

Syty liikkeelle – liikkumisvinkki 3

Sibeliusboksi

Säveltäjä Jean Sibeliukselle luonto oli erittäin tärkeä ja luonto myös inspiroi häntä sävellystyössään. Sibeliuksella oli tapana pitää mukanaan pientä rasiaa, mihin hän oli kerännyt luonnosta sammalta ja neulasia, jotta sai metsän tuoksun mukanaan kirjoituspöydän ääreen.

Sibeliusboksia varten tarvitset tyhjän tulitikkurAsian tai muun vastaavan pikkurAsian. Lähtekää luontoon yhdessä ja jokainen kerää omaan rasiaan luonnosta itselleen merkityksellisiä, tärkeitä tai käteen mukavalta tuntuvia asioita esimerkiksi tuoksuvia kukkia, marjoja, neulasia, pikkukiviä jne. Kun Sibeliusboksit ovat valmiina, voitte pitää Sibeliusboksinäyttelyn heti luonnossa tai sitten myöhemmin sisätilassa. Sibeliusboksin voi viedä myös lahjaksi ihmiselle, joka ei jostain syystä pääse tällä hetkellä metsään tuoksua tuntemaan.

Sibeliusboksia täyttäessä muistathan jokamiehen oikeudet. Voit poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja, mutta esimerkiksi sammaleen keräämisen tarvitaan maanomistajan lupa.

Jos haluaa oikein kunnolla tuunata Sibeliusboksia, niin tulitikkuaakin voi myös koristella haluamallaan tavalla.

Luonnossa mieliala kohenee ja kiireen tuntu katoaa. Luonnossa tulee otettua aistit käyttöön ja luonnon näkeminen ja kuuleminen saa aikaan positiivisia vaikutuksia. Luonnossa liikkuminen vähentää myös stressiä.

#sytyliikkeelle #mielenterveydenkl #mtkl #sibeliusboksi

