

AISTI METSÄ YMPÄRILLÄSI

4.10.2017

Tiia Kiiski ja Minna Kataja

Ihmiskeho on luotu luonnonympäristöön



- Olemme vuosituhansien aikana sopeutuneet luonnonympäristöön ja aivomme palkitsevat meitä monilla tavoin selviytymistä edistävistä toiminnoista
- Toimimme yhteydessä luonnonelementtien kanssa ja kehossamme on esimerkiksi ympäristömme mikrobeja ja sieniä, jotka vaikuttavat eri tavoin hyvinvointiimme

- Luontokuvien katselu ja vehreyden näkeminen lisää myönteisiä tunteita, vähentää pelkoa, surua ja ahdistusta, lisää keskittymiskykyä, vähentää aggressiivisuutta, lisää myönteisyyttä ja yhteisöllisyyttä, vähentää kipuja ja auttaa parantumaan sairauksista ja lääketieteellisistä toimenpiteistä

- Luonnon fraktaalit vastaavat silmän optimaalisia liikkeitä kohdatessamme uutta visuaalista informaatiota. Ihmisen luomat tasogeometriset ympäristöt ovat silmälle vaikeampia ja työläämpiä havaittavia. Luonnon visuaalinen prosessointi on helpompaa kuin keinotekoisien ympäristön.

Metsässä oleilu lisää
immunitettia esimerkiksi
infektioita vastaan.

Saamme apua maaperän
mikrobeilta, jotka lisäävät
vastustuskykyämme.

Ikivihreiden puiden haihtuvat
aromaattiset aineet, kuten
terpentiinit ja muut eteeristen
öljyjen ainesosat, lisäävät
taudinaiheuttajilta suojaavien
luonnollisten tappajasolujen
määrää, lievittävät stressiä ja
vähentävät astmaoireita.



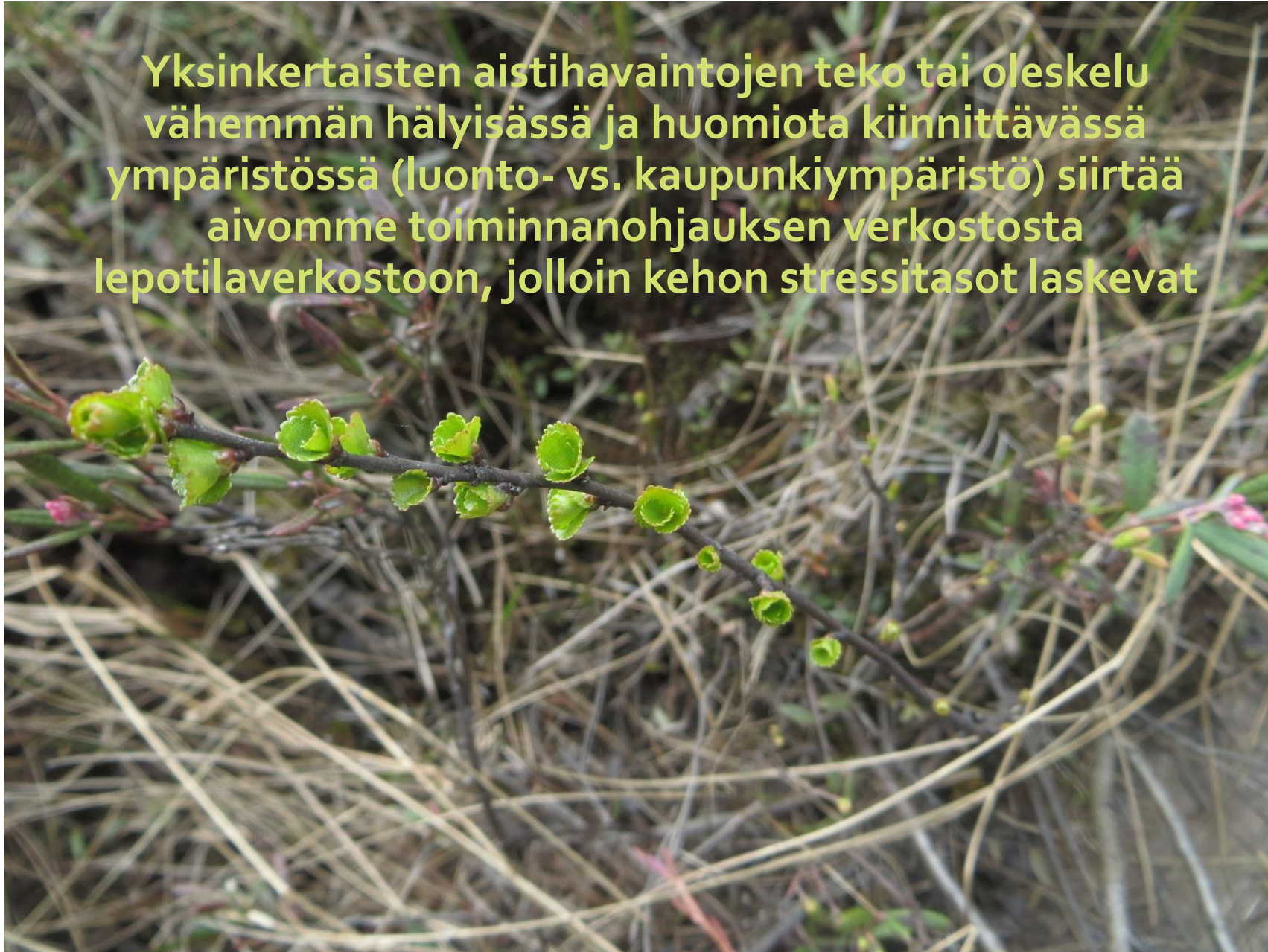
A small bird, possibly a finch, is perched on a dark, woody branch of a pine tree. The bird has a brown head, a small beak, and a mix of brown and white feathers on its body. The background is filled with the dense, green needles of the pine tree, creating a textured and natural setting.

Säännöllinen linnunlaulun kuuntelu lisää valppautta ja tarkkaavaisuutta ja piristää mielialaa

Sekä linnuilla että ihmisillä on samantyyppisiä aivonosia, jotka kuulevat ääniä ja käsittelevät ja luovat kieltä.

Ihmisille ja linnuille on ääniin reagoinnista tullut elintärkeä taito pariutumisen, kommunikoinnin ja selviytymisen kannalta. Siksi reagoimme musiikkiin ja esimerkiksi linnunlauluun myönteisesti.

Yksinkertaisten aistihavaintojen teko tai oleskelu vähemmän hälyisässä ja huomiota kiinnittävässä ympäristössä (luonto- vs. kaupunkiympäristö) siirtää aivomme toiminnanohjauksen verkostosta lepotilaverkostoon, jolloin kehon stressitasot laskevat



- Tämä esitys oli suunnattu aivojemme ns. järkipuolelle. Siirtykäämme nyt lepotilaverkostoon tekemään yksinkertaisia havaintoja luontoelementeistä aisteillamme
- Aistirata: 4 aistea stimuloivaa pistettä
- Tehdään ensin pieni tietoisuusharjoitus
- Sitten jakaudutaan auditorioon neljään ryhmään, vaihdetaan paikkaa myötöpäivään, aina kun kello soi
- Keskity kuhunkin aistiin täysillä muutaman minuutin ajan.
- Metsän ääniä:
- <https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU>