

Tietoinen kävely

Kun kävelet, keskity näkemääsi kaikin aistein. Keskity ja suuntaa huomiosi tähän hetkeen ja havainnoi ympäristöäsi.

Katsele ympärilläsi olevaa maisemaa. Tutkaile myös lähellä olevia yksityiskohtia. Jos mahdollista, laita sitten silmäsi hetkeksi kiinni, ja pysähdy aistimaan luonnon tuoksuja ja kuuntelemaan sen ääniä.

Jatka matkaasi ja keskity aistimaan kehosi liikkeitä. Huomaa askelluksesi, huomaa käsiesi liike. Jatka näin siirtäen huomiotasi ympäristösi katseluun, ääniin, tuoksuihin ja kehosi tuntemuksiin. Pidä aistisi avoinna luonnon kauneudelle ja tunne tyydytystä siitä, että pystyt liikkumaan ja liikuttamaan itseäsi.

Pysähdy aistimaan luonnon tuoksuja tai kuuntelemaan sen ääniä. Kuuntele tuulen huminaa, tunnustele ilman virtaamista kasvoillasi. Opettele avaamaan aistisi kauneudelle, jonka luonto sinulle tarjoaa.

Jatka tietoista kävelyä haluamasi aika.