



## **LÄSNÄOLON HETKI** 30–60 min

1. Pysähdy hetkeksi, ennen kuin aloitat metsäkävelyn.
2. Seiso tasapainoisesti, niin että tunnet alustan jalkapohjiesi alla.
3. Valitse katseellesi maasta kiintopiste muutaman metrin päästä.
4. Vie huomiosi hengitykseen. Jokainen hengenvetosi on ainutlaatuinen.
5. Hengitä keskittyneesti nenän kautta sisään ja huulten raosta ulos kolmen hengityskierroksen ajan.
6. Seuraa hengityksen kulkua ja anna hengityksen kulkea vapaasti omissa rytmissään.
7. Hetken päätteeksi vedä raikkaasti ilmaa sisään ja huokaise uloshengityksellä.
8. Olet valmis jatkamaan matkaa.
9. Voit tehdä saman harjoituksen kävelyn päätteeksi. Millaista eroa huomaat verrattuna kävelyn aloitushetkeen?



## **MAISEMASTA VAHVUUTTA** 5 min

1. Pysähdy avaraan maisemaan. Kiipeä kalliolle tai tunturiin. Seisahda rannalle tai pellon tai mäen reunaan.
2. Huokaise rennosti ja tunne maa jalkojesi alla. Keskity hetkeen.
3. Kuvittele itsesi tärkeäksi osaksi maisemaa. Mitä näet, kun katsot itseäsi maiseman silmin?
4. Millaista hyväksyntää ja arvostusta tunnet ollessasi osa maisemaa?
5. Mitä vahvuuksia maisema sinussa tunnistaa?
6. Huokaise, kiitä hetkestä ja jatka matkaa.



## **HARJOITA HAVAINTOJA** 2 min

1. Pydähdy metsässä ja tarkastele ympäristöä.
2. Keskitä näkö-, kuulo- ja hajuaistisi tarkkailemaan luontoa.
3. Kiinnitä koko huomiosi yhteen sinua kiinnostavaan kohteeseen. Mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet?
4. Tarkenna havaintoa ja keskity yhteen aistiin. Jos vaikka katselet puuta, anna katseesi kiertää puu alhaalta ylös, kokonaisuudesta yksityiskohtiin ja yksityiskohdista kokonaisuuteen ja taustalla olevaan maisemaan.
5. Pyri pitämään huomiosi pelkässä aistimuksessa.
6. Kun tunnistat, että mielesi sanoittaa, selittää tai arvottaa aistimusta, palauta mielesi ystävällisesti takaisin tutkimaan aistimusta ilman sanoja.
7. Jatka matkaa ja palauta mieleesi äskeiset aistimukset. Miltä keskittyminen tuntui? Mikä teki siitä helppoa tai vaikeata? Miltä hetkessä oleminen tuntui?



## **SAMMALTEN SÄIHKE** 10 min

1. Kuinka monta erilaista sammallajia tunnistat metsäkävelylläsi?
2. Tarkkaile erilaisten metsien ja maastojen sammalten eroja.
3. Pysähdy ihailemaan sammalmattojen värejä ja muotoja.
4. Keskitä koko huomiosi jonkin yksittäisen sammallehvän yksityiskohtiin.
5. Tutki uteliaasti sammaleen muotoja, kosteutta ja tuoksua.
6. Anna aistiesi levätä sammalten maailmassa.
7. Huomaatko, kuinka aika menettää merkityksensä ja olet täydellisesti läsnä hetkessä?