



# Skatan Hyvinvointipolku



# Skatan

# Hyvinvointipolku

© Sanna Naukkarinen ja Vihreä Veräjä Sininauhaliitto 2017  
Oppaan kuvat: Satu Matikka



## **Tervetuloa hyvinvointipolulle!**

Hyvinvointipolun tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa, rentouttaa ja virkistää mieltä.

Polulla on yhdeksän erilaista tehtävärastia, jotka voit kiertää omaan tahtiisi joko yksin tai yhdessä toverin tai ryhmän kanssa.

Ennen ensimmäistä rastia kuulostele omaa olotilaasi. Paina olotila mieleesi.

Nyt olet valmis suuntaamaan hyvinvointipolun ensimmäiselle rastille!





## RASTI 1

### Luonto liikuttaa

Tämän rastian ympäristössä näet ympärilläsi paljon kuusia ja edessäsi pitkospuut.

1. Valitse puu. Seiso kasvot puuta kohti ja ota molemmin käsin kiinni puun sivuilta. Koukista polviasia. Voit tehdä vain pienen niiauksen tai laskeutua alas asti ottaen puusta tukea. Toista liike viisi kertaa.



2. Seiso edelleen kasvot puuta kohti. Laita kätesi suoraan eteen hartioittesi korkeudelle niin, että muodostat käsilläsi kolmion. Juurruta puun lailla jalkasi maata vasten ja koukista käsiäsi niin, että kasvosi ja rintakehäsi lähestyvät puuta. Punnerra itsesi takaisin ylös. Toista liike viisi kertaa.



3. Seiso selkä puuta vasten ja ota puusta kiinni kädet rennosti taaksesi vieden. Astu sitten sinulle sopivan mittainen askel eteenpäin pitäen kuitenkin samalla edelleen puusta kiinni. Tunnet hartioittesi venyvän taaksepäin. Laske kymmeneen.



4. Astu seisomaan kasvot puuta kohti ja ota lanteistasi kiinni. Taivuta selkääsi varovasti taaksepäin tähyillen samalla puun latvasta. Anna mielesi levätä. Lopuksi voit halutessasi antaa puulle halauksen.



Jatka matkaasi polkua eteenpäin.







## RASTI 2

### Rauhoittuminen

Tämä rasti sijaitsee rantakalliolla valkoisen luonnonsuojelukyltin takana aivan polun vieressä.

Etsi itsellesi kalliolta mukava paikka. Keskity katselemaan veden liikkeitä ja unohda hetkeksi kaikki muu ympäriltäsi.

Etsi sitten ympäristöstä kelluvaa materiaalia, jonka lasket veteen seurailtavaksi. Jos haluat, voit myös rakentaa rastin ympäristöstä löytyvistä materiaaleista pienen laivan. Seuraile hetki aluksesi liikkeitä vedessä. Muistathan kerätä materiaalia vahingoittamatta luontoa.

Luonnon liikkeiden katselulla on rauhoittava vaikutus. Esimerkiksi keskittymällä tarkkailemaan tuulessa heiluvia puita, aaltojen liikkeitä, lataat mielesi akkuja.

Kun olet valmis, jatka matkaasi polulla eteenpäin rantaviivaa mukaillen.



## RASTI 3



### Heitä huolesi hetkeksi

Tämä rastin löydät, kun noin 50 metriä pitköspuiden jälkeen saavut risteykseen, ja suuntaat siitä lähtevällä pikkupolulle joka vie merenrantaan suuren kiven luo.

Onko sinulla huoliajatuksia? Kerää ympäristöstäsi kivi ja mieti jotain mieltäsi painavaa asiaa. Liitä tuo ajatus kiveen ja heitä kivi mereen.

Tarkoituksena on, että voit ainakin hetkeksi saada ajatuksesi irtautumaan tuosta huolesta, ja nauttia olemisestasi juuri tässä hetkessä.

Kun olet valmis, palaa polulle ja jatka matkaasi niemen kärkeen.





## RASTI 4

### Mielipaikka

Tämä rasti sijaitsee kalliolla josta avautuu merinäköymä.

Etsi ympäristöstä itsellesi mieleinen paikka ja rauhoitu istumaan tai seisomaan siihen hetkeksi.

Muodosta sormillasi "kehukset" ja rajaa niiden sisälle miellyttävä näkymä. Kehyksiisi voi piirtyä vaikkapa jokin sinua kiinnostava yksityiskohta tai kaukainen merimaisema. Pysähdy hetkeksi ihailemaan tauluasi.

Jos sinulla on mukanasasi toveri polkua kulkemassa, voitte esitellä taulut toisillenne.

Palaa takaisin polulle ja saavutettuasi risteuksen, valitse oikeanpuoleinen polku.







## RASTI 5

### Kuulostelua

Tämän rastin sijaitsee kun juuri ennen kaislikkoa oikealle kääntyvän polun varrella, jossa näet kaatuneen puunrungon ja paljon kiviä.

Etsi itsellesi mukava paikka ja kuuntele ympärilläsi kuuluvia ääniä, voit sulkea silmäsi. Mitkä äänet ovat miellyttäviä ja mitkä epämiellyttäviä?

Keskittymällä tietoisesti miellyttäviin ääniin ja kuuntelukokemuksiin myös arjessa, vähennät stressiä ja tarkkaavaisuutesi alkaa myös pikkuhiljaa automaattisesti hakeutua sinua miellyttäviin ja rauhoittaviin ääniin, eikä häiritseville äänille jää yhtä paljon tilaa.

Kun olet valmis, palaa takaisin "pääpolulle" ja jatka matkaasi oikealle. Kaislikon jälkeen kaarra vasemmalle. Samalla näet oikealla puolellasi puuidan. Jatka eteenpäin.





## RASTI 6

### Havainnointia

Saavut kaatuneen puunrungon luo.

Katsele ympäröivää luontoa. Etsi katseellasi seuraavat asiat:

1. Jotain pehmeää
2. Jotain värikästä
3. Jotain karheaa
4. Jotain kaunista

Kiinnitä huomiosi löytämiesi asioiden yksityiskohtiin. Voit myös tunnustella niitä.

Harjoituksen tarkoituksena on kiinnittää huomio sellaisiin asioihin ja yksityiskohtiin, joita emme välttämättä muuten tulisi ajatelleeksi.

Jatka matkaasi puunrungon osoittamaan suuntaan. Pian näet vasemmalla puolellasi ison kuusen aivan polun vieressä. Jatka vielä 5 metriä eteenpäin ja käänny sitten vasemmalle johtavalle pikkupolulle. Näet vasemmalla puolellasi juurineen kaatuneen puunrungon. Käänny sen jälkeen oikealle ja kulje noin 100m eteenpäin.



## RASTI 7



### Itsen vertauskuva

Saavut kohtaan, jossa oikealla puolellasi on kuusia, sammaloituneita kantoja ja kivenmurikoita.

Etsi pysähtymispaikalta itseäsi tai tämänhetkistä elämäntilannetta kuvaava asia, joka voisi kuvata sinua itseäsi tai jotakin puolta sinussa. Se voi olla jotain konkreettistakin, mutta se voi olla myös esimerkiksi muoto, materiaali tai yleisilme, jonka koet kuvaavan sinua.

Oletko vakaa kuin kallio tai taipuisa kuin heinä? Mieti omaa elämääsi ja itseäsi vertauskuvan kautta.

Pysähtymispaikan tavoitteena on kiinnittää huomiota omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Näin voimme tunnistaa asioita, joita saatamme pohtia ja näin annamme niille tilaa tulla esille.

Jos kierrät polkua yhdessä muiden kanssa, voit jakaa ajatuksesi tovereillesi.

Suuntaa tiesi kuusiverhon läpi ja käänny jyrkästi oikealle, jolloin hetken kuluttua saavutat hiekkakentän.





## RASTI 8

### Luontotaideteos

Saavut metsän keskeltä hiekkakentän pätyyn.

Kerää ympäristöstä luonnonmateriaaleja, esimerkiksi käpyjä, kiviä, lehtiä ja kuivia oksia. Asettele keräämäsi luonnonmateriaalit hiekkakentälle luontotaideteokseksi.

Voit myös jatkaa muiden aloittamia taideteoksia. Voit vapaasti käyttää luovuuttasi, mutta muista arvostaa myös muiden tekemää työtä.

Kun olet valmis, jätä taideteos hiekkakentälle muiden ihailtavaksi ja jatkettavaksi.

Jatka matkaasi hiekkakentän toiseen pätyyn ja saavutettuasi tien käänny vasemmalle.



# RASTI 9



## Tuoksuttelua

Saavut navetan portin luo.

Haistele ympäröivää luontoa. Millaisia tuoksuja ja hajuja ilmassa on?

Millaisia ajatuksia, muistoja tai tunteita ne herättävät?





Olet nyt saapunut hyvinvointipolun päätepisteeseen.

Millaisia tunteita polun kiertäminen sinussa herätti ja millainen on olotilasi nyt?

Voit lopuksi muistella olotilaasi ennen hyvinvointipolulle lähtemistä ja verrata sitä nykyiseen olotilaasi.