

**Luonto ja jopa sen ajattelukin tekee sinulle hyvää. Alla muutama erityyppinen vinkki eri aisteillesi luonnon kokemiseen.**

1. Kuuntele veden virtausta, se rauhoittaa. Jos et pääse virtaavan veden äänen kokeile hakea youtubesta sanoilla veden ääniä, water noise tai vain vesi. Istahda hetkeksi , sulje silmät ja vain kuuntele vaieten veden solinaa.

2. Syödessäsi salaattia, marjoja, leipää, kaurapuuroa tai mitä vaan luonnossa kasvanutta (mielellään kotimaista!), mieti hetki purtavasi alkuperää, sen kasvua, voimaa ja energiaa, jonka se nyt luovuttaa sinun käyttöösi.

3. Katso, miten luonnossa puut ja kasvit kasvavat vapaasti, miten haluavat ja pystyvät. Sulassa sovussa, joskus toistensa lomassa, joskus paljon tilaa vaatien, joskus taipuen jonkin voimasta, kukin omalla tavallaan. Yksilöinä, kuten sinäkin, yhdessä, kuten mekin.

4. Tunnustele luontoa. Kulje vielä paljan varpain, niin pitkään kuin pystyt. Ota kivi käteesi ja tunne sen paino, katso sen värejä ja muotoja. Miltä kivi kädessäsi tuntuu? Miltä tuntuu tuulen vire iholla, entä auringon säde tai pisaroiden kostea viileys?

5. Haistele, miltä metsä tuoksuu. Tee kuten Sibelius, kerää johonkin rasiaan pala sitä, mistä itse pidät ja avaa rasia ja tuoksuttele välillä. Sibeliuksella oli kuulemma tikkurasiassa palsammalta, jota hän nuuskutteli silloin tällöin luonnon tuoksua kaivatessaan.

