

Tämä kartta johdattaa sinut lataamaan aivojasi luonnossa.
Luontoympäristössä oleminen muovaa aivojamme tavalla, joka lisää hyvinvointia.

MATKAOHJEET:

- » Lähde matkaan yksin tai yhdessä.
- » Varmista aivojesi läsnäolo - laita puhelimet ja muut laitteet äänettömälle.
- » Varaa aikaa 30–90 minuuttia. Pidempi aika takaa paremman latauksen.
- » Muista kunnioittaa matkakohteesi luontoa.
Kertaa retkietiketti: www.luontoon.fi/retkietiketti

Aivoliitto  **folkhälsan** HALTIA

Kartta aivojen hyvinvointiin on osa
Lataa aivosi luonnossa -näyttelyä.

Näyttely on esillä Suomen luontokeskus
Haltiassa 30.4.2021 - 31.3.2022.



KARTTA AIVOJEN

HYVINVOINTIIN

TUO AIVOSI NUUKSIOON!
HALTIA.COM

MITÄ MAISEMAA MIELESI RAKASTAA? ☉ 3–5 min

» Pohdi, miltä sinusta tuntuu. Sulje silmäsi ja anna mielesi vaeltaa tämän hetken mielimaismaan.

» Ota tämä kartta mukaasi ja suuntaa luontoon haluamaasi kohteeseen, lähimetsään tai kauas pois.

Suuri osa ihmisistä löytää oman mielenmaisemansa luonnosta. Jo sulkemalla silmät aivomme pystyvät viemään meidät matkalle mielikuvituksen voimin.

ASTU LUONTOON ☉ 5–15 min

» Kävele luontoon, pois rakennetusta ympäristöstä. Jos teitä on useampi, voitte rupatella samalla.

» Pysähdy välillä tarkkailemaan yksityiskohtia: Kuinka monta eri paksuista, eri muotoista ja eri kokoista puuta ympärilläsi on? Tarkkaile välillä myös pienempiä yksityiskohtia: valitse kohteeksi esimerkiksi värit, erilaiset sammalten muodot, jäkälät, lentävät hyönteiset tai muu valitsemasi yksityiskohta.

Tarkkailemalla tiettyä asiaa saat aivosi irtautumaan muista arjen ajatuksista ja huomiosi suuntautuu luontoympäristöön. Erilaisen asioiden katselu kulkiessa hiljentää aivojen uhkakeskuksen toimintaa.

HENGITÄ LUONTOA ☉ 2–5 min

» Kun saavut suuren kiven, kallion seinämän tai suuren puun luokse, nojaa siihen. Hengitä vähintään kymmenen kertaa hitaasti ja syvään – nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Keskity siihen, miltä hengitys tuntuu.

Syvään hengittäminen rauhoittaa vaikuttamalla suoraan hermostoon ja sitä kautta aivoihin. Luontoympäristössä stressi vähenee. Jo alle 20 min luonnossa riittää hyvinvointivaikutuksiin.

KELLU TUOKSUJEN MERESSÄ ☉ 5 min

» Haistele ympärilläsi olevaa ilmaa. Mitä erilaisia tuoksuja havaitset? Minkälaisia tuoksut mielestäsi ovat?

Ilmassa on aina erilaisia aineita ja tuoksuja. Esimerkiksi, metsän ilmassa on puista peräisin olevia haihtuvia yhdisteitä, jotka ovat antibakteerisia ja rauhoittavia.

KUVAILE IHMISLUONTOASI ☉ 5–10 min

» Miltä sinusta nyt tuntuu? Valitse luonnosta yksi esine, joka kuvaa tämän hetkistä tunnetilaasi. Tunnustele esinettä ja mieti miltä se tuntuu kädessäsi. Ethän vahingoita eläviä eliöitä!

» Yksin ollessasi, paina esine ja tämän hetken tuntemukset tietoisesti mieleesi. Jos mukana on muita, kertokaa toisillenne miksi valitsitte kyseiset esineet. Älä keskeytä kertojaa, vaan kunnioita hänen tarinaansa kokonaisuutena.

Luonnossa opimme ihmisyyden taitoja, joustavuutta ja sitkeyttä. Ymmärrys ihmisluonnosta paranee. Tiedetään, että luontoympäristössä toimimme paremmin yhdessä, otamme kaikki mukaan ja hyväksymme erilaisia näkökantoja.

KARTTA AIVOJEN

HYVINVOINTIIN

AJATUSTEN VIRTAA – TÄTÄ AIVOSI RAKASTAVAT! ☉ 10–60 min

» Tässä vaiheessa jatka tai jatkakaa matkaa, kukin omassa hiljaisuudessa, sovittuun kohtaamispaikkaan. Vaeltele ja tasapainoile poluilla. Tarkkaile, mitä ympäristössäsi on meneillään. Uppoudu osaksi luontoa: kuuntele, näe, tunne, haista, kosketa.

Ajatuksemme virtaavat kävelyn nopeudella – huomaatko ajattelun helpottuvan liikkeessä? Luonto saa huomiomme kuin itsestään ja sitä tarkkailemme aivojen yhteydet palautuvat, ajatukset selkiytyvät. Tasapainoaisin käyttö erilaisilla poluilla kulkiessa tekee hyvää kehon hyvinvoinnille.

JAA HYVINVOINTIA!

» Miltä sinusta tuntuu nyt? Muistatko kokemuksia, jolloin luonnossa ollessa jokin asia on ratkennut kuin itsestään? Kenelle haluaisit kertoa kokemuksesi? Jos mukanas on muita, vaihda ajatuksiasi heidän kanssaan.

» Jaa hyvinvointia ajatuksissasi oleville. Lähetä tai anna tämä kartta jollekin, joka ilahtuisi luontohetkestä.

Vaihtelevassa ja monipuolisessa luontomaisemassa sekä ihmisen aivot että luonnon lajikirjo voivat hyvin. Rikkaan luonnon kanssa kosketuksissa ollessa saamme monipuolisen hyvän mikrobiston ja vastustuskyvyn. Lisäksi aivomme ja mieleemme toimii jälleen selkeämmin.

Monimuotoinen luonto ja ihmiset suojaavat toisiaan: Hyvinvoiva luonto tuottaa hyvinvointia ihmisille!