

Rentoutushetki luonnossa

Luontoympäristössä aistit valpastuvat ja suuntaavat ajatukset tähän hetkeen menneissä tai tulevissa murehtimisen tai huolehtimisen sijaan. Kun suuntaat luontoon rentoutumismielessä on hyvä rauhoittaa askelta ja katsella rauhassa ympärilleen. Leppoisa liikkuminen, myönteisen olemisen kokemukset luonnossa rentouttavat ja virkistävät takaisin tullessa. Varaa rentoutushetkeen aikaa 10-60 minuuttia sen mukaan, miten kaukana sinua rentouttava mielipaikkasi on. Rentoutusliikkeisiin aikaa kuluu 5-10 minuuttia.

1. Mielipaikkasi

Millainen ympäristö, maisema, tunnelma, tuoksut tai äänet tuovat sinulle mukavia tunteita, muistoja ja tunnelmia mieleen eri vuodenaikoina luonnossa. Suuntaa leppoisalle kävelylle polulle, reitille tai luontoympäristöön, jossa näet, kuulet, tuokuttelet ja tunnet rauhoittavia hetkiä. Suuntaatko pihalle, puutarhaasi, puistoon, metsään, pellon reunaan, rantaan, kalliolle vai ihailenko kenties maisemia parvekkeeltasi?

2. Rauhoita mieli kävellessä mielipaikkaasi

Jos liikut yhdessä perheen tai ystävien kanssa voit sopia jonkin tietyn välimatkan, jonka aikana jokainen on omissa ajatuksissaan ja vaelletaan hiljaa. Päivän polttavien murheiden tai ajatusten voi alkumatkasta antaa tulla mieleen hyväksyen ne. Luontokävelyssä voi kuitenkin kuvitella ajatusten jäävän polulla taakse, ne voivat jäädä puiden lehville tai soljua pilvien mukana pois mielestä. Kun lähestyt mielipaikkaasi, huomaat kuinka mieli ja keho on rauhoittunut ja on hyvä olla tässä hetkessä.

3. Pysähdy ja ota hyvä asento

Asetu seisomaan sopivan tasaiselle alustalle ja suuntaa katse maisemiin tai luonnon yksityiskohtiin. Tunne juurruttavasi jalkapohjat maahan. Hartiat painuvat alaspäin rentoina, kädet vartalon sivuilla. Tee seuraavat liikkeet oman hengityksen tahdissa, rauhallisesti ja joustavasti. Voit kuvitella tekeväsi liikkeet yhtä joustavasti kuin kissa tai pantteri, jolloin liike jatkuu pehmeästi ja pyöreästi. Tunnet kuinka hengitys tasaantuu, syventyy ja rauhoittuu.



A. Tuuli heiluttaa käsiäsi

Roikota kädet rentoina vartalon sivuille. Kuvittele, että tuuli heiluttelee käsiäsi aivan kuin puiden roikkuvia oksia. Anna vartalon kiertää rennosti käsien liikkeen mukana.



B. Taputtele

Anna käsien ja vartalon kiertoliikkeen jatkaa äskeisestä heiluttelusta rennosti ristiin olkapäillesi. Taputtele oikealla kädellä vasenta olkapäätä ja vuorotellen taas vasemmalla oikeata olkapäätä. Kätet palaavat aina rentoina roikkumaan alas vartalon sivuille.



C. Huolet pois

Anna käsien heilahtaa rennosti vartalon edessä ylös suunnilleen kasvojen korkeudelle asti. Ota samalla toisella jalalla pieni askel eteen. Huokaise ja anna käsien tipahtaa alas niin että tunnet ranteet ja sormet painavina. Voit kuvitella ravistavasi huolet pois.



Ohjeet: Keventäjät Sirpa Arvonen

Kuvat: Sirpa Arvonen



D. Puun lehdet heiluvat

Anna käsien heilahtaa rentoina pääsi päälle. Kynärpäät jäävät hieman koukuun, sillä liikkeen missään vaiheessa ei kannata jännittää tai tiukentaa käsivarsia ojennukseen asti. Kuvittele, että kätesi ovat puun lehvestöä, jota tuuli heiluttelee rauhallisesti puolelta toiselle. Tunnet kuinka kyljet venyvät. Välillä tulee rivakka tuulenpuuska ja puhaltaa lehvästön pyörteeseen. Selkäsi pyöristyy ja kädet pyörähtävät sivulta alas ja alakautta rennosti taas ylös. Sama pyöräytys toiselta sivulta alas.

Ohjeet: Keventäjät Sirpa Arvonen

Kuvat: Sirpa Arvonen

E. Hengitä

Seiso polvet hieman koukussa, ryhdikkäästi. Vie kädet vartalon sivuilta ylös kohti taivasta ja vartalon edestä takaisin alas. Tunne kuinka happi virtaa keuhkoihisi ja uloshengityksellä kädet painuvat alas rennosti.

F. Kuulostelet

Nojaa selkä puuta vasten ja pidä jalat hieman koukussa. Sulje silmät. Kuulostelet hengitystäsi, nauti luonnon äänistä, tuulen huminasta, tuoksuista, hiljaisuudesta ja tästä hetkestä. Viimeiseksi vedä syvä sisäänhengitys ja tunnet olevasi taas virkeä jatkamaan matkaa.