

## Olohuoneen osallistujat

### Luonnosta hyvinvointia

Luonnossa

- stressi vähenee
- ikävät asiat unohtuvat
- mieli virkistyy
- ihminen suhtautuu myönteisemmin toisiin ihmisiin
- ihminen elpyy

Lyhyetkin luonnossa vietetyt hetket tekevät hyvää.

Löydä luonto läheltäsi. Hyödynnä lähimetsät, luontopolut ja kaupunkien isot viheralueet.

### Taukoharjoite 6

Tänään mennäänkin metsäretkelle. Tule mukaan, jos vaikka löydettäisiin hyvä makkaranpaistopaikka.



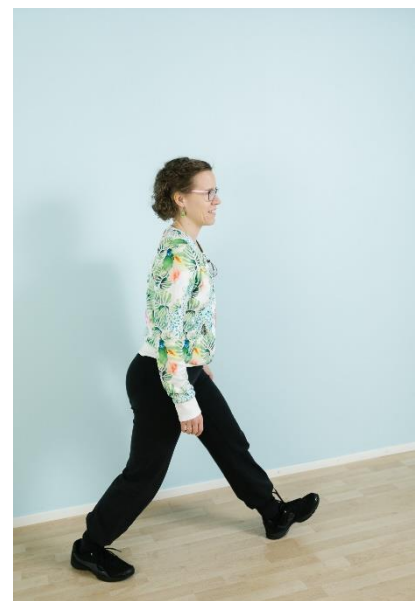
#### 1. Marssi

Lähdetään marssimaan. Anna käsien heilua rennosti. Alkumatkasta jaksetaan marssia vielä reipasta vauhtia. Marssi muutaman minuutin ajan.

#### 2. Ojan yli harppaus

Onpas meidän reitille tullut paljon kaatuneita puunrunkoja ja oja. Joudutaan vähän ottamaan pidempiä askelia, jotta päästään astumaan niiden yli. Ota viisi pidempää askelta molemmilla jaloilla.

Ojien ja kaatuneitten puiden ylittämisen jälkeen jatketaan matkaa marssimalla.



3.



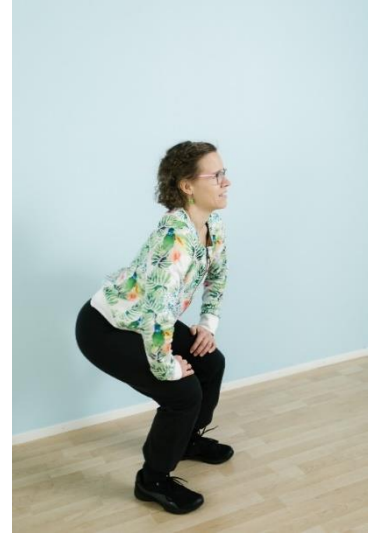
### 3.Oksien ali kumarrus

Puiden alaoksat tukkivat polun. Kumarru alaoksien alta selkä suorana, ota tukea reisistä ja nouse takaisin ylös. Voit päästää polvet vähän koukkuun. Kumarru 10 oksan ali ja jatka sitten matkaa marssien.

### 4.Kannon päälle istuminen

Täällähän on paljon puita kaadettu ja kantoja näkyvissä. Kyykkää alaspäin ja pysy kyykyssä hetki kuin istuisit kannon päällä. Jatka matkaa marssien ja istahda hetkeksi uudestaan kannon päälle huilaamaan. Istahda neljän eri kannon päälle istumaan. Muista pitää kyykyssä polvet ja varpaat samaan suuntaan.

4.



Jatketaan matkaa kohti nuotiopaikkaa marssien.

5.



### 5.Lintu lentää

Valtavan iso lintu lähtee lentämään. Nosta kädet sivukautta ylös ja alas. Toista liikettä 10 kertaa. Lintu lentää matkoihinsa, mutta jatketaan me matkaa marssien nuotiopaikalle.

6.



### 6.Pitkät puut huojuvat

Metsässä on pitkiä puita, jotka heiluvat tuulessa. Nosta kädet ylös ja heiluta käsiä ja vartaloa puolelta toiselle kymmenen kertaa ja jatka sitten marssien kohti nuotiopaikkaa.



### 7.Risut pois edestä

Vielä on tullut tiheä pajukko polulle. Pyyhkäise pajut pois edestä kädellä. Marssi jaloilla ja pyyhkäise vuorotellen käsi vaakatasossa puolelta toiselle. Toista liike yhteensä 10 kertaa.





### **8. Aurinko pilkistää puiden välistä**

Kun pajut on saatu pois edestä, näkyy aurinko pilkistävän puiden välistä. Nosta kädet ylös ja kallista ylävartaloa sivulle. Voit pitää toisen jalan varpaat maassa. Jos haluat lisähaastetta, nosta toinen jalka ilmaan. Pidä tasapaino hetken aikaa kallistusasennoissa. Tee molemmille puolille viisi kertaa.

### **9. Nuotiopuiden teko**

Päästiin perille nuotiopaikalle. Tehdään vielä nuotioon polttopuita. Nosta kädet yhdessä ylös, tuo kädet alas ja kallistu selkä suorana alas kuin pilkkoisit kirveellä polttopuita. Toista liike 10 kertaa.



### **Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:**

Miltä aktiivinen tauko tuntui?

Minkälaisia kokemuksia sinulla on luonnossa liikkumisesta?

Miten voisitte yhdessä liikkua luonnossa?

Voitte kirjoittaa kommentit muistiin.

**Kiitos osallistumisesta!**



**Mielenterveyden**  
keskusliitto