


Luonnon rauhaa

Metsän värit

Montako erilaista väriä löydät metsästä?
Katsele maahan, puihin, taivaalle...
Paljonko erilaisia sävyjä näet,
esimerkiksi erilaisia vihreän, ruskean ja harmaan sävyjä?
Puuttuuko jokin väri kokonaan metsästä?

Sokkokävely

Silmät suljettuna kävely on loistava keskittymisharjoitus!
Kävele pieni pätkä polkua silmät kiinni.
Muuttuuko kävelyasento, hidastuuko vauhti? Tämä voidaan tehdä myös
pareittain, jolloin pari ohjaa sokkoa selän takaa hartioista kiinni pitäen, mahdollisimman
vähän puhuen.



Aistimishetki

Etsi mukava paikka, jossa voit olla hetken, vaikka istahtaa.
Laita silmät kiinni. Kuuntele, haistele, tunnelmoi.
Mitä ääniä kuulit? Mitä tuoksuja tai hajuja huomasit?
Tuntuiko iholla viileältä, lämpimältä? Pistikö neulanen takapuoleen?
Tuntuiko metsässä rauhoittuminen erilaiselta
kuin omassa huoneessa rauhoittuminen?

Huomion keskipisteenä

Tarkoituksena on keskittyä siihen, mihin katse tai huomio kiinnittyy ensimmäisenä. Laita silmät kiinni, laske kolmeen, avaa silmät. Mihin kiinnitit huomiosi ensimmäisenä? Toista tämä muutaman kerran katsomalla eri suuntiin. Yritä löytää jotakin uutta joka kerralla, vaikkapa puussa heiluvan lehden tai muun pienen yksityiskohdan.

Rentoutuminen

Jokainen etsii mukavan paikan, ottaa mukavan asennon ja sulkee silmät. Ohjaaja kehottaa hengittämään syvään sisään ja ulos ja rentouttamaan samalla kaikki lihakset. Tässä voidaan käydä läpi kaikki vartalon osat vuorollaan. Lopuksi ollaan vielä hetki aivan hiljaa. Sen jälkeen ohjaaja herättää ryhmäläiset vaihteittain; ensin avataan vain silmät, sitten heilutellaan hiukan sormia, varpaita.. noustaan istumaan, seisomaan..