

Etäretki

Lähde aistiretkelle! Voit lähteä esimerkiksi puistoon, metsään, rannalle, pöydän alle tai johonkin tiettyyn kohtaan huonetta. Retken voi tehdä yksin tai yhdessä jonkun kanssa. Huolehdi retkelläsi ajantasaisten koronasuositusten noudattamisesta. Kun olet löytänyt mukavan paikan, kiinnitä huomiosi yksitellen aistihisi alla olevien ohjeiden avulla. Jos huomaat huomiosi missä tahansa kohtaa harhailevan, laita se vain lempeästi merkille ja palaa tekemään harjoitusta.

näkö

Katsele ympärillesi. Mitä näet? Millaisia värejä tai muotoja havaitset? Onko ympärilläsi liikettä vai onko kaikki paikoillaan? Käytä hetki keskittyen pelkästään näköaistiisi, kaikkeen siihen, mitä voit ympärilläsi nähdä.

kuulo

Tuo huomiosi ympäristösi ääniin. Mitä kuulet? Mitä ääniä tunnistat? Ovatko ne lähellä vai kaukana? Tuleeko sinusta jotain ääntä? Käytä hetki keskittyen pelkästään kaikkeen siihen mitä voit ympärilläsi kuulla. Jos se helpottaa, voit laittaa silmäsi kiinni kuuntelun ajaksi.

tunto

Tuo huomiosi tuntoaistimuksiin: mitä tunnet tällä hetkellä? Istutko vai seisotko? Missä kohdin kehosi koskettaa maata tai lattiaa tai istuintasi? Missä kohdin vaatteesi koskettavat ihoasi? Tuntuvatko ne pehmeiltä tai karheilta? Millainen lämpötila on? Onko ympärilläsi viileää tai lämmintä?

haju

Tuo huomiosi hajuaistiisi. Millaisia tuoksuja voit havaita tai tunnistaa? Ovatko ne voimakkaita vai vähäeleisiä? Tuoksutko itse jollekin? Jos et haista mitään, sekin on ok.

Minkä paikan valitsit? Mitä näit? Mitä tunsit? Millaisia havaintoja teit? Voit jakaa kokemuksiasi ja ajatuksiasi TaiYon Yhteisöseinälle padlettiin. Voit myös lukea, tykätä ja kommentoida muiden jakamia ajatuksia. Yhteisöseinä löytyy osoitteesta <http://bit.ly/TaiYoWall>.



Remote Excursion

Go on an excursion with your senses! You can go to a park, the forest, the beach, under a table or a corner of the room. You can go on the excursion by yourself or with someone. Please take into consideration the current corona instructions when choosing the location and possible company for your excursion. Once you have found a comfortable spot, focus your attention to each of your senses one at a time according to the instructions below. If you notice your mind wandering at any point, simply take note of it and continue with the exercise.

sight



Look around you. What do you see? What kind of colors and shapes do you notice? Is there movement around you or is everything still? Spend a moment focusing solely on sight, on everything you can see around you.

sound



Focus on the sounds around you. What do you hear? What sounds do you recognize? Are they close by or far away? Are you making some kind of sound? Spend a moment focusing only on what you can hear. If it helps, you can close your eyes while listening.

touch



Bring your attention to touch: what can you feel at the moment? Are you standing or sitting? What parts of your body touch the ground or whatever you are sitting on? Where do your clothes touch your skin? Do they feel soft or rough? What is the temperature like? Is it warm or chilly around you?

smell



Focus on smell. What kind of smells can you detect or identify? Are they strong or mild? Do you smell like something? If you can't smell anything, that's ok too.

Where did you go? What did you see? What did you feel? What kind of observations did you make? You can share your experiences on the Community Wall on padlet and read, comment or like other people's experiences. You can find the Community Wall at: <http://bit.ly/TaiYoWall>

