

TARKKAILE

Terävöitä näköaistiasi suuntaamalla katseesi kauaksi vanhojen puiden latvoihin. Tarkkaile kaukana olevan latvan jokaista ääriviivaa ja muotoa. Hetken tarkkailun jälkeen suuntaa katseesi aivan lähelle, vaikka vieressä olevaan sammaleeseen/jäkälään. Tutki myös sen muotoja ja yksityiskohtia. Voit toistaa tämän harjoituksen muutaman kerran.

Tunnetko tarkkaavaisuutesi lisääntyneen?


Punainen Risti
Röda Korset

KUUNTELE

Valitse lähialueelta itsellesi mieleinen metsämaisema ja pysähdy hetkeksi tarkkailemaan luontoa. Sinun ei tarvitse mennä lintujen luo vaan linnut saattavat tulla sinun luo.

Ole hetki osa tätä ympäröivää luontoa. Jos mieleesi tulee jotain arkiajatuksia, siirrä ne hetkeksi sivuun ja jatka tarkkailua.


Punainen Risti
Röda Korset

JUMPPAA

Tammi-asento: Seiso tukevasti jaloilla hartioiden leveydellä. Nosta kädet ylös ja levitä niitä kuin tukeva tammi, joka seisoo ylpeänä. Pidä asento muutaman sekunnin ajan.

Kuusi-hyppy: Seiso suorana ja hyppää ylös kuin kuusi, joka kasvaa korkeaksi. Laskeudu pehmeästi ja toista useita kertoja.

Leppä-venytys: Seiso jalat yhdessä, nosta kädet ylös ja venytä ylävartaloa sivuille, kuin leppä, joka liikkuu tuulessa. Pidä venytystä muutama sekunti kummallakin puolella.

Pihlaja-tasapaino: Seiso yhdellä jalalla, kuin pihlaja, joka on juurtunut maahan. Yritä pitää tasapaino niin kauan kuin pystyt, ja vaihda sitten jalkaa.



Punainen Risti
Röda Korset

TUNNUSTELE

Tunnustele sammaleiden eri muotoja. Oletko koskaan kävellyt sammalten päällä? Nyt voit riisua kengät ja sukat jalastasi ja tehdä pienen tunnustelukävelyn. Anna lopuksi metsäilman kuivattaa jalkasi. Voit myös tunnustella sammalmättäitä käsilläsi kosketellen ja silittäen. Metsän mikrobialtistus ja pienet epäpuhtaudet ovat meille vain hyväksi.



Punainen Risti
Röda Korset

LIIKU JA TASAPAINOILE

Etsi sopivan kokoinen kanto tai kivi. Askella kannolle tai kivelle reippaalla tahdilla esimerkiksi 10 kertaa ylös alas. Kokeile erilaisia tyylejä esimerkiksi jokaisella ylösnousulla nosta vapaan jalan polvi ylös.

Tasapainoile yhdellä jalalla eri tavoin ensin tasaisella maalla, sitten kannon, kiven tai puunjuuren päällä.

Yritä pysyä kussakin asennossa vähän aikaa.


Punainen Risti
Röda Korset

PUUPUNNERRUS

Asetu käsivarren mitan päähän leveän puun rungosta ja laita kämmenet puun runkoa vasten olkapäiden korkeudelle ja hartioden levyisessä asennossa.

Kallistu hartioden varassa, keskivartalo suorana ja napakkana kohti puuta ja työnnä itsesi takaisin niin, että käsivarret suoristuvat. Muista pitää paino käsillä ja ylävartalolla.


Punainen Risti
Röda Korset

HALON KIERTO (tarvitset halon tai kepin)

Ota pari. Asetu parin kanssa selät vastakkain, jättäkää pieni väli toisiinne. Anna halko sivukautta parille niin, että ylävartalo kiertää ja jalat pysyvät paikallaan.

Pari tekee samoin toiselta puolelta.

Vaihtakaa välillä suuntaa.


Punainen Risti
Röda Korset

MITÄ KUULUU?

Etsi läheltä paikka, jossa voit olla rauhassa, vaikka joku puu johon voi nojailla tai kivi, jonka kylkeen voi käpertyä. Sulje silmäsi ja hengitä kolme kertaa syvään. Sitten keskity kuuntelemaan ääniä ympärilläsi. Millaisia ääniä kuuluu? Ihmisten, eläinten, koneiden, tuulen, veden? Entä mitä ääniä kuulet sisältäsi?


Punainen Risti
Röda Korset

ILOA YKSITYISKOHDISTA (tutki luupilla jos on)

Etsi läheltä 3 keskenään erilaista sammalta, jos maassa on lunta, niin kaivele vähän. Jos maa ei ole jäässä, nyppäise varoen maasta yksi pieni sammalyksilö kutakin ja tutkaile niitä hyvin tarkasti. Mitä eroja ja yhtäläisyyksiä löytyy? Ovatko sammaleet samanvärisiä, saman kokoisia? Miten niiden lehdet ovat asettuneet? Huomaatko, että sammalilla ei ole erillisiä juuria? Tiedätkö onko sammalilla kukkia?

Sammalten kerääminen ei ole jokaisenoikeus, joten ota turkittavaksi vain yksi pieni yksilö!


Punainen Risti
Röda Korset

TAIVAAN TARKKAILU

Jos suinkin mahdollista heittäydy hetkeksi selällesi ja katsele ja kuuntele metsää ja taivasta. Tunne viileä ja kostea maa selkäsi alla ja aisti avara taivas puun latvojen takana. Jos on niin märkää, että et pysty menemään selällesi, nojaa puuhun ja käännä katseesi taivaalle tai pistä selät vastakkain kaverin kanssa ja katselkaa taivaalle yhdessä.


Punainen Risti
Röda Korset