



## Koheile! RAVISTELE HYVÄ OLO

METSÄSSÄ ON HYVÄ  
RAVISTELLA HUOLET  
JA KEHON JUMIT  
POIS. RAVISTELE  
KÄDET JA JALAT  
KUNNOLLA HETI  
RETKEN ALUKSI,  
NIIN OLO KEVENTYY  
KUMMASTI.

# Metsään haluan mennä nyt

KUULETKO JO HAVUPUIDEN KUTSUN? LUONNON HILJAISUUDESSA

MIELI RAUHOITTUU JA PALAAT KOTIIN RENTOUTUNEENA.

TEKSTI KIRSI-MARJA KAUPPALA KUVAT GETTYIMAGES JA TARU CASTREN

nneksi on kriisejä.

Ai kuinka niin?

Koska kauheudes-  
taan huolimatta ne ovat  
usein polkuja, jotka  
vievät meidät metsään.

Metsämieliohjaaja  
**Paula Mäkelä**, 40, löysi  
luonnon voiman yh-  
deksän vuotta sitten.

Pitkät päivät lastensuojelutyössä  
pakottivat olemaan erossa 3-vuoti-  
aasta tyttärestä. Tilanne ahdisti.

”Työpäivän jälkeen melkein juok-  
sin metsään, koska se helpotti ahdis-  
tusta. Olo rauhoittui, kun samoilin ja  
hengittelin metsän hiljaisuudessa”,  
Mäkelä muistelee.

Päivittäisistä metsäkävelyistä tuli  
luonnollinen osa Mäkelän hyvin-  
vointia. Pari vuotta sitten hän havah-  
tui, kun yksi toisensa jälkeen viisi  
hänen ikäistään naista kertoi burn-  
outeistaan.

”Mietin silloin, että olemme ajau-  
tuneet kauas luonnollisesta rytmistä  
ja luontoyhteydestä. Halusin auttaa  
muitakin luonnon pariin, koska olin  
saanut voimia metsästä jo vuosia.”

Mäkelä kouluttautui Metsämieli-  
ohjaajaksi ja vie nyt muun muassa  
työyhteisöjä metsään.

”Ihaninta metsässä on rauha. Kiire  
pysähtyy, kun kuulen linnun laulun,  
puiden huminan ja haistan tuomien  
tuoksun. Aistikimara tempaa mu-

kaansa, ja keho alkaa rauhoittua jo  
kymmenessä minuutissa.”

**TAIANOMAISET HETKET** ovat luon-  
non parasta antia. Kaikki muu katoaa  
mielestä, kun edessä on avara maise-  
ma kimaltevalle järvelle, korkeuk-  
siin kohoavat vanhat puut tai upea  
auringonlasku.

Mielen voi saada haltioitumaan  
myös pienillä metsän ihmeillä kuten  
valkovuokkoa ihastelemalla. Tällai-  
silla hetkillä on myös tutkitusti iso  
merkitys hyvinvoinnille.

”Metsän elementtien aistiminen  
avaa portin luonnosta haltioitumi-  
seen. Tutkimusten mukaan haltioitu-  
miskokemukset alentavat veren-

painetta ja stressihormoni kortisolin  
määrää, ja vähentävät sitä kautta  
myös matala-asteista tulehdusta”,  
Mäkelä kertoo.

Metsällä on monia muitakin elvyt-  
täviä vaikutuksia. Jo kaksi tuntia  
luonnossa palauttaa tutkitusti elimis-  
tön puolustusmekanismeja. Positiivi-  
set tunteet lisääntyvät, kun metsässä  
samoilee noin viisi tuntia kuukauden  
aikana, Mäkelä kertoo.

Vaikka metsä lisääkin hyvää miel-  
tä, se vastaanottaa vieraansa niin  
hyvinä kuin huonoina päivinä. Kaik-  
ki tunteet ovat yhtä tervetulleita  
metsän syliin.

**METSÄ KESTÄÄ** pahimmatkin olot.  
Sen huomasi korona-keväänä myös  
Paula Mäkelä, joka oli monien mui-  
den tavoin ahdistunut kaikesta tur-  
vattomuudesta ja epätietoisuudesta.  
Hän meni tuttuun lähimetsään ja  
painoi otsan suurta mäntyä vasten.  
”Siinä tunsin olevani turvassa ja  
annoin kyynelten tulla. Puu antoi  
voimaa ja rauhaa, ja jo viiden mi-  
nuutin jälkeen oloni oli paljon kevy-  
empi.”

Mäkelä kokeekin, että parasta  
luonnossa on se, että siellä voi olla  
täysin oma itsensä.

”Luonto on armollinen ja lohdutta-  
va. Se hyväksyy minut juuri tällaise-  
na. Metsässä kenenkään ei tarvitse  
päteä tai kantaa työelämän rooleja.”

Mäkelä on saanut metsästä apua  
niin sydänsuruihin, uupumukseen  
kuin arjen stressin lievitykseen.

”Kun surin päättynyttä suhdetta,  
menin keväiseen metsään ja kohdis-  
tin huomion itseni sijaan tuoksuviin  
kieloihin. Avautuvat kukat muistutti-  
vat, että minäkin voin kukoistaa!”

**LUONNON KIERTOKULKU** on opetta-  
nut myös luopumista ja sitä, että  
kaikelle on oma aikansa.

Syksyllä putoavat lehdet muistut-  
tavat, että on päästettävä irti, jotta  
jokin toinen vaihe voisi alkaa.

Kun metsään kerran lähtee, sinne  
voi haluta yhä uudestaan. Keho ni-  
mittäin tietää, mitä se tarvitsee.

## Hyvän mielen metsäkierros

JO PELKKÄ METSÄSSÄ VAELTELU VIRKISTÄÄ, MUTTA  
TÄLTÄ METSÄRETKELTÄ PALAAT KOTIIN TÄYSIN UUDISTUNEENA.

### 1. HENGITYKSEN TAIKA

■ Istahda kannolle tai  
asetu seisomaan selkä  
puuta vasten. Vie huomio  
hengitykseesi. Tunne,  
miten rentoudut jokaisel-  
la ulohengityksellä, ja  
vatsanseutu ja hartiat  
alkavat laskeutua. Jos  
nojaat puuta vasten,  
tunnetko puun lämmön  
tai huojunnan? Seuraa  
hetki hengityksesi rau-  
hoittumista. Hengitä  
sitten jokaisella sisään-  
hengityksellä lisää energi-  
aa ja virkeyttä. Olet val-  
mis jatkamaan matkaa!  
**Harjoituksen tarkoitus:**  
Pysähtyminen ja laskeu-  
tuminen luontoympäris-  
töön. Rauhoittuminen ja  
rentoutuminen.

### 2. AISTIKIMARA KÄYTTÖÖN

■ Valitse metsästä  
kolme houkuttelevaa  
elementtiä – vaikkapa  
pala sammalta, männyn  
kuorta, käpy tai kukan  
terälehti. Tunnustelee ja  
aisti jokaista kohdetta  
eri aisteilla: katsele,  
koskettele, nuuhki. An-  
taudu aistimaan ja huo-  
maa, miten olosi on  
muuttunut.  
**Harjoituksen tarkoi-  
tus:** Läsnaolon ja aisti-  
misen herättely. Lumou-  
tumisen ja pakottamat-  
oman keskittymisen  
tunnistaminen.



Ohjelman  
suunnitteli  
Metsämieli-  
ohjaaja Paula  
Mäkelä.



## PALJAIN JALAIN KÄVELY LUONNOSSA PARANTAA UNTA SEKÄ VÄHENTÄÄ KIPUJA JA STRESSIÄ.

### 3. TAIVAS JA MAA

■ Venytä kädet kohti taivasta. Nosta myös katse ylös ja nauti taivaan vaihtuvasta maisemasta. Tunne venytys koko ylävartalossa. Laske sitten kädet sivukautta alas ja rullaa selkä pyöreänä eteentaivutukseen, pää rentona kohti maata. Mitä metsän aarteita näet? Rullaa ylös selkä pyöreänä toista liike kolme kertaa omassa rytmissäsi. **Harjoituksen tarkoitus:** Kehon vetreytys venytellen. Luontoyhteyden vahvistaminen.

### 4. PALJAIN VARPAIN

■ Valitse jokin kutsuva kohde: kallio, polku tai kaatunut puunrunko. Tarkista, ettei maassa ole lasinsiruja. Riisu kengät ja sukat ja kävele hetki paljain jaloin. Keskity jokaiseen askeleeseen ja huomioi, mitä tunnet ja mitä kehossasi tapahtuu. Miltä uusi alusta tuntuu ja muuttuuko tunne hetken päästä? Miten uusi alusta muuttaa ryhtiäsi tai ajatuksiasi? **Harjoituksen tarkoitus:** Tuntea yhteys luontoon. Läsnäolon lisääminen.



KUULE LINTUJEN LAULU JA AJATTELE, ETTÄ SE ON OMISTETTU JUURI SINULLE!



### 5. AVAUDU KUKOISTUKSEEN

■ Nosta kädet suorina kohti taivasta ja levitä ne alas sivukautta kuin terälehtensä avaava kukka. Toista liike jokaiseen neljään pääilmansuuntaan ja hymyile koko kehollasi. Nauti maiseman vaihtumisesta ja hyvän fiiliksen nousemisesta. Muistuta itseäsi siitä, että olet kaunis ja sinulla on lupa loistaa! **Harjoituksen tarkoitus:** Itsetuntemuksen ja -arvostuksen vahvistaminen. Kehon ja rintakehän avaaminen. Hyville asioille avautuminen.

### 6. LUONNON SYLISSÄ

■ Asetu makuulle kalliolle, sammaleelle tai ruohikolle viltin päälle. Sulje silmät ja antaudu maan kannateltavaksi. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Jos jokin tunne nousee pintaan, anna sen tulla. Tunne luonto ympärilläsi – et ole yksin. Lepää luonnon sylissä niin kauan kuin haluat. Jatka matkaasi kotiin tietäen, että olet rakastettu ja hyvä juuri sellaisena kuin olet. **Harjoituksen tarkoitus:** Huolista irti päästäminen. Luottamuksen vahvistaminen itsen ja tulevaan. Rauhoittuminen ja syvä rentoutuminen.