



Pallastunturin elämysreseptit

*Rauhoittumispolku kulkijalle –
7 askelta keveämpään mieleen*

Aistipolkuresepti

Koe tunturiluonto eri aistein!

**Nämä elämysreseptit on rakennettu vuonna 2020
osana kansallispuisto-opaskoulutusta.**

Reseptien luojina ovat toimineet sertifioitu Pallas-Yllästunturin kansallispuisto-opas Soila Karjula, sertifioitu Pallas-Yllästunturin kansallispuisto-opas Hanna-Mari Korva sekä sertifioitu Pyhä-Luoston kansallispuisto-opas Liisa Kuittinen.

Kuvat: Heikki Sulander/Rinkkaputki.com
Taitto: Meri-Tuulia Forsman/Metsähallitus



SISÄLLYSLUETTELO

RAUHOITTUMISPOLKU KULKIJALLE	2
Resepti	3
<i>Polun sisältö</i>	4
AISTIPOLKURESEPTI	6
Resepti	7
<i>Polun sisältö</i>	8
Lähteet	9



RAUHOITTUMISPOLKU KULKIJALLE

7 askelta keveämpään mieleen

MATKAN PITUUS

Matka yhteen suuntaan kodalle 600 metriä,
edestakaisin 1,2 kilometriä.

AJALLINEN KESTO

Noin 45 minuuttia.

KOHDERYHMÄ

Rauhoittumista kaipaavat aikuiset.

[Orava-avenuen reitti](#)

Resepti

Aktivoi aistisi ja koe tunturiluonnon mieltä virkistävä vaikutus Orava-avenuen rauhoittumispolulla Pallaksella. Tätä varten olemme laatineet sinulle seitsemän erilaista harjoitetta, jotka poistavat stressiä ja virkistävät mieltä. Olennaista on pysähtely polun varrella ja keskittyminen hetkeen.

Pallaksen luontokeskukselta lähtevä Orava-avenuen rauhoittumispolku on esteetön, hiekoitettu reitti, jonka varrella on seitsemän oravapatsasta. Eri asennoissa olevat oravat ilmentävät maailman suuria uskontoja ja niiden kautta luomakunnan ykseyttä. Teoksessa ovat esillä kristinusko, juutalaisuus, islam ja sen vapaamielinen suuntaus, buddhalaisuus sekä hindulaisuus ja luonnonuskonto. Polulta avautuvatupeat maisemat lähituntureille.

Halutessasi voit jatkaa Orava-avenuelta matkaa Palkaskeron kierrokselle. Näin matkan pituudeksi tulee kaikkiaan noin seitsemän kilometriä.

Sulje puhelin ja astu moniaistiselle polulle nauttimaan luonnon äänistä, tuoksuista, tuntemuksista ja näkymistä!

Polun sisältö

Lähtö

Virittäydy tunnelmaan: Kehon jännitysten poisto. Kulje Pallaksen luontokeskukselta noin 200 metrin matka asvaltoitua tietä pitkin Orava-avenuen lähtöpuolelle.

Pysähdy polun alkuun. Tarkista, että puhelimesi on varmasti suljettuna tai vähintään äänettömällä.

Aloita kehon lämmittelyharjoitukset: Pyörittele ensin olkapäitä 10–20 kertaa taaksepäin. Nostelee sitten hartioita ylös yhteensä kymmenen kertaa.

Ota lantion levyinen haara-asento ja vie kädet korkealle ilmaan.

Venyttele kylkiä sivusuunnassa molempiin suuntiin. Kuulostele koko ajan kehoasi ja tunne sen jäykkyydet. Ravistele jäykkyydet pois.

Pysähdys 1

Mittasuhteita maisemasta. Pallas–Yllästunturin alueen maaperäkerrostumat ja -muodostumat ovat peräisin pääasiassa viimeisen jääkauden loppuvaiheesta. Kun mannerjäätikkö 13 000–10 500 vuotta sitten vetäytyi, se jätti jäljet, jotka näkyvät maisemassa yhä. Mittaile maisemaa mielessäsi ja kuvittele paikalle jopa kolme kilometriä paksu jäämassa. Tuon jäämassan paksuuden mittatikuksi tarvittaisiin vähintään sata korkeaa kerrostaloa. Esimerkiksi vieressä kohoava Palkaskero on 705 metriä korkea.

Mieti jään vetäytymisessä jyllänneitä valtavia luonnonvoimia.

Ajattele ilmiön suuruutta – ja samalla ihmisen pienuutta.

Voit tarttua yhteen konkreettiseen huolenaiheeseen ja tutkiskella sitä hetken.

Tunnustelun jälkeen päästä huolestasi irti. Voit samalla avata kämmenesi ja päästää huolen tuulen vietäväksi.

Pysähdys 2 (puiden kohdalla)

Puuhengitys-harjoitus. Puuhengitys on syvähengityksen ja mielikuvaharjoitteen yhdistelmä, joka auttaa rentoutumaan. Katsele ympärillesi, onko joku puu, joka erityisesti kiehtoo sinua. Mene puun luo ja kosketa runkoa, tervehdi mielessä tai ääneen. Asetu seuraavaksi siten, että nojaat mukavasti puuhun. Sulje silmäsi.

Ala hengittää tietoisesti. Kun vedät henkeä sisään, kuvittele hengittäväsi maan keskustasta puun juuriin, siitä runkoa pitkin puuhun ja sinuun, sydämen kohdalla pieni pysähdys ja sisäänhengitys vaihtuu uloshengitykseksi. Hengitä ulos, ensin pään kautta puuhun, sitten runkoa ylös oksiin ja lopuksi oksista kauas taivaalle. Pieni pysähdys ja aloita jälleen sisäänhengitys. Hengittele rauhassa ja pyri pysymään mielikuvassa hengityksen tahtiin. Jatka hengittelyä niin kauan kuin tuntuu hyvältä. Kun lopetat puuhengityksen, kiitä puuta. Jos olet saanut yhtäkkisiä oivalluksia tai tuntemuksia, pohdi niitä.

Pysähdys 3 (viidennen oravapatsaan luona)

Taivaantuijotus. Tiibetinbuddhalaiset ovat harjoittaneet mieltä harjoituksella, joka tunnetaan taivaantuijotuksena. Taivaaseen tuijottelu asettaa arkiset huolet oikeisiin mittasuhteisiin. Kokeile sinäkin tätä harjoitusta.

Seiso tukevasti lantionlevyisessä haara-asennossa ja vie kädet lanteille. Taivuta selkärankaa ja niskaa varovasti taaksepäin. Anna katseen ja mielen levätä taivaassa. Pysy asennossa niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Tee harjoitus halutessasi muutaman kerran.

Pysähdys 4

Luonnon äänien kuuntelu. Linnunlaulun ja luonnon ympäröimänä mieli rauhoittuu. Pysähdy, sulje silmäsi ja keskity kuuntelemaan ympärilläsi kuuluvia ääniä. Kuuletko tuulen ujelluksen? Ehkäpä puiden oksien havinaa? Lintujen laulua? Luonto on täynnä miellyttäviä ja mielenkiintoisia ääniä. Millaisia ajatuksia kuulemasi äänet sinussa herättävät?

Kota

Evästauko & tietoinen syöminen. Oletko pakannut termariin mukaan kahvia tai teetä? On aika pitää pieni tee- tai kahvituokio. Samalla voit nauttia mukaan pakkaamistasi eväistä. Jos sinulla on aikaa, tee kotaan tulet. Noudata evästauolla tietoisien syömisien periaatteita: Kiinnitä huomiota siihen, mitä pistät suuhusi. Aisti ruoka ja juoma kaikilla aisteillasi: haistele, maistele, tunnustele ja kuulostele. Havainnoi ruoan makua ja koostumusta.

Kun tauon jälkeen lähdet kävelemään takaisin luontokeskukselle, kuulostele paluumatkan aikana tuntemuksiasi ja ajatuksiasi. Millaisia mietteitä aistipolku on nostanut sinussa pintaan? Mitä ne kertovat sinusta? Mieti samalla, mistä asioista haluat päästää elämässäsi irti. Entä mitä asioita haluat elämääsi lisää?

Päätepysäkki

Paluu arkeen kiitollisuusharjoituksen avulla. Reitin loppuksi pysähdy hetkeksi paikoillesi ja sulje silmäsi. Mieti päivästä jokin asia, josta olet juuri nyt kiitollinen. Kiitä mielessäsi siitä.

Samalla kiitä itseäsi siitä, että olet suonut itsellesi tämän rauhoittumisretken.



AISTIPOLKU- RESEPTI

MATKAN PITUUS

Matka polun alusta kodalle on n. 600 metriä.
Edestakainen matka 1,2 km.

AJALLINEN KESTO

Noin 60 minuuttia.

KOHDERYHMÄ

Pyörätuolilla avustajan kanssa liikkuvat seniorit sekä lapsiperheet.

Orava-avenuen reitti

Resepti

Luonto kuuluu kaikille, myös ikäihmisille, ja on tärkeä hyvinvoinnin lähde. Tämä seniorikansalaisille ja lapsiperheille suunnattu polku harjoitteineen avaa aistit ja virkistää mieltä. Reitti on suunniteltu siten, että sen voi toteuttaa esteettömän avustajan tai lastenrattaiden kanssa. Evästauko pidetään Orava-avenuen päässä olevalla kodalla, jossa voi halutessaan vaikka paistaa makkaraa.

Pallaksen luontokeskukselta lähtevä Orava-avenuen aistipolku on esteetön, hiekoitettu reitti, jonka varrella on seitsemän oravapatsasta. Eri asennoissa olevat oravat ilmentävät maailman suuria uskontoja ja niiden kautta luomakunnan ykseyttä. Teoksessa ovat esillä kristinusko, juutalaisuus, islam ja sen vapaamielinen suuntaus, buddhalaisuus sekä hindulaisuus ja luonnonuskonto. Polulta avautuvat upeat maisemat lähituntureille.

Lähde moniaistiselle retkelle tunturiin ja nauti matkan varrella luonnon äänistä, tuoksuista, tuntemuksista ja näkymistä!

Polun sisältö

Lähtö

Lähtö retkelle tapahtuu Pallaksen luontokeskuksen edestä. Luontokeskukselta kuljetaan noin 200 metrin matka asfaltoitua tietä pitkin Orava-avenuen lähtöpisteelle.

Polun alussa virittäydytään retkeen seuraavan harjoituksen avulla: Keskustellaan päivän säästä ja jaetaan säämuistoja. Millainen ilma on tänään? Sataako vai paistaako? Tuuleeko ja mistä ilmansuunnasta? Onko säätilassa näkyvissä muutosta? Millaisia tunnelmia sää sinussa herättää? Voit jakaa jonkin säämuistosi: millainen oli mieleenpainuvuin kokemasi myrsky, lumipyry tai helle?

Pysähdys 1

Maisema. "Innoitukseni lähde on luonto. Yli 30 vuotta olen asunut samassa paikassa metsä aivan taloni vierellä. Usein minusta on tuntunut siltä kuin omistaisin Louvren tai maailman suurimmat taidearteet oveni ulkopuolella. Minun tarvitsee vain mennä metsään nähdäkseni mitä ihanimpia tauluja – muuta en kaipaa."

- *taidemaalari Pekka Halonen 1930.*

Katso ympärillesi ja maalaa maisema mieleesi. Valitsetko pieniä yksityiskohtia, valot ja varjot vai yhdeksi Suomen kansallismaisemaksi valitun näkymän: Pallastunturien siluetin?

Pysähdys 2

Luonnon äänien kuuntelu. Linnunlaulun ja luonnon ympäröimänä mieli rauhoittuu. Pysähdy, sulje silmäsi ja keskity kuuntelemaan ympärilläsi kuuluvia ääniä. Kuuletko tuulen ujelluksen? Ehkäpä puiden oksien havinaa? Lintujen laulua? Luonto on täynnä miellyttäviä ja mielenkiintoisia ääniä. Millaisia ajatuksia kuulemasi äänet sinussa herättävät?

Pysähdys 3

Kosketa puuta. Koskettamalla eri asioita luonnossa saamme ihollemme hyödyllisiä mikrobeja, jotka terästävät immuunipuolustusta. Etsi jokin kutsuvan näköinen puu ja mene sen luokse. Kyseessä voi olla vaikkapa jyrävä mänty tai sitkeä tunturikoivu. Tunnustele puun runkoa. Onko se sileä vai rosoisen uurteinen, kylmä vai lämmin? Voit myös halata tai taputtaa puuta. Valitsitko kyseisen puun jostain erityisestä syystä? Mitä ajatuksia valitsemasi puu sinussa herättää?

Pysähdys 4

Tuoksut. Leijaileeko kodalta savun tuoksu? Entä tunnetko luonnon tuoksua? Tunnistatko pihkan? Vai ehkä tunturikoivun? Varsinkin sateen jälkeen ympäristö on täynnä tuttuja tuoksua. Tuoksut herättävät mielessä usein muistoja, joihin kyseinen haju kuuluu. Ehkäpä nytkin ehdit jo matkustaa mielikuvissasi muistoihin.

Kota

Evästauko. On aika pitää pieni evästuokio. Jos aikaa on enemmän, tehkää kotaan tulet ja paistakaa makkaraa. Evästauon lomassa keskustelkaa siitä, millaisia muistoja aistipolulla kulkeminen on nostanut pintaan.

Päätepysäkki

Paluu arkeen kiitollisuusharjoituksen avulla. Reitin loppuksi pysähdy hetkeksi paikoillesi ja sulje silmäsi. Mieti päivästä jokin asia, josta olet juuri nyt kiitollinen. Kiitä mielessäsi siitä. Samalla kiitä itseäsi siitä, että olet suonut itsellesi tämän rauhoittumisretken.

Lähteet

[Helsinki kaikille -projekti: Esteettömyys vanhusten palvelukeskuksissa – opas suunnittelijoille ja henkilökunnalle \(2009\)](#)

- Metsähallitus: Pallas–Yllästunturin kansallispuiston hoito- ja käyttösuunnitelma.
- Paula Siepin kokoama aineisto metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksista.
- Suomen Luonnonsuojeluliitto: Pappa pitkospuille, mummo marjaan – Opas ikäihmisten luontopolulle.

YHTEISTYÖSSÄ

