

Aisti käsilläsi

Yksinkertainen luontoharjoite

Yksinkertainen luontoharjoite sopii virittämään tunnelmaan tai ohjautumaan luonnon hyvinvointia tukevien tekijöiden äärelle. Harjoite sopii monille erilaisille asiakkaille ja sen kesto sekä rytmitystä voi soveltaa ryhmälle sopivaksi. Ohjaaja ohjaa ryhmää harjoitteen kohtien mukaisesti.

Harjoite:

Lähde tutkimaan luontoympäristöä käsiesi tuntoaistimusten kautta. Yritä etsiä materiaaleja, joiden koskettaminen ei ole sinulle ennestään tuttua.

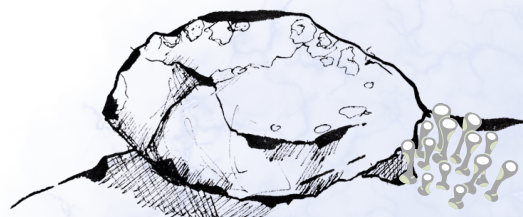
Tutki tätä luontoympäristöä, jossa olet. Anna käsiesi koskea puiden kylkiä ja kiviä tai heiniä, jotka osuvat lähistöllesi.

Etsi sitten esimerkiksi kolme mahdollisimman erilaista kosketuspintaa luonnosta. Voit etsiä myös enemmän.

Voit painaa kätesi valitsemaasi kohtaa vasten tai ottaa jotain nyrkkisi sisään ja puristella sitä. Muista jokaisenoikeudet. Mieti onko ympäristössä kosteus- tai lämpötilaeroja, joista saisit vielä erilaisempia tunteita?

Esittele muille miellyttävin ja epämiellyttävin koskettamasi asia?

Miettikää ja jutelkaa: Millaisen luonnonelementin koskettaminen rentouttaa, mikä virkistää, mihin saa purettua kiukkua?



Elementit: virittäytyminen, keskittyminen, rentoutuminen

Tarvikkeet: Ylläoleva teksti ja selkeä ohjaaja, kiireetön ja rauhallinen ympäristö, istuinalusta

