



# Metsämandala

## LUOVUUS KUKKII LUONNOSSA!

Luontotaide ilahduttaa, rauhoittaa ja rentouttaa.  
Tee oma metsämandala luonnon materiaaleista.

### OHJEISTUS:

Kerää luonnosta materiaaleja ja tee oma metsämandala-kuviosi. Mandala on ympyrän muotoon tehty kuvio, jossa eri väreistä tai materiaaleista muodostetaan säteitä, kehiä ja muita geometrisiä kuvioita. Tässä tehtävässä kuitenkin tarkalla muodolla tai kuviolla ei ole väliä: anna luovuuden kukoistaa! Ethän revi eläviä kasveja, vaan käytä materiaaleja, jotka ovat jo tippuneet puista ja muista kasveista. Voit jättää kuvion maahan ohikulkijoiden ihasteltavaksi tai ottaa siitä kuvan itsellesi muistoksi.

# Aistit

## LUONTO AVAA AISTIT. KATSO, KUUNTELE, KOKEILE JA HAISTA.

Anna pääsi tyhjänty äjatuksista ja keskity hetkeen.  
Harjoitus herättelee aisteja, rauhoittaa mieltä ja auttaa olemaan läsnä luonnossa.

### OHJEISTUS:

**Kuulo:** sulje hetkeksi silmäsi ja kuuntele, mitä ääniä ympäriltäsi kuuluu. Keskity yhteen ääneen kerrallaan ja mieti, kuuluuko se luontoon vai onko ihmisen aiheuttamaa. Tuovatko äänet mieleesi muistoja tai mielikuvia?

**Näkö:** katsele kauas, katso lähelle. Pohdi miltä maisema näyttää, millaisia yksityiskohtia erotat? Entä jos katsot aivan lähelle, mihin huomiosi kiinnittyy?

**Haju:** sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran sisään ja ulos. Keskity sitten hajuaistiisi ja mieti, miltä metsä tänään tuoksuu? Mitä erilaisia tuoksuja voit erottaa? Tuntuvatko ne miellyttäviltä, epämukavilta vai neutraaleilta?

**Tunto:** mitä eri materiaaleja löydät läheltäsi? Paijaa pehmeää, kosketa kovaa ja tunnustele terävää.