

Liikunnan ja luonnon merkitys hyvään oloon

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen. Luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti, ja luontoliikunnan on todettu lisäävän emotionaalista hyvinvointia. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä korkeaan positiiviseen mielenterveyteen. (Raatikainen).

Liikunnan vaikutuksia psyykkiseen terveyteen:

- stressin tunne kevenee
- mieliala kohenee
- onnistumisen kokemuksia
- voi auttaa pettymysten käsittelyssä
- masennus ja ahdistuneisuus vähenee
- unen laatu paranee ja vireystila kohenee
- positiivinen vaikutus oppimiseen ja kognitiivisiin toimintoihin
- itseilmaisu, nautinto

Luontoliikunnalla on havaittu verenpainetta ja sykettä alentavia sekä stressiä vähentäviä vaikutuksia. Liikunta itsessäänkin vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin, mutta ympäristöllä on merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen. Toistuva luontoliikunta lisää tunneperäistä hyvinvointia, eikä vastaavaa vaikutusta ole todettu muissa ympäristöissä. Stressistä elpymisen teorian mukaan ihminen on sopeutunut luonnolliseen ympäristöön, ja luonto saa aikaan positiivisia tunnetiloja ja fysiologisia muutoksia, minkä seurauksena stressi vähenee. Negatiivisten tunteiden on havaittu vähentyvän luontoliikunnan yhteydessä. (Raatikainen).

Helppo harjoitus:

Lähde ulos. Mielellään johonkin, jossa on edes hieman puustoa ja kasvillisuutta. Se voi olla kotipiha, metsä tai kaupungin puisto. Hengitä syvään ja tyhjennä mielesi. Keskity ensin omaan hengitykseen. Keskity siihen, mitä näet. Kiinnitä huomiota kauniisiin asioihin, väreihin, luonnon harmonisuuteen. Mitä kuulet? Linnun laulua, tuulen suhinaa puissa, maassa pyöriä rapisevia lehtiä? Kiinnitä huomio nyt siihen, mitä tunnet. Miltä tuuli tai sade pisarat tuntuvat ihollasi? Lämmittääkö aurinko? Hengitä syvään ja kuulostele aistimuksia rauhassa. Anna mielen tyhjäntyä ajatuksista ja keskity tuntemuksiin. Kun olet rentoutunut, jatka matkaa virkistyneenä.

Tietoinen kävely:

Kävelylle lähtiessä arkiset huolet saattavat vallata mielen. Tämän harjoituksen avulla opit kävelymietiskelyä keskittymällä kävelyaistimuksiin ja kehon tuntemuksiin. Tällöin mieli keskittyy tähän hetkeen.

1. Hidasta kävelyäsi.
2. Tunnustele askeleitasi. Millaiselta alusta tuntuu jalkapohjaa vasten? Miten jalkapohjasi rullaavat kantapäältä päkiälle?
3. Tarkastele kehosi pystylinjausta. Millaiselta ryhtisi ja keskivartalon kannatus tuntuu?

4. Tarkastele kävelysi rytmiä. Miten pää keinuu liikkeen tahdissa? Millainen rytmi kaikuu koko kehossasi?
5. Tarkastele hengitystäsi. Miltä sisäänhengitys tuntuu nenässäsi? Entä uloshengitys? Kumpi tuntuu lämpimämmältä? Miten pallea, kylkiluut ja vatsa toimivat hengityksessä?
6. Jatka kävelyä sinulle luontaisella rytmillä. Mieti matkalla, millaisia huomioita teit. (Mielenterveystalo).

Matleena Seppälä, kuraattori-harjoittelija

Raatikainen Johanna. 2018. LUONTOLIIKUNNAN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET JA POSITIIVINEN MIELENTERVEYS SYDÄNLIITON JÄSENTEN KOKEMINA. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 26.4.20. Saatavilla:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59609/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201809214199.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mielenterveystalo Viitattu: 27.4.20. Saatavilla:

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx#tietoinen-kavely