



PIENI HARJOITUSKIRJA

S H I N R I N - Y O K U

Pieni harjoituskirja — Shinrin-yoku syntyi Kantri-Sampo - Luonnosta ja elintarvikealalta hyvinvointia ja palveluita Kainuuseen -hankkeen järjestämässä työpajapäivässä 19.4.2022.

Oivallusvaara Oy:n ohjaaman Shinrin-yoku — Metsäkylpeminen - työpajapäivän aikana osallistujat saivat mahdollisuuden suunnitella omat shinrin-yoku -aiheiset aistiharjoitukset, jotka kerättiin yhteen tähän Pieneen harjoituskirjaan.

Toivottavasti tähän Pieneen harjoituskirjaan kootut harjoitukset auttavat lukijaa syvän luontoyhteyden saavuttamisessa sekä onnellisten metsähetkien löytämisessä niin omassa ammatillisessa työssä kuin henkilökohtaisessa elämässä.

Kiitos kaikille työpajapäivään osallistuneille luontoalan ammattilaisille!

Terveisin: Eerika Korhonen ja Janne Tuovila
Oivallusvaarasta

Pieni harjoituskirja — Shinrin-yoku

Oivallusvaara Oy, 2022

Pdf-julkaisu

Koonnut: Oivallusvaara Oy, Eerika Korhonen ja Janne Tuovila

Taitto: Eerika Korhonen

Tilaaja: Kantri-Sampo - Luonnosta ja elintarvikealalta
hyvinvointia ja palveluita Kainuuseen

森林浴

PIENI HARJOITUSKIRJA

S H I N R I N - Y O K U

”Metsäkylpy tarkoittaa yksinkertaisesti luonnossa oleskelua sekä yhteyden luomista luontoon aistien kautta.

Mielentila on kuudes aisti. Olet ylittänyt sillan, joka johtaa onnen luo.”

— Qing Li

視覚

S H I K A K U N Ä K Ö A I S T I

Virtaava vesi

Etsi paikka virtaavan veden ääreltä, se voi olla metsäpuuro, joki tai vaikka pihan suihkulähde.

Venytä kätesi kohti puiden latvuksia ja tunne venytys.

Istahda alas, sulje silmäsi ja keskity kuuntelemaan virtaavan veden ääniä. Hengitä rauhallisesti (n. 10 min).

Avaa silmäsi ja kiinnitä katseesi virtaavan veden liikkeeseen.

Tyhjennä mielesi ja anna ajatustesi valua virtaavan veden mukaan (n. 10 min).

Nouse ylös hitaasti. Venytä kätesi kohti puiden latvuksia, tunne venytys. Kiitä luontoa kokemuksesta. Olet valmis ja rentoutunut!

Marika Juka-Lämsä, Terveysmetsäopas ja tapahtumatuottaja, Vaala

Puupiirros

Tarvikkeet: kynä, paperi (kirjoitusalusta) ja halutessa istuinalusta.

Asetu mukavasti tukevan puun juurelle. Voit istahtaa maahan ja nojata selkäsi runkoa vasten. Hengittele hetki rauhassa.

Ota paperi ja kynä käteesi.

Aseta kynä paperille ja anna kätesi piirtää viivaa sen mukaan, mitä silmäsi näkevät. Nosta katseesi lähellä oleviin puihin. Seuraile runkojen kulkua ylöspäin. Anna silmiesi seurata oksien ja lehtien tai havujen muodostamia kuvioita taivasta vasten ja oksien koukeroita toistensa lomassa. Anna kynän liikkua paperilla, mutta älä katso alas paperiin. Anna kynän liikkua paperilla "sokkona" ja piirroksen muodostua puiden muotoja seuraavan katseesi ohjaamana. Voit välillä nostaa kynän irti paperista ja aloittaa piirtämisen toisesta kohdasta, mutta älä tällöinkään katso alas paperiin.

Voit myöhemmin lisätä puupiirroksesi väriä esim. vesiväreillä kotona, tai maastossa, mikäli värejä on mukana.

Ronja Kuokkanen, luontoalan yrittäjä, Outar, Kankaanpää

嗅覚

K Y U U K A K U
H A J U A I S T I

Kämmenten suojasta tuoksuja

Kulje hetki takapihallasasi, lähipuistossa tai lähimetsässä. Valitse jokin sinua tänään kutsuva kasvi ja sulje se kämmeniisi. Kokeile, tuoksuuko se ilman että irrotat tai poimit kasvia. Jos kasvi kestää, voit hieroa sitä hieman lempeästi käsiesi välissä ja saada tuoksua lisää. Millaisia asioita sinulle tulee tuoksusta mieleen?

Heidi Kotilainen, projektipäällikkö, Kantri-Sampo-hanke, Kainuun ammattiopisto, Kajaani

Keväinen puu

Harjoitus sopii keväiseen vuodenaikaan. Mene ulos ja aisti hetki edessä avautuvaa luontoa. Valitse jokin puu, jossa lehdet ovat hiirenkorvalla. Hengittele puun läheisyydessä uusien keväisten lehtien tuoksua. Voit ottaa puusta yhden lehden alun käteesi, hieroa sitä kevyesti kämmenelläsi ja tuoksutella siitä leviävää aromia.

Erja H.

Tuoksukanavat auki

Kahtele lähiympäristtöö hetkinen ja hakkeudu sinnuu kutsuvvaan paikkaan, vaikka nojjailemmaan, istummaan tai vaikka köllöttämmään – mitenkä nyt hyvältä tunttuu. Tai jos joku luonnon elementti kuhtuu sinnuu puolleensa, niin nappaa se vaikka kätteesi hypisteltäväksi.

Ota muutama kunnollinen syvä henkkäys nenän kautta. Laita silimät kiinni ja vie huomio hajjuihin, joita tällä hetkellä aistit. Miltä luonto tännään tuokssuu? Anna tuoksujen tuua mielleesi muistoja ja tapahtummii. Mihinkä kaikkeen se tuoksu liittyy? Ehkä johonki hommiin, töihin tai muihin tekemissiin, joita on joskus tullu tehttyy? Herrääkö mieleen ehkä joittain henkilöitä? Mitäs nämä tuoksut tunttuu herättävän sinun kehossa? Tai mielessä ja mielialassa?

Jos sulla oli joku hypisteltävä juttu käessä tai käsien ulottuvilla, niin entäs jos hierot sitä ihan kunnolla – löytyykö sieltä vielä ihan uussiikki hajuja?

Nautiskele hetkinen rauhassa näistä aistimuksista, joita nyt löysit ja muista jatkossakkiin pittää tuoksukanavat auki.

聴覚

C H O U K A K U K U U L O A I S T I

Kuulostellen

Istu mättäälle tai kannon päälle.

Keskitä katseesi sinulle mieluisaan yksityiskohtaan joko elävään kasviin tai kasvinosaan esim. lehteen tai juureen tai elottomaan kohteeseen esim. kiveen.

Katsele ja kuuntele kohdetta 10 minuuttia. Kuuletko mitä luonto elementti sinulle kertoo, mitä ääniä korviisi (aivoihisi tai mieleesi) kantautui.

Eine Kotamaa, luonto- ja eräopas, Tmi Saimmalkota, Kuhmo

Mitä ranta kertoo?

Kävele rauhallisesti rannalle, hiljaa puhumatta.

Kun olet saapunut rantaan, istu esim. penkille tai ota istuin-
lusta esiin. Istu alas, sulje silmät, ole hetkessä, ole rauhassa.

Ole rauhassa ja kuuntele. Mitä kuulet? Kuuletko hiljaisuutta?

Kun olet kuullut kaiken kuultavan, olet valmis avaamaan sil-
mät, lähtemään hetkestä ja rannalta pois.

Lena Enlund, TKI-asiantuntija, Centria-amk, Kokkola

"Sitä kuusta kuuleminen..."

Istahda ulos kotiportaalle, laiturille, rantakivelle, kannonpään tai heittäydy pitkäksesi nurmikolle tai sammalmättäälle. Sulje silmäsi ja hengittele rauhallisesti. Kuuntele ympäristöäsi. Minkälaisia ääniä kuulet? Mistä suunnasta ääni kuuluu? Kuuluuko se takaa, edestä, ylhäältä vai alhaalta? Tunnistatko, mikä äänen aiheuttaa? Kuuletko myös hiljaisuuden? Kun olet kuunnellut riittävästi, voit avata silmäsi ja palata tähän hetkeen.

Katja Moilanen, luontoalan opettaja, Kainuun ammattiopisto, Kajaani

Helli kuuloaistiasi matkustamisen jälkeen

Hakeudu mahdollisimman pian lennon tai maata pitkin matkustamisen jälkeen metsään tai puistoon, joka sijaitsee riittävän kaukana melusaasteesta. Etene hetki rauhallisesti. Pysähdy ja keskity ääniin, joita luonto tarjoaa sinulle. Havainnoi, millaisia aistimuksia korviisi kantautuu. Alatko vähitellen erottaa myös vaimeampia ääniä, kuten vaikkapa lehtien haviinaa? Mikä ääni tuntuu korvissasi kaikkein miellyttävimmältä juuri nyt?

Päivi Suutari, Lempeän matkailun edistäjä, Lemma Travel House, Tuusula

Rauhallisesti kuulostellen

Voit tehdä harjoituksen istuen tai seisten. Sulje silmät ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti syvään. Keskity kuuntelemaan ympäröivää äänimaailmaa. Voit kuulostella myös kehon ääniä. Millaisia tuntemuksia äänet herättävät?

Marketta Väisänen, Kajaani

触覚

S H O K K A K U T U N T O A I S T I

Metsän kutsu – lempeyttä kaikilla aisteilla

Pysähdy.

Mene lähimmän puun luo ja nojaa selkäsi puun runkoa vasten. Sulje silmäsi.

Tunnustele, miltä maa tuntuu jalkojesi alla. Tunne, miltä puunrunko tuntuu selkääsi vasten. Hengitä nenän kautta sisään raikasta metsäilmaa ja puhalla ilma suun kautta ulos. Toista. Anna ajatusten tulla ja mennä vapaasti samalla, kun keskityt siihen, miltä metsä tuoksuu ja miltä se kuulostaa. Keskity hengitykseesi ja anna sen olla juuri sellainen kuin se tällä hetkellä on.

Mitä lempeyden viestejä sisältäsi kumpuaa metsää aistiessasi? Mitä metsä kertoo sinulle tänään?

Jonna Smedberg, vyöhyketerapeutti, Kuopio

Lämpö keholla

Käännä kasvosi kohden aurinkoa ja sulje silmäsi. Tunne pitkän talven jälkeen auringon lämpö kasvoillasi. Riisu käsineet ja ojenna kätesi kohden aurinkoa ja keskity tuntemaan auringon lämpö kämmenissäsi. Jos haluat voit riisua hieman takkiasi ja jopa ottaa sen pois kokonaan. Näin voit tuntea auringon lämmön kehossasi. Käännä selkäsi suorasta auringon paisteesta ja avaa silmäsi. Voit tuntea auringon lämmittävän vaikutuksen itsessäsi vielä varjoon siirtyessäsi.

Merja Leskinen, opettaja Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Puun monipuolisuus

Etsi ympäristöstäsi puu. Lähesty sitä rahallisesti. Katsele sitä eri puolilta kierrellen puuta. Katso tyvestä latvaa. Kosketa puun pintaa eri kohdista, yhdellä kädellä, molemmilla käsin. Paina poskesi puun pintaa vasten. Halaa puuta. Miltä tämä tuntuu käsissäsi, kasvoillasi, koko kehossasi. Sulje silmät, nojaa hetki puun runkoa vasten. Avaa silmäsi ja lähde rauhallisesti pois.

Tarja Pirttikoski, terapeutti, sosiaalialan yrittäjä

味覚

M I K A K U M A K U A I S T I

Maista mustikan vuodenajat

Mene sellaiseen luontoympäristöön, jossa tiedät kasvavan mustikanvarpuja. Rauhoitu mustikanvarpujen luona, hengitä pari kertaa syvään. Maista vuodenajan mukaan mustikan varpuja, silmuja, lehtiä, kukkia, raakileita tai marjoja. Sulje silmäsi maistellessasi - Keskity makuun ja sen tuomiin mielikuviin. Mitä mielikuvia tai muistoja maku tuo mieleesi?

Yrittäjä Aana Vainio Lillukkametsä tmi, Alajärvi

Maesta ja tunne keväesen keanuulaisen metän maku

Eti metästä nuoren kuusen kerkkä.
Taitappa pala ja laita suuhun.
Sule silmäsi ja keskity tuntemaan
kerkä kielen päällä ja pureskele sitte
hittaasti suussa. Miltä mehtä maistuu?

Katja Keränen, asiantuntija, aluekehittämis – hankkeet, Luonnonvarakeskus,
biotalous ja ympäristö / Luonto- ja virkistysarvot

第六感

DAIROKKAN KUUDES AISTI

Sammalpötköttely

Saavuttaessa sammaleiseen metsään valitse itsellesi kutsuva kohta.

Laita kohtaan pötköllesi ja mieli.

- Mikä kukka olet?
- Mikä lintu olet?
- Millainen tuuli olet?
- Millainen kuu olet?

Pötkötellesäsi mieli mikä tekee sinut onnelliseksi juuri nyt.

Pituus: n. 20-30 min.

Anna Rimppi, Green Care -toiminankehittäjä; Green Care -keskus Könnkölä ry, Jyväskylä + kollegat Könnkölästä

Aamun hetki

Lyhyt aamumatka ulkona, kävely (postilaatikolle): Astutaan aikaiseen aamuun. Tunne aamun raikkaus kasvoilla, hengitä aamun raikasta ilmaa ja rauhoitu kuuntelemaan linnun laulua. Nosta katse taivaalle ja huomioi pilvet. Toivota hyvää huomenta pihakuuselle, muille pihan puille. Kävellään rauhallisesti ja hengitellään, tunne aamun raikkaus. Sano itsellesi, tästä tulee hyvä päivä minulle.

Arja Turpeinen, ikäihmisten perhehoitaja, omaishoidon sijaisuuksia sekä met-sämieliohjaaja, ympäristö- ja luonnonvaratuottaja, Joensuu

Kuusen katveessa

Välineet: retkipatja (kun maa on kostea/kylmä)

Huomio: jokamiehen oikeudet, (puun oksien, neulasten ja pihkan kerääminen vain maanomistajan luvalla), huomioi, ettet katko oksia harjoitusta tehdessäsi

Vaatimustaso: helppo, sopii kaikille, jotka pystyvät laskeutumaan alas ja nousemaan ylös (itsenäisesti tai avustettuna)

Kesto: 5 - 15min

Kulje metsään, ja etsi kohta, jossa kasvaa tuuheita, isoja kuusia, joiden alaoksien alle voit mennä hetkeksi suojaan. Valitse se kuusi, joka kutsuu sinua luoksensa: se, jonka oksien alla olisit turvassa ja suojassa. Mikäli maa on kostea tai kylmä, aseta retkipatja maahan. Lämpimällä kesäilmalla voit halutesasi laskeutua suoraan maata vasten. Käy joko makuulle tai aseta selkäsi puun runkoa vasten. Tunne, kuinka maa tai puun runko kannattelee sinua, voit tukeutua siihen koko painollasi turvallisesti. Katsele kuusen oksien vihreyttä ja valoa, joka siivilöityy oksien ja neulasten välistä luoksesi. Pystytkö aistimaan lämmön kasvoillasi? Sulje hetkeksi silmäsi ja vedä syvään henkeä nenän kautta – mitä tuoksuja tunnet? Voit myös maistaa muutaman havunneulasen tai pihkaa kuusen rungolta. Miltä havunneulaset tuntuvat ja maistuvat, kun pureskelet niitä? Entä pihka, pehmeneekö se, jos imeskelet sitä suussasi hitaasti pienen palasen? Aisti tätä piilopaikkasi tunnelmaa ja tunne olevasi turvassa, metsän sylissä. Vietä aikaa kuusen katveessa sen aikaa, kuin tänään tuntuu hyvältä.

Katja Manninen, Sylimetsä

森林浴

L U E L I S Ä Ä A I H E E S T A

Työpajaan liittyvä lähdeaineisto

Akemi Furuyashiki, Keiji Tabuchi, Kensuke Norikoshi, Toshio Kobayashi, Sanae Oriyama 2019. A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environ Health Prev Med.* 2019; 24: 46.

Chizu Town Tourism Association internetsivut. <https://chizukankou-kurashiya.jp/things/reading/01/>

Chizu Town, metsäterapiakeskuksen internetsivut. https://www1.town.chizu.tottori.jp/system/site/upload/live/4894/atc_1337253456.pdf

Choukas-Bradley, Melanie 2018; Metsäykylpy. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla. Kustantamo S&S, Helsinki.

Bum Jin Park, Yoku Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kawga, Yoshifumi Miyazaki. 2009. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med* (2010) 15:18–26.

Hiroko Ochiai, Chorong Song, Harumi Ikei, Michiko Imai, Yoshifumi Miyazaki. Effects of Visual Stimulation with Bonsai Trees on Adult Male Patients with Spinal Cord Injury. 2017. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, 14, 1017.

Hiroko Ochiai, Chorong Song, Hyunju Jo, Masayuki Oishi, Michiko Imai, Yoshifumi Miyazaki. 2020. Relaxing effect induced by forest sound in patients with gambling disorder. *Sustainability* 2020, 12, 5969.

Katherine Ka-Yin Yau, Alice Yuen Loke 2020. Effects of forest bathing on pre-hypertensive and hypertensive adults: a review of the literature. *Environ Health Prev Med.* 2020; 25: 23.

Mao Gen Xiang, Cao Yong Bao, Yang Yan, Chen Zhuo Mei, Dong Jian Hua, Chen Sha Sha, Wu Qing, Lyu Xiao Ling, Jia Bing Bing, Yan Jing, Wang Guo Fu 2018. Additive Benefits of Twice Forest Bathing Trips in Elderly Patients with Chronic Heart Failure. *Biomedical and Environmental Sciences.* 2018, 31(2): 159-162.

INFOM. Internersivut. <https://www.infom.org/index.html>

Japanin metsäterapiayhdistys. Japaninkieliset internet-sivut. <https://www.fo-society.jp/>

Japanin metsäterapiayhdistys. Englanninkieliset internet-sivut. <https://www.fo-society.jp/en/index.html>

Japanin metsäterapiayhdistys. Metsäterapeutti-koulutusta koskevat internetsivut. https://peraichi.com/landing_pages/view/15kkv

Longhurst Erin Niimi 2018. Japanismin parhaat. Hyvän elämän ohjeita ikigaista wabi-sabiin, ikebanaan ja metsäkylyihin. Viisas Elämä.

Ueno Muran internetsivut. <https://ueno-village.com/forest-therapy/>

Yasuhiro Kotera, Miles Richardson, David Sheffield 2022. Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction* volume 20, pages 337–361 (2022).

Qing Li, 2018. Shinrin-Yoku. Japanilaisen metsäkylyyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Otavan Kirjapaino oy, Keuruu.

Qing Li (editor) 2013. *Forest Medicine.* Nova biomedical. Nova Science Publisher, Inc.

森林浴

V I D E O I T A

Videoita, jotka esittelevät Chizun kaupungin metsäterapiakeskusta (japaniksi):

<https://youtu.be/4YVRyvAYSa4>

<https://youtu.be/IDJIYuGYOFU>

<https://youtu.be/AxAocsyaAdo>

Kansainvälinen INFON-seminaari ja tutustuminen Ueno-Muran metsäterapiakeskukseen:

<https://youtu.be/2TMNWNADUOU>

森林浴

TERMEJÄ

森林浴

SHINRIN YOKU, METSÄKYLPI

森林セラピ

SHINRIN SERAPIA, METSÄTERAPIA

森林療法

SHINRIN RYÖHÖ, METSÄTERAPIA

森林セラピー基地

METSÄTERAPIAKESKUS

森林セラピーロード

METSÄTERAPIAREITTI/POLKU

森林セラピーガイド

METSÄTERAPIAOPAS

森林セラピスト

METSÄTERAPEUTTI

山菜

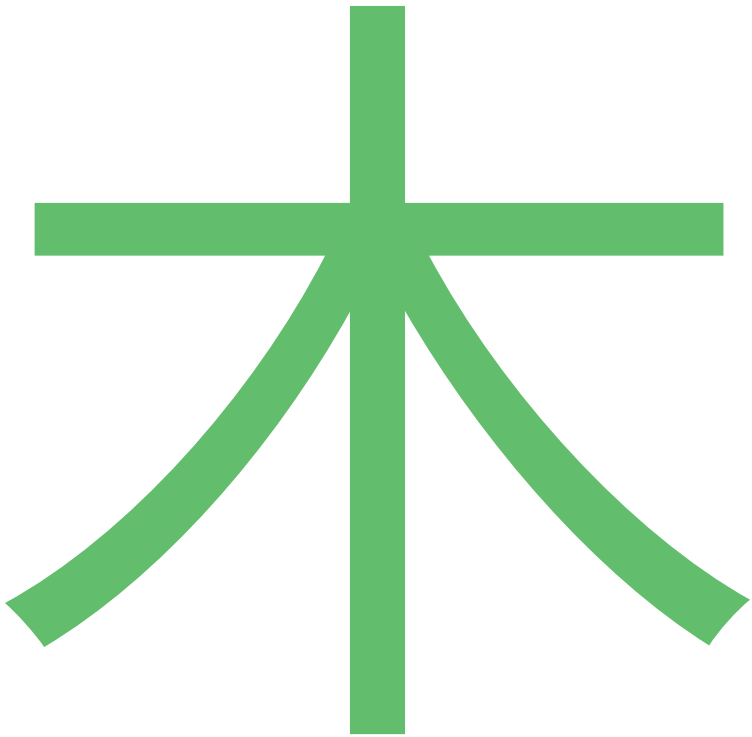
SANSAI, VUOREN VIHANNEKSET

温泉

ONSEN, KUUMA LÄHDE

木漏れ日

KOMOREBI, PUIDEN LATVOJEN VÄLISTÄ SIIVILÖITYVÄ VALO



PUU

O!VAL
LUS
VAARA