

## Terapiametsä

Moniaistinen terapiametsä luonto- ja  
hyvinvointimatkailutapahtumaan

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja  
Opinnäytetyö  
Syksy 2016  
Jenna Anttila  
Terhi Nieminen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma

ANTTILA, JENNA           Terapiametsä  
NIEMINEN, TERHI:       Moniaistinen terapiametsä luonto- ja  
                                  hyvinvointimatkailutapahtumaan

Hoitotyön opinnäytetyö, 20 sivua, 8 liitesivua

Syksy 2016

TIIVISTELMÄ

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella moniaistinen terapiametsän malli uuteen luonto- ja hyvinvointimatkailutapahtumaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa metsän terapeuttisista vaikutuksista ja moniaistisuuden merkityksestä hyvinvointiin sekä teorian tiedon perusteella kehittää moniaistinen terapiametsän malli. Malli koostuu kahdeksasta harjoitteesta, joita voi soveltaa mihin tahansa metsään, metsä- tai luontoreittiin.

Moniaistisen terapiametsän mallin tarkoituksena on edistää ja ylläpitää ihmisten henkistä hyvinvointia metsän ominaisuuksia ja mahdollisuuksia hyväksi käyttäen. Tarkoituksena on myös tuoda tietoisuutta metsän ja moniaistisuuden merkityksestä hyvinvointiin.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Mennään metsään -hanke. Hanke järjestää kokonaan uuden luonto- ja hyvinvointitapahtuman keväällä tai kesällä 2017 ja on tilannut muutamia opinnäytetöitä liittyen metsän hyödyntämiseen ja tapahtuman järjestämiseen. Moniaistista terapiametsän mallia hyödynnetään tapahtuman järjestämisessä ja henkiseen hyvinvointiin liittyvässä osiossa.

Asiasanat: terapiametsä, moniaistisuus, henkinen hyvinvointi, rauhoittuminen, elpyminen

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing

ANTTILA, JENNA  
NIEMINEN, TERHI:

Therapy forest  
Multisensory therapy forest for the  
event of nature and wellness tourism

Bachelor's Thesis in Nursing

20 pages, 8 pages of appendices

Autumn 2016

## ABSTRACT

---

The purpose of this functional thesis was to plan a model of multisensory therapy forest for a new event of nature and wellness tourism. The aim of this thesis was to collect information about the therapeutic effects of forests and the significance of multisensory experiences in well-being. We made the model of multisensory therapy forest based on this information. The model consists of eight exercises that can be adapted to any forest and nature trails.

The purpose of the model of multisensory therapy forest is to promote and maintain humans' mental well-being utilizing the features and possibilities of forests. We also intend to raise awareness of the meaning of forests and multisensory experiences of well-being.

The commissioner of the thesis was Mennään metsään -project. The project is going to organize a new nature and wellness tourism event next spring or summer and has commissioned few theses concerning the utilization of forests and organizing an event. The model of multisensory therapy forest is going to be used in organizing the event and in it's mental well-being part.

Key words: therapy forest, multisensory experience, mental well-being, relaxing, recovery

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	2
3	MENNÄÄN METSÄÄN -HANKE	3
4	HENKINEN HYVINVOINTI	4
4.1	Metsän terapeuttiset vaikutukset	4
4.2	Metsä moniaistisena ympäristönä	6
5	TERAPIAMETSÄN MALLI JA HARJOITTEET	11
5.1	Harjoite 1: "Hiljainen hetki"	11
5.2	Harjoite 2: "Tekeminen"	11
5.3	Harjoite 3: "Halaukset"	11
5.4	Harjoite 4: "Askeleet"	12
5.5	Harjoite 5: "Haista ennen kuin maistat"	12
5.6	Harjoite 6: "Laajenna näkökulmaasi"	12
5.7	Harjoite 7: "Avara paikka"	12
5.8	Harjoite 8: "Muistoja mukaan"	12
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	13
6.2	Tiedonhaku	14
7	POHDINTA	15
7.1	Opinnäytetyön arviointi	15
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	16
7.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys	16
	LÄHTEET	18
	LIITTEET	21

## 1 JOHDANTO

Japanissa on jo vuosien ajan tehty tutkimuksia metsän ja luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin. Tutkimuksien myötä on syntynyt erilaisia terapiametsiä, joihin mennään tarkoituksena parantaa ja ylläpitää hyvinvointia metsäterapian avulla. (Lee, Park, Tyrväinen, Li, Kagawa, Miyazaki & Tsunetsugu 2012.) Tämä uusi terapiamuoto on levinnyt vähitellen muuhun maailmaan. Myös Suomessa tiedetään yhä enemmän metsän ja luonnon terveysvaikutuksista. Suomessa metsäterapiaa tunnetumpi on Green Care, jossa hyödynnetään luontolähtöisiä menetelmiä tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Green Caren toimintaympäristönä toimii luonto, jonka elvyttävyyttä vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. (VoiMaa! 2013, 2–3.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Käsittelemme metsän ja luonnon sekä moniaistisuuden vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin ja suunnittelemme moniaistisen terapiametsän mallin luonto- ja hyvinvointitapahtumaan. Terapiametsän malli koostuu kahdeksasta harjoitteesta, joita voi toteuttaa missä tahansa metsässä ja joista voi valita itselleen sopivimmat harjoitteet. Toimeksiantajamme on Mennään metsään -hanke ja meidän opinnäytetyömme on osa suurempaa kokonaisuutta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Viime vuosina mielenterveys ja hyvinvointi ovat saaneet aikaisempaa enemmän huomiota, joten niihin on alettu kehittämään erilaisia edistämistä ja hoitomuotoja. Tutkimuksilla on todistettu, että lääkkeiden ohella monet vaihtoehtoiset lähestymistavat ovat terapeuttisia. Yksi lähestymistapa on luonnon ja metsän käyttäminen. Myös kirjallisuudessa on huomattu selkeä yhteys luonnon sekä ihmisten yleisen terveyden ja hyvinvoinnin välillä. (Ambrose-Oji 2013.) Tutkimusten mukaan jo pelkästään metsässä oleminen, siellä ulkoileminen ja liikkuminen vaikuttavat positiivisesti kehoon ja mieleen. Tämän takia olosuhteet metsässä ovat suotuisat rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. (Arvonen 2014, 7.)

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa metsän terapeuttisista vaikutuksista sekä moniaistisuuden merkityksestä hyvinvointiin ja niiden perusteella suunnitella osio Mennään metsään -hankkeen tapahtumaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää hankkeelle valmis terapiametsän malli, jolla ylläpitää ihmisten henkistä hyvinvointia käyttämällä metsän ominaisuuksia hyödyksi. Opinnäytetyön tuloksena valmistuu suunnitelma moniaistisesta terapiametsästä, joka olisi toteutettavissa missä tahansa metsässä, luonto- ja retkeilyreitillä.

### 3 MENNÄÄN METSÄÄN -HANKE

Vuoden 2016 alussa käynnistyneen Mennään metsään -hankkeen tavoitteena on kehittää laadukkaiden retkeilyreittien verkosto Päijät-Hämeessä. Kehittämiskohteet ovat Tiirismaan ja Lapakiston alueet Lahdessa, Juustopolku, Ilvesreitti ja Vierumäen alue Heinolassa, Kammiovuori Sysmässä sekä Asikkalan ja Padasjoen kuntien Päijänne-Ilves ja Aurinko-Ilves yhteyksineen Evon retkeilyalueeseen. Hankkeen päämäärinä on luoda pysyviä toimintamalleja retkeilyreittien ylläpitoon ja huoltoon, parantaa reittien esteettömyyttä sekä kehittää luontomatkailuun liittyvän liiketoiminnan elinvoimaisuutta ja luoda uusia liiketoimintamahdollisuuksia. (Ihalainen 2016.)

Mennään metsään -hanke tarjoaa monia opinnäytetyön aiheita. Meidän opinnäytetyömme vastaa Mennään metsään -hankkeen tarpeeseen suunnitella moniaistinen terapiametsä, joka on toteutettavissa missä tahansa metsässä ja luonto- ja retkeilyreitillä. Valitsimme henkisen hyvinvoinnin näkökulman.

Moniaistista terapiametsän suunnitelmaa voidaan hyödyntää uuden luonto- ja hyvinvointimatkailun tapahtuman toteutuksessa. Terapiametsän suunnitelma ja sen mahdollinen toteuttaminen on hyödyllinen ja uudenlainen avaus kunnille, yrityksille, alueen asukkaille, vierailijoille, matkailijoille sekä kehittämistyön myötä myös matkailuelinkeinolle. (Ihalainen 2016.)

## 4 HENKINEN HYVINVOINTI

Hyvinvoinnilla on erilaisia määritelmiä: ”olla terve” on tila, jossa yksilö pystyy täysin osoittamaan kykynsä. Ihminen voi olla hyvinvoiva fyysisestä vammasta huolimatta. Terveysten tulisi olla tapa eikä tavoite. (Lee, ym. 2012.) Henkinen hyvinvointi eli mielenterveys on perustana ihmisen terveydelle ja toimintakyvylle (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014). Henkiseen hyvinvointiin kuuluvat tyytyväisyys elämään ja työhön, aktiivisuus, myönteinen ja kiinnostunut perusasenne, kyky sietää epävarmuutta ja vastoinkäymisiä sekä oman itsensä hyväksyminen (Hakanen, Ahola, Härmä, Kukkonen & Sallinen 2009, 12).

Käsitlemme seuraavaksi metsän terapeuttisia vaikutuksia, moniaistisuuden merkitystä hyvinvointiin sekä metsää moniaistisena ympäristönä. Metsän terapeuttisiin vaikutuksiin kuuluvat muun muassa mielialan koheneminen, arjen kiireistä rauhoittuminen sekä stressistä ja uupumuksesta elpyminen. Jopa lyhyt metsässä oleminen altistaa terapeuttisille vaikutuksille. (Korpela 2007, 364; Arvonen 2015, 19; Suomi & Juusola 2016, 11, 21.) Metsä on moniaistinen luonnonympäristö, jossa aistit aktivoituvat monipuolisesti ja joka altistaa miellyttävälle aistikokemuksille. Aistit ovat ihmisen kehon ja ympäristön havainnoinnin ja kokemisen perusta, joten moniaistisuus on todella tärkeä näkökulma hyvinvointiin. (Pagliano 2012, 3–6; Arvonen 2014, 60, 70.)

### 4.1 Metsän terapeuttiset vaikutukset

Luonto vaikuttaa positiivisesti sekä stressaantuneeseen ja väsyneeseen että hyvinvoivaan ihmiseen. Luontoympäristöt laskevat stressitasoa, mikä näkyy fysiologisina muutoksina ja mielialan kohenemisena.

Asuinympäristön luontomaisema vaikuttaa kokonaisvaltaiseen terveydentilaan ja toimintakykyyn. Välillisesti luonto parantaa hyvinvointia houkuttelemalla ihmisiä liikkumaan. (Korpela 2007, 364.)

Metsässä käymisen tai jo pelkästään metsämaiseman katsomisen on tutkittu alentavan verenpainetta, laskevan sykettä sekä vähentävän



ahdistusta ja stressiä. (Shin, Yeoun, Yoo & Shin 2010; Sitra 2013b, 4–5; Arvonen 2014, 7.) Lee ym. (2010) on tutkinut, että jo lyhyessä ajassa tapahtuu fysiologisia muutoksia. Verenpaineen laskun on tutkittu alkavan jo 10 minuutin luonnossa vietetyn ajan jälkeen. Kolme päivää luonnossa vaikuttaa edellä mainittujen muutosten lisäksi seuraavanlaisesti: se vahvistaa elimistön puolustusmekanismeja, tasaa veren sokeriarvoja ja lisää syöpää ehkäisevien proteiinien määrää. (Arvonen 2014, 17.) Mielenterveysongelmia on vähemmän niillä, jotka liikkuvat luonnossa enemmän (Suomi ym. 2016, 8).

Metsässä liikkuminen kehittää tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Erilaiset alustat vaikuttavat eri tavoin ihmisen liikkumiseen, esimerkiksi liukkailla, juurakkoisilla tai kivikkoisilla pinnoilla keskitytään tarkemmin tasapainon säilyttämiseen, jolloin monet lihakset saavat harjoitusta. Myös muu lihaksisto saa metsässä liikkumisesta harjoitusta, mäkiä, mättäitä ja kapeita polkuja kulkiessa, omaan tahtiin jaksamisensa mukaisesti. Luonto vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin positiivisesti. Vaikka metsässä halutaan usein rauhoittua ja olla yksin, yhdessä liikkuminen luo turvallisuutta. Luonto tuo paljon mahdollisuuksia erilaisten tapahtumien järjestämiseen ja ryhmien kokoontumiseen. (Arvonen 2014, 26, 28.)

Metsähallituksen ja Itä-Suomen yliopiston toteuttamassa tutkimuksessa nousi esille, että henkinen hyvinvointi, muistot ja itsekseen oleminen ovat tärkeitä matkustusmotivaatioita. Luonnon kokeminen, rentoutuminen, hiljaisuus ja maisemat ovat myös tärkeitä. (Tuohino 2012, 24–25.)

Luonto hoitaa mieltä vahvimmin silloin, kun luovutaan suorittamisesta ja siirrytään olemisen tilaan. Elimistön palautumista ja mielen elpymistä tapahtuu heti luontoon tultaessa, ilman tietoisia ponnisteluja. (Arvonen 2015, 19; Suomi ym. 2016, 11, 21.) Aisti- ja hermojärjestelmät kuormittuvat usein kaupunkiympäristössä, jossa vaaditaan nopeita päätöksiä ja reaktioita sekä moneen asiaan yhtä aikaa keskittymistä (Simula 2012, 128; Arvonen 2015, 70). Aivot kuormittuvat erilaisten laitteiden, virikkeiden ja tiedon paljoudesta (Suomi ym. 2016, 21). Liika kuormitus aiheuttaa stressiä ja uupumusta, minkä takia ihminen tuntee

tarvetta päästä rauhoittumaan ehkä kokonaan uuteen ympäristöön. Hektisen ympäristön vastapainona vihreä metsäympäristö auttaa palautumaan ja etäisyys arkeen rentouttaa. (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen 2010, 5; Simula 2012, 128; Salovuori 2014, 8; Arvonen 2015, 70, 95.)

Rentoutumiseen ja rauhoittumiseen on usein käytetty luonnon materiaaleja hyväksi. Japanissa ja myös Euroopassa tarjotaan metsäkylpylähoitoja, joiden elvyttävät hoidot voivat sisältää muun muassa erilaisia luonnon ääniä, luontonäkymiä, luonnon tuoksuja tai luonnossa oleilua. (Arvonen 2014, 96–97.) Esimerkiksi pelkästään luontoon liittyvät valokuvat voimaannuttavat (Suomi ym. 2016, 148). Luonnon näkeminen tai kuuleminen virkistää ja elvyttää mieltä (Björn 2015, 45; Suomi ym 2016, 126).

Luonto- ja metsäympäristöt rauhoittavat ja suorittamisen lopettaminen mahdollistaa olemisen tilan. Metsässä voi omassa rauhassa oman tahdin mukaan irtautua arjesta, hiljentyä, antaa ajatusten viedä, nauttia hetkestä ja lumoutua metsän ympäristön tarjoamista aisteja herkistävästä ärsykkeistä. Ajatukset usein selkeytyvät luontoympäristössä ilman niiden tietoista työstämistä. (Simula 2012, 128; Arvonen 2014, 69, 90, 100; Arvonen 2015, 89.) Maisemat ja luonnon äänet aktivoivat, innostavat ja virkistävät aivoja sekä edistävät luovuutta (Arvonen 2014, 115–116; Suomi ym. 2016, 28). Metsässä oleminen ja tarkkaavaisuuden eri tavalla kohdistaminen lisäävät keskittymistä ja läsnäolemisen taitoa sekä tehostavat toimintakykyä. Metsässä olemisen jälkeen myönteiset ajatukset lisääntyvät ja mieliala kohenee, kun taas jännittyneisyys, ahdistuneisuus, masentuneisuus, vihamielisyys ja suuttuneisuus vähenevät. (Arvonen 2014, 115–116, 131.) Tällainen mielen elpyminen kohentaa ihmisen henkistä hyvinvointia (Kivimäki 2012, 21, 23).

#### 4.2 Metsä moniaistisena ympäristönä

Moniaistisuus on usean eri aistin kautta samanaikaisesti aistimista (Laurea 2009; Pagliano 2012, 4). Aistit yhdistävät ihmisen mielen kehoon sekä

kehon ulkopuoliseen ympäristöön ja mahdollistavat kaiken hahmottamisen, havainnoimisen ja kokemisen (Ayres 2008, 61; Meredith 2008, 11, 16; Pagliano 2012, 3, 6; Sand & Sjaastad 2014, 146). Aistien avulla tapahtumat ja kokemukset varastoituvat muistiin, mikä on perustana ajatuksille, tunteille ja oppimiselle (Sand ym. 2014, 146). Aistien yhteistyö mahdollistaa moniulottuvasen kokemuksen maailmasta (Pagliano 2012, 7).

Elimistöön kohdistuu koko ajan runsaasti ärsykejä sekä kehon ulko- että sisäpuolelta, mutta aistit rekisteröivät niistä vain pienen osan (Leppäluoto ym. 2013, 447; Sand ym. 2014, 148). Aistimisen mahdollistavat aistinelimissä sijaitsevat aistinsolut, jotka vastaanottavat ärsykejä ja muuttavat ne sähköisiksi signaaleiksi hermoston tulkittaviksi (Ayres 2008, 60–61; Pagliano 2012, 4; Sand ym. 2014, 148). Aistiminen saattaa tuntua itsestänselvyydeltä, mutta hermoston järjestelmällistä ja monimuotoista aistien käsittelemistä ja prosessointia tapahtuu koko ajan. Tämä hermoston toiminta mahdollistaa havainnon tekemisen ärsykkeestä ja vaikuttaa aistimuksen välittämään tiedon tulkintaan, sen välittämiin tunteisiin ja ajatuksiin sekä ihmisen toimintaan. Ihminen pystyy vaikuttamaan tietoisesti havaitsemisprosessiin tarkkaavaisuuttaan suuntaamalla. (Ayres 2008, 61, 63; Arvonen 2014, 63, 108.) Tietoisessa havaitsemisessa tiedostetaan, tunnistetaan ja tulkitaan aistiärsykettä (Pagliano 2012, 4).

Aistit voidaan jaotella lukuisalla eri tavalla (Meredith 2008, 15; Pagliano 2012, 3, 7). Perinteinen ja tunnetuin jaottelu on viisi pääaistia: näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti (Smith 2007, 18; Ayres 2008, 7; Meredith 2008, 7; Pagliano 2012, 6; Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2015, 72). Erilaisten aistien tulkintojen perusteella yleistä on myös lukea aisteihin asento-, liike- ja tasapainoaisti sekä erilaiset sisätuntemusaistit (Ayres 2008, 75; Meredith 2008, 16; Pagliano 2012; Sand ym. 2014, 148).

Viisi perusaistia välittävät tietoa kehon ulkopuolisesta maailmasta (Ayres 2008, 74; Meredith 2008, 16; Sand ym. 2014, 148; Rautava-Nurmi ym.

2015, 72). Asento-, liike- ja tasapainoaistit välittävät tietoa kehon sijainnista ympäristössä ja sisätuntemusaistit välittävät tietoa kehon sisäisistä tapahtumista (Ayres 2008, 75; Meredith 2008, 16; Pagliano 2012, Rautava-Nurmi ym. 2015, 83). Elimistön sisäisestä aistimisesta käytetään usein nimityksiä viskeraalinen tai interoseptiivinen aistimus. Tällaiseen aistimiseen voidaan luokitella erilaisten elimistön reaktioiden havaitseminen, mikä on elintärkeää terveyden ylläpitämiseksi. Sisäisten tapahtumien aistit välittävät muun muassa tietoa nälän ja janon tunteesta. (Ayres 2008, 75, 81–82.)

Aistien jaottelutavalla ei ole niinkään väliä, vaan aistien ymmärtämisessä on tärkeää huomata aistien yhteistyön tärkeys kokemisen mahdollistamiseksi (Meredith 2008, 16; Pagliano 2012, 7). Kaikki aistit välittävät erilaista tietoa ja niiden yhteistyöstä syntyvä järjestelmällinen prosessi ihmisen aivoissa mahdollistaa moniulottuvan maailman ja ihmisenä olemisen ymmärtämisen. Aistit täydentävät ja tukevat toisiaan tilanteiden hahmottamisessa ja ymmärtämisessä ja toimivat tehokkaimmin yhteistyössä keskenään. Esimerkiksi hajuaisti täydentää ja mahdollistaa maun aistimista. Havainto ja sen ymmärtäminen ovat sitä parempia, mitä useammalla aistilla siitä saa tietoa. (Pagliano 2012, 3, 6; Vasara, Rouhiainen, Lehtinen, Saarentaus & Salmenkivi 2013, 5.)

Eri aistinelimet vastaanottavat koko ajan eri aistiärsyksiä kehon tilasta ja ympäristöstä. Aivojen täytyy paikallistaa, lajitella ja ohjata aistimukset, jotta ihminen voi ymmärtää kokemuksen mahdollisimman tarkasti. Tätä tapahtumaa kutsutaan sensoriseksi integraatioksi. (Ayres 2008, 29–30, 62.) Sensorinen toiminta tarkoittaa aistitoimintoja (Leppäluoto ym. 2013, 445) ja sensorinen integraatio tarkoittaa aistitiedon jäsentymistä ja yhdyntymistä. Sensorisen integraation prosessi mahdollistaa tilanteen hahmottamisen ja tilanteeseen tarkoituksenmukaisen toiminnan, tunteet ja ajatukset. Sensorinen integraatio ohjaa myös tarkkaavaisuutta ja valitsee aistien välittämästä tiedosta sen, johon tulisi keskittyä. Aistien jäsentynyt yhteistoiminta on ihmisen oppimisen ja sosiaalisen käyttäytymisen perusta, minkä takia ihminen on riippuvainen sensorisen integraation prosessista. (Ayres 2008, 29–30, 37, 62.)

Aistien yhteistyöstä johtuen ihminen toimii parhaiten moniaistisella tasolla. Tämän takia ihmisen tulisi hakeutua tilanteisiin ja paikkoihin, joissa aistiärsyksiä on tarjolla mahdollisimman monelle aistille. Aistien aktivoiminen sekä yhdessä että erikseen vaikuttavat positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. (Pagliano 2012, 3, 6; Meredith 2013, 8.) Aistien on todettu olevan yhteydessä aivojen mielihyvakeskuksiin ja tyytyväisyyttä aiheuttavien välittäjäaineiden tuotantoon. Miellyttävät aistikokemukset kohentavat mielialaa ja voimistavat aistien kehitystä. (Meredith 2013, 14, 17.)

Väitöskirjatutkimuksessaan Kaupunki kaikille aisteille – Moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä (2007) Jukka Jokiniemi tutki muun muassa erilaisia moniaistisia kaupunkiympäristöjä. Tutkimuksellisen koekierroksen aikana puistotila eli tutkimuksen ainoa luonnonympäristö koettiin mieluisimmaksi ja ihmisystävällisimmäksi moniaistiseksi tilaksi. (Jokiniemi 2007, 138–139.) Luonnossa on mahdollisuus erkaantua arjesta ja päästä omaan rauhaan lumoutumaan ympäristön tarjoamista aistiärsyksistä (Simula 2012, 130; Arvonen 2015, 75). Luonnonympäristöissä aistit herkistyvät ja tietoinen tarkkaavaisuus lisääntyy. Aistimusten havainnoiminen ja tarkkaavaisuuden säätely pitävät aistien vireystilaa yllä sekä valpastavat ja aktivoivat aivoja. (Arvonen 2014, 61–62.)

Luonnossa ihminen voi tuntea moniaistisia sekä arjesta poikkeavia aistimuksia ja vuorovaikutus ympäristön kanssa tuntuu välittömältä (Simula 2012, 129). Metsä moniaistisena luonnonympäristönä herkistää aisteja, jolloin on helppo pysähtyä havainnoimaan ja nauttimaan aistimuksista. Metsässä arjesta erkaantuminen ja rauhoittuminen yhdessä aistimusten kanssa voi saada aikaa sen, että ajantaju menettää merkitystään. Voi keskittyä ja nauttia siitä hetkestä ja niistä aistihavainnoista, joita sillä hetkellä kokee. Hetkestä voi nauttia sellaisenaan tai voi tehdä tietoisia havaintoja ja tulkita niitä. Ajatusten voi antaa olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Pienikin hetki rauhoittuen metsäympäristössä voi altistaa lukuisille hyvinvointivaikutuksille, rentouttaa ja elvyttää sekä mieltä että kehoa,

aktivoida aisteja, innostaa mieltä sekä voimaannuttaa jaksamaan arjessa.  
(Arvonen 2014, 60, 70, 108.)

## 5 TERAPIAMETSÄN MALLI JA HARJOITTEET

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi terapiametsän malli, joka koostuu kahdeksasta erilaisesta harjoitteesta. Harjoitteet ovat erilaisia ja ajallisesti erimittaisia. Niistä voi koota kulloinkin tarpeisiin sopivan terapiametsän harjoitteiden kokonaisuuden. Harjoitteita lisäämällä tai vähentämällä voi muokata tapahtuman tarpeeseen ajallisesti sopivan mittaisen mallin. Harjoitteita on mahdollista käyttää myös erilaisiin maastoihin ja metsiin tarpeiden mukaan. Seuraavaksi käymme läpi terapiametsän mallin harjoitteet.

### 5.1 Harjoite 1: ”Hiljainen hetki”

Ensimmäinen harjoitteessa ollaan kaukana melusta istuen mukavalla alustalla. Ensin kuunnellaan ympärillä olevia ääniä silmät suljettuina. Ääniin keskittymisen jälkeen silmät avataan ja etsitään äänien lähteitä. Kuuloaistin myötä muut aistit tulevat mukaan ja havainnoidaan omia aistimuksia.

### 5.2 Harjoite 2: ”Tekeminen”

Toisessa harjoitteessa päästään tekemään käsillä ja käyttämään luovuutta. Askarrellaan tai rakennetaan luonnon materiaaleista. Metsän tarjoamista materiaaleista riippuen voi tehdä käpylehmiä, sepeleitä tai kerätä kukkakimpun. Harjoitteessa näkö- ja tuntoaisti ovat ensimmäisinä, mutta myös muut aistit, kuten hajuaisti, ovat tässä esillä.

### 5.3 Harjoite 3: ”Halaukset”

Kolmannessa harjoitteessa valitaan itseä miellyttävä puu ja mennään halaamaan sitä. Puiden halaamisella on tutkittu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia ja se aktivoi kaikkia aisteja (Sitra 2013a, 29).

#### 5.4 Harjoite 4: "Askeleet"

Neljäs harjoite käsittelee tasapaino- ja tuntoaistia. Metsässä kävellessä kiinnitetään huomiota maaperään jalkojen alla. Onko maa pehmeää vai kovaa, kosteaa vai kuivaa? Kuljetaan erilaisilla alustoilla, kivisellä, kallioisella, savisella, sammaleisella ja talvisin jäisellä ja lumisella.

#### 5.5 Harjoite 5: "Haista ennen kuin maistat"

Viidennessä harjoitteessa maistellaan luonnon antimia. Metsässä on tarjolla jonkin verran syötäviä kasveja, muun muassa ketunleipää, kallioimarretta ja marjoja. Tunnustellaan, haistellaan ja maistellaan.

#### 5.6 Harjoite 6: "Laajenna näkökulmaasi"

Kuudennessa harjoitteessa käytetään näköaistia ja havainnoidaan omia sisätuntemuksia. Katsellaan ympärille, mihin kiinnitetään ensimmäiseksi huomiota? Mitä värejä ja muotoja nähdään? Millaisia tuntemuksia näkymät tuottavat? Yritetään etsiä aina myös jotain uutta nähtävää.

#### 5.7 Harjoite 7: "Avara paikka"

Seitsemäs harjoite voidaan tehdä esimerkiksi näköalapaikalla tai metsäaukiolla. Harjoitteessa käytetään kaikkia aisteja painamalla kokemus kaikin aisten mieleen. Mitä näkee, kuulee, haistaa ja maistaa? Mitä tuntee? Mitä tuntemuksia aistimukset herättävät?

#### 5.8 Harjoite 8: "Muistoja mukaan"

Kahdeksannessa harjoitteessa on tarkoitus ottaa itselleen muistoja mukaan. Kuvataan itselle mieluisia maisemia ja yksityiskohtia. Luontokuvia voi katsella myöhemmin ja samalla muistella omia tuntemuksia ja aistimuksia.



## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, järjestäminen tai järjeistäminen. Se voi olla esimerkiksi ammatillisen käytännön opas tai koulutusalaan liittyvän tapahtuman järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja tuotoksena syntyi kahdeksan harjoitetta sisältävä terapiametsän malli, jota voi hyödyntää uudessa luonto- ja hyvinvointimatkailutapahtumassa ja yksittäinen ihminen voi käyttää sitä omassa arjessaan.

Opinnäytetyön aihe ideoidaan yleensä koulutusohjelman opintoihin, harjoittelupaikkoihin tai työelämään liittyen. Opinnäytetyön tulisi syventää tietoja ja taitoja itseä kiinnostavasta koulutusalaan liittyvästä aiheesta. Opinnäytetyölle suositellaan toimeksiantajan hankkimista.

Toimeksiannettu opinnäytetyöprosessi auttaa luomaan suhteita ja antaa tilaisuuden kehittää omia taitojaan työelämän kehittämisessä ja harjoitella luovuutta. (Vilkkä ym. 2003, 16.) Saimme opinnäytetyömme aiheen Mennään metsään -hankkeen toimeksiantajalta. Hoitotyön opinnoista aihe liittyy terveyden edistämiseen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitoon metsän terapeuttisten vaikutusten avulla. Pääsimme luomaan uudenlaisen menetelmän ylläpitämään henkistä hyvinvointia.

Ammattikorkeakoulun tavoitteena on oppia yhdistämään alan teoreettista tietoa käytäntöön sekä kyetä pohtimaan kriittisesti käytäntöä ja alaa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi osoittaa tätä osaamista.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tietoperustan, käsitteet ja näkemykset tulee valita huolellisesti. (Vilkkä ym. 2003, 42.) Valitsimme tarkasti opinnäytetyömme tietoperustan ja käytimme näyttöön perustuvaa teoriatietoa kehittäessämme moniaistisia harjoitteita.

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta: raportoinnista ja itse tuotoksesta. Raportoinnissa kerrotaan, mitä on tehty, miksi ja millä tavalla on tehty sekä miten prosessia, tuotosta ja oppimista arvioidaan. Luonnosten ja tietoperustan karttumisen jälkeen raporttia muokataan viimeistellyksi tekstiksi. Opinnäytetyötä tehdessä hankitaan tietoa eri lähteistä, joista voidaan rakentaa työn viitekehys. (Vilkkä ym. 2003, 65, 68, 70.) Aloitimme opinnäytetyömme rakentamisen tekemällä alkuun itsenäisesti luonnoksia eri lähteistä keräämistämme tiedoista. Näistä luonnoksista kokosimme yhdessä opinnäytetyöhömme sopivan kokonaisuuden.

## 6.2 Tiedonhaku

Tiedonhaku opinnäytetyöhömme alkoi heti aiheen valinnan jälkeen keväällä 2016. Koska tiedonhakuprosessi tuntui meistä kovin haasteelliselta, kävimme hakemassa neuvoja ammattikorkeakoulumme tarjoamalta tiedonhakuklinikalta. Haasteellisuutta lisäsi vielä opinnäytetyömme aihe, josta löytyi vain vähän suomenkielisiä tutkimuksia. Moni löytämämme lähde oli kirjoitettu vain japanin kielellä. Tiedonhakua jatkoimme kesällä 2016.

Haimme tietoa opinnäytetyöhömme liittyvillä hakusanoilla suomeksi ja englanniksi. Hakusanoina olivat muun muassa metsäterapia, henkinen hyvinvointi ja luonto/metsä, moniaistisuus, green care ja forest therapy. Lähdemateriaaleja haettiin Masto-Finna-, ARTO-, Medic-, Melinda- ja Google Scholar -tietokannoista. Mukana oli myös ammatillista kirjallisuutta. Hauissamme olimme lähdekriittisiä. Valitsimme korkeintaan 10 vuotta vanhoja, luontoon ja metsään liittyviä ja henkisen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmaan osuvia lähteitä.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyömme prosessin aloitimme keväällä 2016 miettimällä meille sopivaa aihetta. Olemme molemmat luonnonläheisiä sairaanhoitajaopiskelijoita ja löysimmekin meitä kiinnostavan Mennään metsään -hankkeen ilmoituksen hanketorilta ja otimme yhteyttä toimeksiantajaan. Tapasimme opinnäytetyöprosessimme aikana muutaman kerran toimeksiantajamme kanssa. Saimme itse valita meitä kiinnostavimman osion hankkeesta ja pääsimme melko vapain käsin suunnittelemaan terapiametsän mallia. Halusimme tehdä terapiametsän mallista sellaisen, mitä toimeksiantajamme toivoi, ja mielestämme onnistuimme tässä ja pääsimme opinnäytetyön vaatimiin tavoitteisiin. Saimme kerättyä tietoa sekä metsän terapeuttisista vaikutuksista että moniaistisuuden merkityksestä hyvinvointiin. Kokoamamme tietoperustan pohjalta suunnittelimme ja kehitimme hankkeelle valmiin terapiametsän mallin, jota voi soveltaa mihin tahansa metsäympäristöön. Esittelimme tuotoksemme Mennään metsään -hankkeen toimijoille ja saimme heiltä hyvää palautetta valmiista tuotoksestamme.

Vähäisten suomenkielisten sekä uudempien englanninkielisten lähteiden takia opinnäytetyömme haastavimmaksi osuudeksi osoittautui tietoperustan kerääminen. Suuri osa löytämistämme hyvältä kuulostavista lähteistä osoittautui japaninkielisiksi ja näihin meillä ei kummallakaan kielitaito riittänyt. Löysimme kuitenkin hyviä lähteitä, joita käytimme työssämme. Lähteisiin suhtauduimme koko tiedonhakuprosessin ajan kriittisesti.

Yhteistyömme opinnäytetyöprosessin aikana oli hyvä. Tuimme toisiamme ja pidimme koko vaativan prosessin ajan huumoria yllä, jotta jaksoimme loppuun saakka. Varsinkaan kesällä 2016 emme saaneet tukea työskennellessämme opinnäytetyön parissa, vaan olimme omillamme ohjaavan opettajamme ollessa lomalla. Jaoimme tehtävät tasapuolisesti, jotta pystyimme tekemään opinnäytetyötä kumpikin tahoillamme. Tulimme

hyvin toimeen koko prosessin ajan ja näin jälkikäteenkin pidämme yhtä. Opinnäytetyömme toimeksiantajalta saimme runsaasti tukea ja tarvittaessa apua ongelmiimme.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Käytimme opinnäytetyössämme mahdollisimman luotettavia lähdemateriaaleja. Teimme aineistohaun käyttämällä luotettavia tietokantoja, kuten Masto-Finna, Medic ja Melinda. Pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia, vuoden 2006 jälkeen julkaistuja lähteitä sekä merkitsemään lähteet oikein. Vilkan (ym. 2003.) kirjoittama toiminnallista opinnäytetyötä käsittelevä teos on yli 10 vuotta vanha. Päädyimme tähän teokseen, koska aiheesta ei löytynyt uudempaa luotettavaa lähdettä ja ajattelimme, ettei toiminnallisen opinnäytetyön käsittely ole paljoa muuttunut.

Opinnäytetyötämme on arvioitu jatkuvasti prosessin aikana ja tämä on lisännyt työmme luotettavuutta. Arviointia tekivät itse opinnäytetyön tekijät, opinnäytetyötä ohjaava opettaja, hankkeen toimeksiantaja sekä opponoijat. Opinnäytetyömme on tehty Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti ja teimme toimeksiantosopimuksen yhdessä toimeksiantajamme kanssa.

## 7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Opinnäytetyömme tuotoksena syntynyt moniaistinen terapiametsän malli on uuden luonto- ja hyvinvointimatkaailutapahtuman hyödynnettävissä. Harjoitteita on mahdollista käyttää missä tahansa metsässä, ja niistä on mahdollista valita itselleen tilaan ja tilanteeseen sopivat harjoitteet.

Terapiametsän mallin ohella toivomme voivamme edistää omalta osaltamme tietoisuutta metsän terapeuttisista vaikutuksista. Luonnon ja metsän vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu paljon ja siitä löytyy paljon tietoa. Pienikin rauhoittumisen hetki metsäympäristössä voi altistaa lukuisille hyvinvointivaikutuksille, rentouttaa ja elvyttää sekä mieltä että

kehoa, aktivoida aisteja, innostaa mieltä ja voimaannuttaa jaksamaan arjessa.

## LÄHTEET

Ambroce-Oji, B. 2013. Mindfulness Practise in Woods and Forests: An Evidence Review. Social and Economic Research Group [viitattu 9.5.2016]. Saatavissa:

[https://www.researchgate.net/publication/263172363\\_Mindfulness\\_practice\\_in\\_woods\\_and\\_forests\\_An\\_evidence\\_review](https://www.researchgate.net/publication/263172363_Mindfulness_practice_in_woods_and_forests_An_evidence_review)

Arvonen, S. 2014. Metsämieli – Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Arvonen, S. 2015. Metsämieli – Kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-kustannus

Björn, I. 2015. Elämyksiä metsästä – Metsä matkailukohteena. Itä-Suomen yliopisto Karjalan tutkimuslaitos, katsausartikkeli [viitattu 20.9.2016].

Saatavissa: [http://www.mua-lehti.fi/arkisto/2\\_15/bjorn.pdf](http://www.mua-lehti.fi/arkisto/2_15/bjorn.pdf)

Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. 2009. Voiman lähteet. Helsinki: Työterveyslaitos.

Ihalainen, N. 2016. Re: Opinnäytetyö [sähköpostiviesti]. Vastaanottajat Anttila, J. & Nieminen, T. Lähetetty 22.4.2016

Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille - Moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Väitöskirja. Helsinki: Teknillinen korkeakoulu.

Kivimäki, S. 2012. Luontoympäristöjen käyttö edistää psyykkistä hyvinvointia elpymiskokemusten kautta. Pro Gradu. Tampere: Tampereen yliopisto. [viitattu 15.9.2016] Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-22915>

Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. Oxford University Press. [viitattu 17.8.2016] Saatavissa: <http://heapro.oxfordjournals.org/content/25/2/200.full.pdf>

Lee, J., Park, B., Tyrväinen, L., Li, Q., Kagawa, T., Miyazaki, Y. & Tsunetsugu, Y. 2012. Nature therapy and preventive medicine. INTECH Open Access Publisher [viitattu 19.7.2016]. Saatavissa:

<http://www.intechopen.com/books/public-health-social-and-behavioral-health/nature-therapy-and-preventive-medicine>

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O. & Vierimaa, H. 2013. Anatomia ja fysiologia – Rakenteesta toimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Meredith, S. 2013. Pidä aistit terävinä. Helsinki: Oy Valitut Palat – Reader's Digest Ab.

Pagliano, P. 2012. The multisensory handbook - A guide for children and adults with sensory learning disabilities. New York: Routledge.

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M & Vuorinen, S. 2015. Hoitotyön taidot ja toiminnot. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E. & Bjålie, J. G. 2014. Ihminen: Fysiologia ja anatomia. 8.-11. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Shin, W., Yeoun, P., Yoo, R., & Shin, C. 2010. Forest experience and psychological health benefits: the state of the art and future prospect in Korea. Environ Health Prev Med [viitattu 19.7.2016]. Saatavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793345/>

Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot - Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Väitöskija. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [viitattu: 14.7.2016] Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4755-2>

Sitra 2013a. Luonnonlukutaito – Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Erweko [viitattu 25.11.2016]. Saatavissa:

<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnonlukutaito.pdf>

Sitra. 2013b. Terveysmetsä Helsingissä. Luonnontie [viitattu 11.11.2016].

Saatavissa: <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnontie.pdf>

Smith, M. M. 2007. Sensory history. Oxford: Berg.

Suomi, A. & Juusola, M. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Voimakirja.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielen hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 9.5.2016]. Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Tuohino, A. 2012. Löytyöretki hyvinvointimatkailuun – Hyvinvointimatkailun nykytilakartoitus ja toimenpide-ehdotukset. Itä-Suomen yliopisto, matkailualan opetus- ja tutkimuslaitos [viitattu 11.11.2016]. Saatavissa:

[http://www2.uef.fi/documents/1800604/1812348/L%C3%96YT%C3%96RETKI\\_HYVINVOINTIMATKAILUUN\\_Lopullinen3.pdf/a677d164-ac7d-427a-8990-565c176077e1](http://www2.uef.fi/documents/1800604/1812348/L%C3%96YT%C3%96RETKI_HYVINVOINTIMATKAILUUN_Lopullinen3.pdf/a677d164-ac7d-427a-8990-565c176077e1)

Vasara, P., Rouhiainen, J., Lehtinen, H., Saarentaus, A. & Salmenkivi, K. 2013. Luonnon hyödyntämisen uudet tavat. Helsinki [viitattu 21.7.2016].

Saatavissa:

[http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnon\\_hyodyntamisen\\_uudet\\_tavat.pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnon_hyodyntamisen_uudet_tavat.pdf)

Vilkkä, H., & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

VoiMaa!. 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. [viitattu 21.7.2016]. Saatavissa:

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>



## LIITTEET

Liite 1 Tiedonhaku

Liite 2 Powerpoint esitys hanketoimijoille

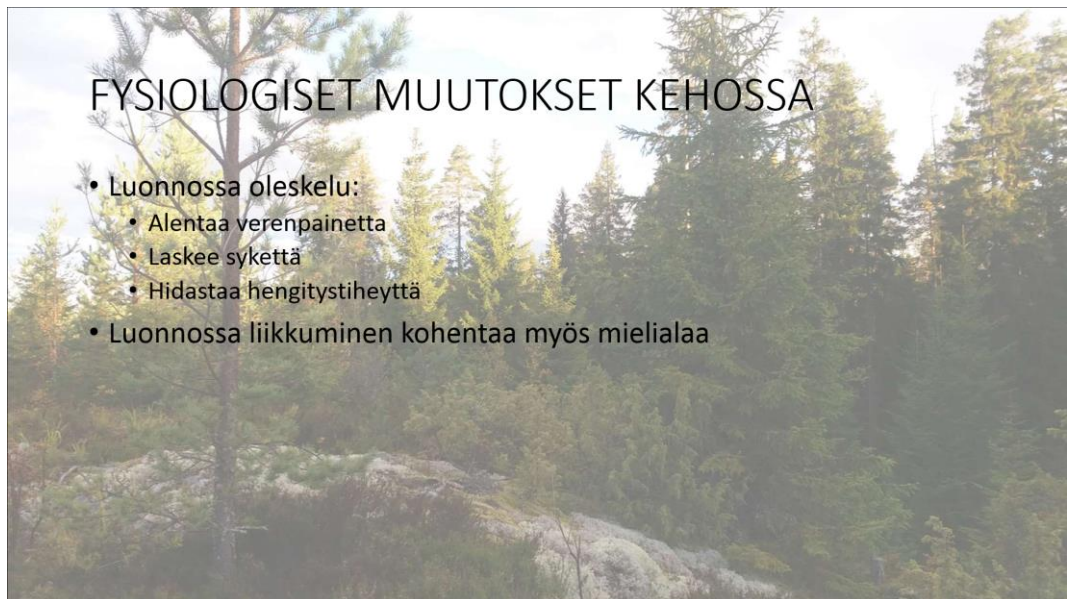
Liite 1 Tiedonhaku

Hakupäivä	Hakukone	Hakusana	Tuloksia/Valittu
9.5.2016	Arto	Green Care	31/1
		Metsäterapia	1/0
		Henkinen hyvinvointi+ luonto	2/1
		Forest therapy	0/0
		Moniaistisuus	7/0
9.5.2016	Melinda	Green Care	51/4
		Metsäterapia	0/0
		Henkinen hyvinvointi+ luonto	18/1
		Forest therapy	0/0
		Moniaistisuus	38/1
9.5.2016	Google Scholar	Green Care	1350/7
		Metsäterapia	15/2
		Henkinen hyvinvointi+ metsä	162/0
		Forest therapy	379/4
		Moniaistisuus+metsä	291/0
9.5.2016	Masto-Finna	Green Care	18/0
		Metsäterapia	0/0
		Henkinen hyvinvointi+ luonto	0/0
		Forest therapy	28/9
		Moniaistisuus	0/0
9.5.2016	Medic	Ei osumia hakemillamme hakusanoilla	
9.5.2016	Manuaalinen haku	Kirjallisuus (2) Nettisivustot (6)	



## FYSIOLOGISET MUUTOKSET KEHOSSA

- Luonnossa oleskelu:
  - Alentaa verenpainetta
  - Laskee sykettä
  - Hidastaa hengitystiheyttä
- Luonnossa liikkuminen kohentaa myös mielialaa





## OLEMINEN, RAUHOITTUMINEN

- Pelkkä luontoympäristössä oleskelu rauhoittaa (fysiologiset muutokset).
- Suorittamisen lopettaminen rauhoittaa.
- Metsä tarjoaa rauhaisan ja kiireettömän ympäristön.  
→ Olemista ja tekemistä ilman suorituspaineita

## MONIAISTISUUS

- Moniaistisuus eli multisensorisuus tarkoittaa usean aistin kautta samanaikaisesti koettua aistimusta.
- Aisteja tarvitaan sisäisten tunteiden ja ympäristön havainnointiin ja kokemiseen.
- Tunto-, näkö-, kuulo-, haju- ja maku-aisti
- Tasapaino-, asento- ja liikeaisti
- Sisätunteensaisti

## AISTIMUS

- Aistimus tarkoittaa prosessia, jossa tiedostetaan, tunnistetaan ja tulkitaan aistiärsyksiä.

Aistiärsyke → Tarkkaavaisuus → Havainto → Aistikokemus, -elämys

- Uudet aistimukset ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen uusiin ärsyksiin aktivoivat aisteja.





## MIELLYTTÄVÄT AISTIMUKSET

- Jokainen havaitsee ja kokee eri tavoin.
- Miellyttävät aistimukset ja aistien aktivoiminen
  - Kohottavat mielialaa
  - Vähentävät stressiä
  - Voimaannuttavat



## HARJOITTEET



### Harjoite 1 ”Hiljainen hetki”

- Kaukana melusta, silmät kiinni, istuen mukavalla alustalla
  - Kuulo → Näkö → Muut aistit ”heräävät”
  - Ensin silmät kiinni kuunnellaan ympärillä olevia ääniä
  - Kuulon myötä muut aistit tulevat mukaan ja havainnoidaan aistimuksia
  - Ääniin keskittymisen jälkeen silmät avataan ja etsitään äänien lähteitä





## Harjoite 2 ”Tekeminen”

- Näkö → Tunto → Muut aistit
- Käsillä tekemistä
  - Luonnon materiaaleista askartelemista
  - Käpylehmien tekemistä
  - Seppeleen tekeminen
  - Kukkakimpun kerääminen



## Harjoite 3 ”Halaus”

- Näkö → Tunto → Tasapaino → Muut aistit
  - Puun halaaminen



## Harjoite 4 ”Askeleet”

- Tasapaino, liike → Tunto
- Huomion kiinnittäminen maaperään jalkojen alla
  - Pehmeä/kova
  - Kostea/kuiva
  - Kivinen, kalliainen, savinen, sammaleinen, jäinen, luminen...





## Harjoite 5 ”Haista ennen kuin maistat”

- Tunto → Haju → Maku
- Syötäviä kasveja löytyy metsästä jonkin verran
  - Marjat
  - Ketunleipä
  - Kallioimarre...



## Harjoite 6 ”Laajenna näkökulmaasi”

- Näkö → Sisätuntemukset
  - Katsele ympärillesi
  - Mihin kiinnität ensimmäiseksi huomiosi?
  - Mitä värejä näet? Mitä muotoja näet?
  - Mitä tuntemuksia näkemäsi tuottavat?
- Etsi aina myös jotain uutta nähtävää



## Harjoite 7 ”Avara paikka”

- Kaikki aistit
- Näköalapaikka, metsäaukio
- Paina kokemus kaikin aistein mieleesi
  - Mitä näet?
  - Mitä kuulet?
  - Mitä haistat?
  - Mitä maistat?
  - Mitä tunnet?
  - Mitä tuntemuksia aistimukset herättävät?





## Harjoite 8 ”Muistoja mukaan”

- Näkö
- Kuvaa itselle mieluisia maisemia, yksityiskohtia
- Luontokuvia voi katsella myöhemmin
  - Muistele tuntemuksiasi, aistimuksiasi



Kysymyksiä/kommentteja?



Kiitos!