

## Turku 31.10.2019 Suomen Ladun työpaja:

### Suomen Latu Ry – retkeilyn ja ulkoilun asiantuntija jo vuodesta 1938

- Toimii valtakunnallisesti ja paikallisesti
- 190 yhdistystä, joissa 88 000 jäsentä
- Toiminta-ajatus: ”Kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.”
  - Ulkoile, Osallistu ja Vaikuta

### Lasten ja perheiden sekä nuorten toiminta Suomen Ladussa

- **Toiminnassa yhdistyy** liikunta, luonnossa toimiminen sekä yhdessäolo. Välitämme terveitä elämänarvoja sekä myönteistä asennetta liikuntaa ja luontoa kohtaan.
- **Kohderyhmänä** lastentoiminnassa ovat alle 10 –vuotiaat perheineen, painottuen alle kouluikäisiin.
- **Toimintamuotoina** ovat Metsämörri, Luonnossa kotonaan, Muumien ulkoilukoulut, Tunteet Hukassa- metsäseikkailu, luontotyöpajat ja perheliikunta.
- **Toimintaa** on ammattilaisten kesken varhaiskasvatuksessa ja kouluissa sekä vapaaehtois pohjalta yhdistyksissä.
- **Nuoret (ja aikuiset)** Luode-hanke; suuntamysteeri sekä erilaiset lajit ja hyvinvointiin sekä rauhoittumistaitoihin Metsämieli-menetelmä
- **Järjestämme** myös tilauskoulutuksia, tilaa omasi ja saa työkaluja työhösi ja arkeen.

### Luonto – monipuolinen ja hyvinvointia lisäävä toimintaympäristö -työpaja

Jokaisella suomalaisella luonto on 200 metrin päässä. Sinne on vapaa pääsy 24/7. Luonnon hyvinvointivaikutukset alkavat välittömästi sinne mennessä. Jo 10 minuutin luonto-oleilu laskee stressiä, vilkastuttaa verenkiertoa selkeyttää ajattelukykyä ja rauhoittaa. Säännöllisesti toteutettuna näistä vaikutuksista tulee pysyviä. Luontosuhde on olemassa jokaisella syntyessään, mutta jos sitä ei vahvisteta, se hiipuu. Luonnossa nopein tie aistien avautumiselle on tietoinen hengitys. Harjoitukset perustuvat Suomen Latu Metsämieleen.

#### Harjoitukset:

##### Energiatason täyskäsi/ kuulumiset

Esitä itsellesi kysymys, mitä kuuluu? Sinulla on kaksi kättä; oikea käsi = kehon kuulumiset, sormien arvoasteikolla 1-5 anna itsellesi arvio tämän hetken tilanteestasi. Vasen käsi = mielen kuulumiset, sormien arvoasteikolla 1-5 anna itsellesi arvio tämän hetken tilanteestasi. Tee tämä harjoitus aina luontoon lähtiessä ja sieltä palatessa, saatat yllättyä.

### **Heiluri**

Kehon lämmittelyä, anna käsien rennosti heilua puolelta toiselle n. 5 min ajan. Tehokas tunteiden ja stressinpurkuliike koko kehosta. Rauhoittaa myös mieltä ja ajatusmyllerrystä.

### **Hengityksen havainnointi**

Katsele ympärillesi, ota itsellesi kiintopiste läheltä, johon keskityt tai voit laittaa silmät kiinni. Keskity sitten hengitykseesi, miten se kulkee (kevyesti, raskaasti, pinnallisesti...)? Anna hengityksen kulkea juuri niin kuin se automaattisesti kulkee ja havainnoi sitä. Miltä se kuulostaa (kohisee, pihisee, rahisee, soi...)? Syvennä nyt hengitystäsi tietoisesti, älä kuitenkaan liikaa. Saatko hengityksen tuntumaan vatsassa asti? Tässä voi auttaa mielikuva täyttyvästä ja tyhjenevästä ilmapallosta tai rantaan tulevista aalloista. Ota kolme syvempää hengitystä ja viimeiseksi huokaise oikein kuuluvasti. Voit pyöräyttää myös olkapäät taakse. Miltä nyt tuntuu? **Vinkki 1:** Tämän harjoituksen voi tehdä kahdessa osassa: ensin vain havainnoi ja huokaisee, sitten kehon skannaus tai muita harjoitteita ja havainnoi uudelleen hengitystä, mitä on tapahtunut, käyttää apuna mielikuvaa ja huokaisee. **Vinkki 2:** Jos hengittäminen ja sen havainnointi tuntuu haastavalta tai tuntuu, että keuhkot väsyvät ja hengästyit: kokeile päristellä RRRRRRRRRRRRRRRRRR -kirjainta samalla vapaasti keholla liikehtien rennosti ylös-alas. Tämä avaa hengitysteitä, rentouttaa, parantaa hapensaantia ja avaa aisteja.

### **Porina**

Mitä luonto sinulle merkitsee? Puhetta aiheesta parin kanssa, aktiivisesti kuunnellen. Tämä harjoitus tyhjentää hyvin päätä ja hiljentää mieltä sekä auttaa virittäytymään luonnon taajuudelle paremmin.

### **Kehon skannaus**

Lupa olla hiljaa. Ohjaajan johdolla skannataan keho läpi kävellessä, keskittyen aina yhteen kohtaan kerrallaan. Jalkapohjat/jalkaterät – polvet – lonkat – alaselkä ja vatsa – rintakehä ja hartian seutu – kädet – pää. Miltä tuntui, mitä havainnoita teit?

### **Risujumppa**

Etsitään luonnosta jokaiselle tukeva keppi. Ota hyvä tila liikkua ja ohjaajan johdolla toistetaan 3-5 liikettä esim. maastaveto, melonta jne.... liikkeille voi keksiä myös hauskoja nimiä. Sitten käännetään lähinaapurin kohden ja kokeillaan yhdessä muistaa liikkeitä ja sitten vielä jokainen opettaa keksimänsä uuden liikkeen kaverille.

### **Täristys**

Stressinpurkuliike, rentouttaa ja virkistää yhtä aikaa. Anna maan vetovoiman vetää kehoa puoleensa, täristä kehoa rennosti n. 5 min ajan. Havainnoi, mitä itsellesi tapahtuu.

### **Aivojen kirkastus**

Seiso hyvässä asennossa, kallista leuka rintaa kohden ja naputa pääläen korkeinta kohtaa. Toimii aivojen aktivoijana ja ajatusten kirkastajana. Toista niin usein kuin arjessasi tarvitset, saatat yllättyä vaikutuksista.

**Ekstraharjoitus, itsellesi kokeiltavaksi:****Kuun kurkottelu (venyttelyä ja toiveista totta)**

Ota hyvä ja tukeva hartioidenlevyinen asento. Lämmitellään kehoa ja otetaan käyntiä paikalla, voit tehdä muutaman superhypyynkin tai potkun eteen, jos kehosi sitä vaatii. Pyöritetään olkapäitä ympäri vuorotellen molempiin suuntiin. Tämä käynnistää kehoa ja avaa hengitysteitä entisestään. Kurkotetaan kuuta ja tuetaan juuria vuorotellen molemmilla käsillä kehoa ylhäältä alas siirtäen. n. 3 x molemmat. Pyöräytetään vielä päätä rauhallisesti ja kohdistetaan katse taivaalle. Kuvittele sinne miljoonat tähdet, joille voit halutessasi esittää toiveen toteutettavaksi. Suorista pääsi, sulje silmät, toivota toiveellesi hyvää matkaa, huokaise kuuluvasti ja avaa silmät. Anna vielä halaus maailman parhaalle tyypille, sinulle itsellesi sekä näytä mahtavin hymysi itsellesi, näin energia virtaa kehossasi ja endorfiinin tuotanto alkaa automaattisesti. Kuulostele, miltä nyt tuntuu?

**Minun luontolupaukseni:**

Mieti nyt yksi asia luontoon ja hyvinvointiisi liittyen, jonka lupaat itsesi hyväksi tulevan viikon aikana tehdä. Kerro se ääneen kaverillesi, näin se tulee näkyväksi ja alkaa toteuttaa itse itseään.

**Yleiset huomiot:**

- Työpajan harjoituksista saat valmiin tuokion, sen runko on suunniteltu hyvinvointia lisääväksi ja kehoa arvostavaksi. Toimii kaiken ikäisille. Harjoitukset ovat keinoja hoitaa myös omaa luontosuhdettasi, rauhoittumista ja rentoutumista luonnossa, sinun työhyvinvointisi tueksi.
- Muista, jo pienenkin hetken hengittäminen keskittyneesti rauhoittaa kummasti (30s-3min) mielikuvat ilmapallostasta tai rannasta konkretisoivat hengitystä. hengitysharjoitus on hyvä tehdä alkuun ja loppuun.
- Suunnitelmasi on vain tukenasi ja ohjeellinen anna tilanteen ohjata, tue omaa ja ryhmäsi oivaltamista, keskustelkaa harjoitusten jälkeen huomioista, anna kaikille mahdollisuus sanoa jotain, mutta yhtä lailla on oikeus olla hiljaa. Muista kiireettömyys.
- Luontoon lähtiessä kannattaa kerrata jokamiehen oikeuksia muutamalla sanalla kaiken ikäisille (esim. ei saa roskata, kerätään vain maahan pudonneita oksia, käpyjä, lehtiä... ei sammaleita)
- Hyvä osoite muistaa: <http://www.suomenlatu.fi/perheliikunta> sieltä löydät paljon lisävinkkejä puuhasteluun ja tekemiseen mm. liikkuvat lautapelit; Muistipeli, Kimble ja Afrikantähti sekä tulostettavat talvi ja kesäbingomme.
- Uudet luontokuntosalin taulumme ladattavissa löydät täältä: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/luontokuntosali.html>
- Tutki ja aisti itse mukana, luota, että sinä osaat. Harjoittele myös itsesi kanssa, niin jaksat paremmin.

Jos sinulle nousee kysymyksiä tai haluat lisätietoja tarjoamistamme koulutuksista, olethan yhteydessä minuun: Suomen Latu Ry / Reija Koivu, luontotoiminnan suunnittelija, p. 050 513 6540, [reija.koivu@suomenlatu.fi](mailto:reija.koivu@suomenlatu.fi)