOSSA

Löytyykö polkusi varrelta paikka, johon voit kellahtaa selällesi? Jos et löydä sopivaa paikkaa maata, voit asettua istumaan esimerkiksi puuhun tai kiveen nojaten. Hengitä rauhallisesti syvään sisään, niin että tunnet palleasi kohoavan, ja puhalla rauhallisesti ilma ulos. Miltä maisema näyttää alhaalta katsottuna? Mitkä kohdat kehostasi osuvat maahan? Miltä maan kannattelu tuntuu kehossasi?

### Tavoite:

Rentoutuminen ja läsnäolo hetkessä, luonnon kannateltavaksi antautuminen.



Mielenterveyden  
keskusliitto





## UUSIA NÄKÖKULMIA

Pysähdy luonnossa ja keskitä katseesi valitsemaasi kohteeseen lyhyen matkan päässä. Mihin katseesi kiinnittyy? Kierrä kohteen toiselle puolelle ja tarkastele kohdetta sieltä.

Mitä uutta näet ja havainnoit eri suunnasta katsottuna? Mitä uusia elementtejä toisesta suunnasta ilmestyy? Joskus asian tarkasteleminen toisesta näkökulmasta voi johtaa uusiin oivalluksiin.

### Tavoite:

Näkökulman vaihtaminen.



Mielenterveyden  
keskusliitto



## AISTIEN HERÄTTELY



Pysähdy luonnossa.

Sulje halutessasi silmät ja kuuntele. Millaisia luonnon ääniä kuulet? Mikä ääni kuuluu läheltä? Ja mikä kaukaa? Montako erilaista ääntä erotat? Siirrä huomiosi hajuaistiin. Millaisia tuoksuja haistat? Siirrä huomiosi vielä tuntoaistiin. Mitä ihosi tuntee? Ehkä tuulen henkäyksen, sadepisaran tai auringon lämmön.

### Tavoite:

Aistien virittäminen,  
tarkkaavuuden lisääminen  
ja hermoston rauhoittaminen.





## **LUONNON TUOKSUT JA MUISTOT**

Etsi matkaltasi joitakin luonnon  
elementtejä ja tuoksuttele niitä.

Miltä suopursu tuoksuu?

Entä männynneulanen  
tai puun kaarna?

Mitä mielikuvia tai muistoja  
tuoksut herättävät?

### **Tavoite:**

Aistien virittäminen ja mielikuvien  
ja muistojen aktivointi.



Mielenterveyden  
keskusliitto





## **MAA JALKOJEN ALLA**

Keskity kävellessäsi tunnustelemaan,  
miltä maa jalkojesi alla tuntuu.

Huomaatko tuntemuksessa eroa  
erilaisissa maastoissa kävellessä?

Etsi matkasi varrelta erilaisia pintoja,  
joita voit koskettaa kädellä.

Mitä karheaa, pehmeää, kovaa tai  
rosoista löydät? Mikä materiaali  
tuntuu miellyttävältä kätesi alla?

### **Tavoite:**

Tuntoaistin aktivointi, läsnäolo  
hetkessä ja hermoston rauhoittaminen.





## LUONNON VOIMAELEMENTIT

Mikä luonnon elementti voisi olla sinulle sellainen, joka antaa voimaa vaikeina hetkinä? Etsi luonnosta palanen tätä elementtiä. Voitko ottaa sen mukaasi, esimerkiksi pienen kiven tai kävyn? Muistathan kunnioittaa luontoa, etkä ota mitään elävää luonnosta mukaasi. Aseta luontokappale näkyville kotonasi, niin voit ammentaa siitä voimaa myöhemminkin. Jos et voi ottaa luontokappaletta mukaan voit palata sen äärelle luonnossa.

### Tavoite:

Luontoyhteyden kokeminen ja voimavarojen lisääminen.



Mielenterveyden  
keskusliitto





## LUONNON VÄRIT

Kävele rauhallisesti ja katsele samalla ympärillesi. Pysähdy tarkastelemaan, mitä värejä näet luonnossa.

Voit siirtää katsettasi myös maahan ja ylöspäin. Mikä väri tuo sinulle rauhaa? Mikä antaa energiaa?

Entä toivoa? Pidä katseesi pidempään siinä värissä, jota tunnet eniten tarvitsevasi tässä hetkessä.

### Tavoite:

Läsnäolo hetkessä ja voimavarojen ja toiveikkuuden lisääminen.



Mielenterveyden  
keskusliitto





## KUVAN VOIMA

Millainen luontomaisema antaa sinulle voimaa? Pysähdy tällaisen maiseman eteen. Ime maiseman voimaa ja raikasta ilmaa itseesi hengittämällä syvään ja ota kuva maisemasta. Voit palata mielessäsi luontokokemukseen katsomalla kuvaa ja eläytymällä kuvan tunnelmaan. Samalla voit palauttaa mieleen, miltä luonnossa oleminen tuntui.

### Tavoite:

Luontoyhteyden kokeminen ja voimavarojen lisääminen.



Mielenterveyden  
keskusliitto





## VIRTAAVA MUUTOS

Luonto on jatkuvassa muutoksessa, mikä näkyy erityisesti vuoden aikojen vaihtuessa. Myös ihminen muuttuu. Mihin asiaan sinä kaipaisit muutosta?

Katsele pilviä.

Minkä ajatuksen haluat antaa pois ohi kulkevien pilvien mukaan, jotta muutos olisi mahdollinen? Minkä uuden ajatuksen tuuli sinulle kuljettaa? Sellaisen, joka tukee toivomaasi muutosta.

### Tavoite:

Toiveikkuuden lisääminen, irti päästäminen ja muutoksen mahdollistaminen.






## HETKI HYVILLE ASIOILLE

Jää hetkeksi paikoillesi ja hengitä hieman syvemmin – sisään ja ulos. Pohdi, mitä sellaista elämässäsi on, mistä voit juuri tänään olla tyytyväinen tai jopa kiitollinen. Asia voi olla hyvin pieni. Hengitä sisään kiitollisuutta ja pysyttele hetki tässä tunteessa.

### Tavoite:

Kiitollisuuden lisääminen ja myönteisten tunteiden vahvistaminen.



Mielenterveyden  
keskusliitto

## PUUN HALAUS



Pysähdy luonnossa jyrkävän puun luokse. Levitä kätesi puun ympärille ja halaa puuta. Tunne puun voima ja vahvuus. Kuvittele saavasi osasi puun juurien voimasta ja miten juurista kulkeva energia kiertää kauttasi matkalla puun latvaan. Ota mukaasi puun elinvoimaa ja energiaa.

### Tavoite:

Energiatasojen lisääminen ja luontoyhteyden vahvistaminen.



Mielenterveyden  
keskusliitto



## KEVENTÄVÄ HENKÄYS

Ota mukava asento ja hengitä hieman syvemmin – sisään ja ulos.

Mieti, onko elämässäsi jotain, mikä ei juuri nyt palvele sinua? Mistä olisit valmis luopumaan? Puhaltele pitkiä rauhallisia uloshengityksiä ja samalla puhalla ulos se asia, josta päätit luopua.

### Tavoite:

Toiveikkuuden lisääminen, irti päästäminen ja muutoksen mahdollistaminen.





## **HYVÄKSYVÄ LUONTO**

Luonto hyväksyy kaiken  
sellaisenaan ja muuttavana  
vuodenaikojen vaihdellessakin.  
Seiso tukevasti luonnon keskellä.  
Voitko tuntea olevasi osa luontoa,  
luonnon ottaessa sinut vastaan  
avosylin, ilman arvostelua?  
Huomaatko luonnon hyväksyvän  
sinut juuri sellaisena kuin olet?  
Miltä tämä hyväksyntä tuntuu?

### **Tavoite:**

Luontoyhteyden kokeminen ja  
hyväksytyksi tulemisen kokemus.



# **KUIN VIRTAAVA VESI TAI JUUREVA PUU**

Katso erilaisia luonnon elementtejä:  
puita, kiviä, kukkia, vettä. Valitse  
niistä jokin, joka kutsuu sinua  
tässä hetkessä. Mitä valitsemasi  
elementti voi opettaa sinulle?  
Missä voisit ottaa siitä mallia?  
Puu seisoo vakaasti juuret maassa,  
ottaen vastaan olosuhteiden muu-  
tokset, mukautuen tuuleen ja  
sateeseen. Vesi taas on jatkuvassa  
liikkeessä, virtaa omia reittejään,  
ja esteen kohdatessaan etsii uusia.

## **Tavoite:**

**Voimavarojen vahvistaminen  
ja maadoittuminen.**



Mielenterveyden  
keskusliitto



## TUULEN VOIMAA

Kuvittele, että kätesi ovat puun oksat, jotka kurottavat kohti taivasta ja taipuvat tuulen mukana puolelta toiselle heiluen.

Valitse, tuuleeko tänään kovaa vai rauhallisemmin ja tee liikettä sen mukaan. Lopuksi vedä keuhkot täyteen ilmaa, ojenna molemmat kädet ylös ja anna koko kehon venyä. Tuo kädet sivukautta rauhassa alas, puhalla ilma rauhallisesti ulos ja rentouta keho.

### Tavoite:

Luontoyhteyden vahvistaminen ja kehonhuolto.



Mielenterveyden  
keskusliitto



## RENNOKSI JÄNNITTÄMÄLLÄ

Seiso paikallasi ja ota kädellä tukea puusta tai kalliosta. Jännitä toista jalkaa ja kokeile nostaa sitä eteenpäin suorana muutamia kertoja. Päästä jalka rennoksi ja heiluttele sitä rennosti eteen ja taakse. Tee sama myös toisella jalalla. Kumpi oli raskaampaa, jännitetyn vai rennon jalan liike? Joskus jännitämme kehoa turhaan ja sen vuoksi on tärkeää oppia tunnistamaan, milloin tarvitaan jämäkkyyttä ja milloin riittää rennompi ote.

### Tavoite:

Kehoyhteyden tunnistaminen ja rentoutuminen.



Mielenterveyden  
keskusliitto





## **LUONNON KANNATTELEMANA**

Etsi itsellesi vahva puun oksa, johon yletyt. Ota oksasta kiinni molemmilla käsillä ja koukista pikkuhiljaa polvia, jotta saat tunteen, että roikut oksassa. Jalkoja ei tarvitse kokonaan irrottaa maasta. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, ja anna puun oksan kannatella sinua. Tunne, kuinka kylkesi ja selkäsi venyvät pituutta.

**Tavoite:**  
**Kehonhuolto.**



Mielenterveyden  
keskusliitto





## KEVYTTÄ LIIKETTÄ

Etsi sopiva kanto tai kivi.  
Askella kiven tai kannon päälle 5–10  
kertaa, jotta saat vähän sykkeen  
nousemaan. Nosta toinen kanta  
kiven tai kannon päälle ja pidä jalka  
suorana. Voit kallistaa ylävartaloa  
eteenpäin jalan päälle.

Tunne venytys takareidessä.  
Hengitä rauhallisesti ja tee sama  
venytys toisellekin jalalle.

### Tavoite:

Verenkierron vilkastuttaminen, lihas-  
voiman lisääminen ja kehonhuolto.



Mielenterveyden  
keskusliitto