

Havaintoharjoitus

Yksinkertainen aloittelijan luontoharjoite

Jos kokeilet luontolähtöisiä menetelmiä ensimmäistä kertaa asiakkaasi tai ryhmäsi kanssa, voit aloittaa näistä harjoitteista. Havaintoihin keskittyvän harjoituksen voi tehdä yksin luonnossa, ystävän kanssa vuoroja vaihdellen tai ryhmässä tutustuen.

Harjoite:

Hakeutukaa luontoympäristöön. Paikka on mielellään häiriötön, jossa kukaan ei koe helposti kiusaantuneisuutta.

- 1. Harjoituksen idea.** Harjoituksessa ollaan luontoympäristössä ja yksinkertaisesti nimetään asioita, joita nähdään. Asiat nimetään ääneen vuorotellen tai yksinollessa keskitytään siihen, kuinka oma ääni kuuluu maisemassa. *Harjoitteen voi ensimmäisellä kerralla tehdä myös hiljaa itsekseen.*
- 2. Harjoituksen kesto.** Luonnossa olevia asioita nimetään niin kauan, kunnes ei enää keksitä mitään uutta. Havainnot pyritään pitämään konkreettisina (mänty, sammal, polku, taivas), mutta ei haittaa jos sekaan mahtuu tunnetiloja, värejä tai muita abstrakteja asioita.
- 3. Eri ympäristöt.** Harjoituksen voi tehdä monta kertaa peräkkäin, jos välissä vaihtaa paikkaa. Voi tutkia erilaisten maisemien herättämiä havaintoja.
- 4. Harjoitteen ajatus.** Asioiden katseleminen ja nimeäminen auttaa mieltä rentoutumaan ja pysähtymään hetkeen. Ympäristön tarkkailu tukee luontoyhteyttä ja luontosuhteen vahvistumista. Jatkossa voi pyrkiä hakeutumaan tietoisesti osallistujaa tai ryhmää ilahduttaviin ympäristöihin.

Elementit: virittäytyminen, keskittyminen, hiljaisuus, elpyminen

Tarvikkeet: Ylläoleva harjoite ja ohjaus, rauhallinen luonto, yksin tai parityönä tai ryhmässä

