

METSO-hyvinvointipolku

Sisälllys

1 Johdanto

2 METSO hyvinvointipolun lupaukset

3 Konseptin mukaisen polun kuvaus

3.1 METSO hyvinvointipolun rakenne

Polun pituus
Polulla kulkemisen helppous ja turvallisuus
Pysähtymispaikat
Polun merkitseminen maastoon
Polun ohjeistus
Polun ylläpito
Polun hinnoittelu osaksi matkailupalvelua
Muut matkailupalvelut polulla

3.2 METSO hyvinvointipolun kohteet

Eriytinen luontokohde
Kulttuuriperintökohde
Lähi- tai kaukomaisemalle miellyttävä maisemakohde
Monimuotoisuudelle tärkeät puut
Hoidettua talousmetsää

3.3 Toiminnallisuus METSO hyvinvointipolun pysähtymispaikoilla

1_Hyvää oloa metsästä
2_Metsässä olo alentaa verenpainetta
3_Hengitä metsän raikasta maisemaa!
4_Annetaan aikaa ajatuksille
5_Aistit vireiksi
6_Tällä paikalla on historia
6.1_Kulttuuria keskellä metsää
6.2_Tervahauta
6.3_Poimulehti – mitä kasvit kertovat
7_Luonto voi hyvin, ihminen voi hyvin
8_Huomaatko luonnon äänet?
9_Ota voimaa
10_Metsän syliin
11_Luonnon helmaan
12_Olemme erilaisia
13_Eilinen jää taa
14_Tarkkaile maisemaa
15_Maisema rauhoittaa
16_Muurahaismetsä
17_Metsän kokeminen
18_Tiedosta itsesi ja tekemisesi
19_Vertauskuva ja minä
20_Kiitollisuus
21_Verenpaineen mittaus lopetuspisteessä
22_Rauhanpaikka itselle
23_Luonnossa liikkuminen ja luonnon voima

1 Johdanto

METSO hyvinvointipolku on alla kuvatun konseptin mukaisesti suunniteltu kävelypolku metsään. Tavoitteena on, että luontomatkailija voi kulkea helposti saavutettavissa olevalla, hyvinvointia, virkeyttä ja hyvää mieltä tuovalla polulla monimuotoisessa metsäluonnossa.

Konseptin hyödyntäjiä ovat metsäisessä ympäristössä toimivat matkailu- tai virkistyspalveluntarjoajat, kuten ruoka-, majoitus-, ohjelma- ja välinevuokrauspalveluja tarjoavat yritykset. Konseptin mukainen polku sopii käveltäväksi henkilölle, joka tulee paikanpäälle vierailijana eikä hän ole tottunut liikkumaan alueen metsissä. Tavoitteena on matala kynnys konseptin mukaisella polulla liikkumiseen. Polun käveleminen ei edellytä kulkijalta ennakkotietoa metsäluonnosta tai metsien käytöstä.

Tapio Oy ja Suomen metsäkeskus tuotteistavat matkailuyrittäjien käyttöön hyvinvointipolun Luontomatkailu ja METSO -hankkeessa, joka toteutetaan 2014-2016. Hankkeessa saadaan kokemuksia talousmetsän ja luontokohteiden tuotteistamisesta matkailukäyttöön sekä METSO-ohjelman mukaisen suojelun ja paikallistason matkailuelinkeinotoiminnan välisistä yhteyksistä.

2 METSO hyvinvointipolun lupaukset

Polulla kulkijalle

- kulkija saa tietoa hyvinvointivaikutuksista, joita metsä tuottaa
- kulkija saa käyttöönsä henkistä ja fyysistä hyvinvointia tukevia harjoituksia
- kulkija saa kokemuksen luonnon myönteisistä vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin
- kulkijan suhde metsään kehittyy myönteisesti, kun hän tutustuu polulla olevien kohteiden tarinoihin metsien käytöstä paikallisten ihmisen hyvinvoinnin lisääjinä
- kulkija virkistyy ja se on seurausta metsän rauhoittavasta, mielialaa kohentavasta ja tarkkaavuutta lisäävästä vaikutuksesta
- kävely tuo fyysisen hyvän olon ja verenpaineen laskun
- polkuun sisältyy erityinen luontokohde

Polun ylläpitäjälle ja metsänomistajalle

- metsän mahdollisuuksien parempi tuntemus ja tuotteistus tuovat vetoapua matkailuun
- luonto antaa myytävään palveluun lisäarvoa, kuten asiakastyytyväisyys lisääntyy ja palvelun hinnoittelu vahvistuu
- konsepti auttaa luonnon hyvinvointivaikutusten tuotteistamisessa osaksi palveluntarjontaa
- konsepti sisältää valmiita materiaaleja polku- ja yrityskohtaisten esitteiden ja vastaavien materiaalien tuottamiseen

Mitä tarvitaan, jotta edellä kuvatut lupaukset saadaan toteutumaan?

Polulla kulkijalta

- aikaa ja halua ulkoiluun
- säänmukainen vaatetus

- omatoiminen ohjeiden seuraaminen paperilta/mobiilisti tai osallistuminen ohjelmapalveluun
- harjoitukset ovat kokemuksellisia jokainen voi ymmärtää ne omalla tavallaan. Ne saavat jopa tuntua oudoilta tai huvittavilta!

Polun ylläpitäjältä tai metsänomistajalta

- polun suunnitteluun työpanos
- polun käytön sopiminen metsänomistajien kanssa
- polun maastomerkin tekeminen ja ylläpitäminen
- polun esilletuominen asiakkaille
- polun opastustietojen saatavuuden järjestäminen

3 Konseptin mukaisen polun kuvaus

Tähän lukuun on koottu tietoa polun rakenteesta, polun kohteista ja polun toiminnallisuuksista. Niiden avulla saadaan suunnittelua hyvinkin monenlaisiin luontokohteisiin ja talousmetsiin sekä virkistyskäytön metsiin hyvinvointivaikutuksia tuottava polku matkailijalle ja matkailuyrittäjälle.

3.1 METSO hyvinvointipolun rakenne

Polun pituus

Tutkimusten mukaan 10 minuuttia luonnossa alentaa verenpainetta, 20 minuuttia luonnossa kohottaa mielialaa ja 60 minuuttia luonnossa lisää tarkkaavaisuutta. METSO-hyvinvointipolun pituuden tulisi olla sellainen, että metsässä vietettävä aika on vähintään 60 minuuttia. Noin 2 kilometrin pituisen polun kiertämiseen kuuluu rauhallisella kävelyvauhdilla vajaa kaksi pysähdyksineen.

METSO-hyvinvointipolku alkaa ja päättyy samaan pisteeseen. Aloituspisteeksi suositellaan samaa paikkaa, jossa polun ylläpitäjän palvelu on tarjolla. Voi olla kuitenkin tarpeellista, että metsäisen polun alkuun kuljetaan pieni matka tietä pitkin. Jos alkupiste on niin kaukana, että siirtymiseen tarvitaan kulkuväline, polun ylläpitäjä huolehtii siirtymisen ohjeistuksen ja pysäköintimahdollisuudet kuntoon.

Polulla kulkemisen helppous ja turvallisuus

Jotta varmistetaan erilaisten käyttäjäryhmien pääsy polulle, sen tulee olla vaatavuustasoltaan suomalaisen reittiluokituksen mukaisesti helppo polku. Lisätietoa löytyy Suomen Latu ry:n sivuilta <http://www.suomenlatu.fi/vaikuta/ulkoiluolosuhteet/ohjeita-ulkoiluapaikkojen-rakentamiseen/reittiluokitus.html>. Polun ylläpitäjän tulee myös huolehtia siitä, että polulla on turvallista kulkea siten ettei esimerkiksi kaatuvista puista aiheudu vaaraa. Siten

- korkeuseroja on vähän
- maastopohja on tasainen ja pinta on tarvittaessa pohjustettu tai varustettu pitkospuilla tai muutoin tehty helpoksi kulkea
- polku on selkeästi viitoitettu ja merkitty maastoon tai piirretty helppolukuiselle kartalle
- keskimääräinen etenemisnopeus on 15-20 minuuttia/kilometri ilman kantamusta

- polulle ja polun läheisyydessä kaatuneet puut poistetaan siten, ettei niistä aiheudu vaaraa kulkijalle

Pysähtymispaikat

Polun varrella on noin 7 pysähtymispaikkaa. Pysähtymispaikat on selkeästi merkitty karttaan ja maastoon. Polun ohjeistuksessa kerrotaan, mitä asioita kullakin pysähtymispaikalla on tarkoitus tehdä. Pysähtymispaikat sijoitetaan polun varteen sopiviin kohteisiin.

Polun merkitseminen maastoon

Polku tulee merkitä maastoon tavalla, joka minimoi eksymisen mahdollisuuden. Merkinnästä sovitaan metsänomistajien kanssa. Merkintään sopivia ratkaisuja ovat esimerkiksi kuitunauha, maali tai pienet paalut. Polun ylläpitäjän tulee huolehtia polkumerkkien säilymisestä ja näkyvyydestä. Merkkejä on riittävän tiheästi silloin, kun edelliseltä merkiltä voi havaita seuraavan merkin. Tällöin polun kulkemiseen ei välttämättä tarvitse karttaa. Polun lähtöpisteessä on tärkeä antaa polun kulkijalle tietoa siitä, miten polku on merkitty maastoon.

Polun varrella olevat pysähtymispisteet on hyvä merkitty maastoon kirjaimilla tai numeroilla. Tällöin polulla kulkija voi lukea ohjeistuksesta, minkälainen toiminnallisuus liittyy kyseiseen pysähtymispaikkaan.

Polun ohjeistus

Polun kulkijalle tulee olla tarjolla ohjeistus esimerkiksi paperisena tai nettisivulla palveluntarjoajan portaalissa. Ohjeistukseen voi sisältyä seuraavia asioita:

- polun pituus ja kulkemiseen varattava aika
- polulla tarvittavat jalkineet ja muu varustus
- polku piirrettynä kartalle
- kuvaus miten polku on merkitty maastoon
- valokuvia polun varrelta, esim. risteyspaikoista
- polun pysähtymispaikat ja niihin liittyvät toimintaohjeet
- polun lähtöpaikan pysäköintimahdollisuudet
- sanallinen kuvaus siirtymisestä pysähtymispaikalta seuraavalle, esimerkiksi seuraavasti:

Lähde pihasta oikealle ja kulje 500 metriä hiekkatietä. Käänny oikealle polku metsään, kulje 300 metriä kallion ohitse. Valitse oikealle kääntyvä polku ja kulje 500 metriä. Kun tulet pellon reunaan, käänny oikealle ja kulje pellon reunaan 100 metriä, kunnes tulee hiekkatie vastaan ja olet seuraavalla pysähtymispisteellä

Polun ylläpito

METSO-hyvinvointipolun ylläpitoon kuuluu kerran vuodessa tarkistuskierrös. Tällöin tarkistetaan polkumerkintöjen ja muiden rakenteiden kunto, polun turvallisuus ja kuljettavuus. Havaitut puutteet korjataan.

Polun hinnoittelu osaksi matkailupalvelua

Liiketoiminnassa investoinneilla tavoitellaan kannattavaa yritystoimintaa. Hyvinvointipolkuun tehdään investointeja ja niiden arvon määrittäminen osaksi matkailupalvelun hintaa on tärkeää. Polkuun tehdään välittömiä investointeja, kuten polun rakenteet, pitkospuut, opasteet ja vuotuinen kunnossapito.

Polkua ympäröivää metsää voidaan hoitaa siten, että se on matkailulle vetovoimainen. Tällä syntyy hoitokustannuksia mutta myös saatetaan pienentää metsästä saatavaa puunmyyntituloa. Näin tapahtuu esimerkiksi silloin, kun uudistuskypsässä metsässä viivästytetään uudistushakkuuta luontomatkailun hyväksi.

Polkuun tehdyt välittömät investoinnit ovat helppoja hinnoitella. Mikä on oman työn hinta, minkä verran on ostettu tarvikkeita ja palveluita? Metsämaisema voidaan hinnoitella sellaisissakin tapauksissa, kun esimerkiksi uudistushakkuuta siirretään 10 vuodella eteenpäin. Tällöin maiseman arvoksi arvioidaan ne tulonmenetykset, jotka aiheutuvat metsänomistajalle hakkuutulojen siirtämisestä 10 vuodella eteenpäin. Laskelmien mukaan tällaiset tulonmenetykset ovat noin 400 euroa/hehtaari/vuosi. Mikäli puustoa lahoaa kyseisenä ajanjaksona, niin tulonmenetys on suurempi, koska tukkipuuston arvo pienenee.

Muut matkailupalvelut polulla

Polun ylläpitäjä voi liiketoimintansa ja mahdollisuuksiensa mukaan liittää polkukonseptiin omia palveluitaan. Näitä voivat olla esimerkiksi opastettu kierros, nuotiokahvi, eväspaketin myynti sekä vaatteiden, jalkineiden, kiikareiden, onkivapojen ja muiden tarvikkeiden vuokraus.

3.2 METSO hyvinvointipolun kohteet

METSO hyvinvointipolku suunnitellaan siten, että polun varrelta löytyy seuraavanlaisia kohteita:

- Eriytynen luontokohde
- Kulttuuriperintökohde
- Lähi- tai kaukomaisemalle miellyttävä maisemakohde
- Monimuotoisuudelle tärkeitä puita
- Hoidettua talousmetsää

Eriytynen luontokohde

Eriytynen luontokohde on monimuotoinen rakennepiirteiltään ja lajistoltaan: siellä on erikokoisia ja -lajisia puita sekä erilaista aluskasvillisuutta ja muuta lajistoa. Esimerkiksi runsaat käävät, kolopuissa pesivät linnut ja nisäkkäät, kookkaat muurahaispesät, puiden runkojen ja maapuiden sekä oksaston runsas jäkälä- tai sammallajisto kertovat metsän luontoarvoista.

Kaikki elinympäristötyypit sopivat hyvin METSO hyvinvointipolun toteutukseen. Elinympäristötyyppien välillä on eroja esimerkiksi kuljettavuudessa tai siinä, kuinka vuodenaikojen vaihtelu näkyy luonnossa. Topografisesti jyrkät kohteet, kuten kalliot ja harjujen rinteet voivat olla kauniita, mutta vaikeakulkuisia. Niissä vuodenaikojen välillä ei ole yhtä suurta kontrastia, kuin lehtipuustoisissa lehdossa,

joita ovat kukkaloiston ja lintujen äänen vuoksi harvinaisen kauniita paikkoja keväällä ja alkukesällä. Syksyisin lehtipuuvaltaisissa metsissä pääsee näkemään ruskan loiston. Lehtipuut ovat tyypillisiä myös pienvesien varsilla, joiden erityisenä piirteenä saattaa kuulua veden solinaa ympäri vuoden. Aktiivisessa laidunnuksessa olevat puustoiset perinneympäristöt tarjoavat mahdollisuuden kohdata eläimiä.

METSO hyvinvointipolun toteutus perustuu polun toteutuskustannusten minimoimiseksi olemassa oleviin polkuihin ja teihin. METSO elinympäristöissä uusien polkujen tekemistä vältetään myös siksi, ettei kulutus vaaranna elinympäristön luonnonarvojen säilymistä. Mikäli kohde on luonnonsuojelulain keinoilla perustettu suojelualue, sen käyttöön liittyvät säädökset on syytä tarkistaa suojelusopimuksesta ja tarvittaessa tulee olla yhteydessä ELY-keskukseen. Hyvinvointipolun varrella olevan METSO-elinympäristön ei tarvitse välttämättä olla suojelusopimuksen piirissä. Oleellista on löytää mieluisa reitti polulle, joka tarjoaa edellytykset konseptin mukaisten toiminnallisuuksien toteuttamiseen.

METSO-elinympäristöt

- Lehdot
- Runsaslahopuustoiset kangasmetsät
- Pienvesien lähimetsät
- Puustoiset suot ja soiden metsäiset reunat
- Metsäluhdat ja tulvametsät
- Harjujen paahdeympäristöt
- Maankohoamisrannikon monimuotoisuuskohteet
- Puustoiset perinneympäristöt
- Kalkkikallioiden ja ultraemäksisten maiden metsät
- Metsäiset kalliot, jyrkänteet ja louhikot

Muut arvokkaat elinympäristöt

- Pienvesien välittömät lähiympäristöt
- Rehevät korvet
- Letot
- Rehevät lehtolaikut
- Kangasmetsäsaarekkeet ojittamattomilla soilla
- Rotkot ja kurut
- Jyrkänteet ja niiden välittömät alusmetsät
- Karukkokankaita puuntuotannollisesti vähätuottoisemmat hietikot, kalliot, kivikot, louhikot ja suot.

Kulttuuriperintökohde

Metsän kulttuuri on kaikkea ihmisen ja metsään liittyvää ajattelua ja tekemistä. Kulttuurinen näkökulma tunnistaa metsän ja ihmisen jatkuvasti muuttuvan suhteen. Metsä on aina ollut merkittävä hyvinvoinnin lähde suomalaisille. Menneiden aikojen metsänkäytöstä kertovia jälkiä löydetään yleisesti ja helposti. Ne voivat olla maastossa näkyviä kiinteitä muinaisjäännöksiä tai yhtä hyvin paikallisten asukkaiden tiedossa olevia tarinoita, joiden tapahtumat kytkeytyvät paikkaan.

METSO hyvinvointipolun varrelle valitaan kohde, joka sopivalla tavalla auttaa tuomaan esiin metsän merkityksen menneille sukupolville. Kohde voi liittyä siihen, kuinka metsää on hyödynnetty esimerkiksi rakentamiseen, tarvekaluiksi, lämmitykseen ja ruuaksi. Metsien menneisyyttä näkyväksi tekemällä ja muutoksia tarkkailemalla voi nostaa esiin metsien tulevaisuuden mahdollisuuksia.

Metsissämme on runsaasti valtakunnallisesti, paikallisesti tai metsänomistajakohtaisesti arvokkaita kulttuuriperintökohteita. Osa niistä on helposti nähtävissä, mutta useimmiten ne ovat näkymättömissä sammaleen ja muun kasvillisuuden alla tai maan sisässä. Kulttuuriperintökohteita tunnistamalla ja säilyttämällä voidaan välittää tietoa siitä, miten metsiämme on hyödynnetty elinkeinoissa, muinaisuskoissa, taistelupaikkoina, asuinympäristöinä ja kulkuväylinä.

Tervahauta on yleinen kulttuuriperintökohde. Se koostuu suppilomaisesta haudan pohjasta ja halssista, jossa terva valutettiin tynnyreihin. Hiilimiilut erottuvat maastossa matalina, noin puolen metrin korkuisina laakeina kumpuina, joita kiertää yhtenäinen tai katkonainen ilmaotto-oja. Tervahaudan ja hiilimiilun halkaisija on 10–30 metriä.

Historiallisen ajan hylättyjen talojen, torppien ja muiden rakennusten jäänteitä on metsissä paljon. Kaskitalouden ja peltojen raivaamisen jäänteinä on metsissä runsaasti kiviröykkiötä. Muita kulttuuriperintökohteita ovat esimerkiksi historiallisen aikakauden kaivot ja kellarit, kiviaidat, vanhat kulku-urat, teiden ja rajojen jäännökset, sillat, savenottoapaikat, uittolaitteet, louhokset, puolustukset sekä muistomerkit ja kaiverrukset.

Merkittävät kulttuuriperintökohteet suojellaan muinaismuistolain (295/1963) perusteella ja tällöin niitä kutsutaan kiinteiksi muinaisjäännöksiksi. Muinaismuistolain mukaan kiinteän muinaisjäännöksen kaivaminen, peittäminen, muuttaminen, vahingoittaminen, poistaminen ja muu siihen kajoaminen on kiellettyä.

Lähi- tai kaukomaisemalle miellyttävä maisemakohde

Hyvinvointipolun reitti suunnitellaan sijainnilta siten, että polun varrelta löytyy miellyttävää katseltavaa lähi- tai kaukomaisemassa. Maisemaan liittyvät arvostukset ovat subjektiivisia, mutta tutkimusten mukaan laadukkaassa talousmetsämaisemassa on mahdollisimman vähän geometrisia muotoja ja pysty- tai vaakasuoria rajauksia. Onnistunut hakkuualan rajausta mukailee kaukomaiseman laajoja muotoja, jolloin hyödynnetään rinteet, kumpareet ja notkelmat.

Lähimaisemassa puolestaan hakkuualojen rajaukset mukailevat maaston muotoja pienipiirteisesti. Onnistunut hakkuualan rajausta maisemassa kiinnostaa katsojaa ja houkuttelee tutkimaan hakkuualaa sekä tutustumaan sen ympärillä oleviin metsiköihin ja näkymiin. Ihmisen käden jälki ei näy liian selvästi.

METSO hyvinvointipolun polun valinnassa suositellaan hyödyntämään seuraavat tutkimuksiin perustuvat havainnot (Karjalainen, E., Mäkinen, K., Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. & Store., R 2010: Maiseman huomioon ottaminen metsätaloudessa):

- Suomalaiset arvostavat vesistöjä ja metsiä, mutta metsätalouden aiheuttamista voimakkaista maisemamuutoksista - kuten tuoreista uudistushakkuista - ei yleensä pidetä. Myös peltojen metsittäminen ja avoimien viljelymaisemien umpeutuminen koetaan yleensä kielteisenä.
- Lähimaisemassa suomalaiset pitävät yleensä avarista metsistä, joissa on järeitä puita ja suhteellisen hyvää näkyvyys, mutta kuitenkin riittävästi vehreyttä ja aluskasvillisuutta. Myös luonnontilaisuuden vaikutelmasta - eli siitä että ihmistoiminnan välittömiä vaikutuksia ei ole näkyvissä - pidetään.

- Lahoihin puihin suhtaudutaan vaihtelevasti ympäristöstä ja arvioijasta riippuen. Esimerkiksi pääkaupunkiseudun asukkaat eivät pitäneet lahopuista kaupunkimetsissä, mutta kuitenkin arvostivat luonnontilaisuuden vaikutelmaa.
- Uudistusaloista ei yleensä pidetä. Esimerkiksi maanmuokkaus ja uudistusosalalle jäävät hakkuutähteet koetaan häiritsevinä. Kuitenkaan uudistusaloja ei koeta aina pelkästään kielteisesti. Pienet uudistusalat, joissa hakkuutähteet ja maanmuokkaus eivät enää ole näkyvissä, herättävät myös myönteisiä mielikuvia, tunteita ja muistoja. Uudistusalan maisemalliseen laatuun vaikuttaakin merkittävästi hakkuusta kulunut aika.
- Uudistusalasta pidetään sitä enemmän mitä enemmän säästöpuita siellä oli, kun taas vähemmällä kuin yhdellä kuutiometrillä säästöpuita hehtaaria kohden ei ole vaikutusta uudistusalan maisemalliseen arvostukseen. Huonokuntoiset säästöpuut tai uudistusosalalle jätetty alikasvos eivät paranna uudistusalan maiseman laatua.
- Kaukomaisemassa näkyvän uudistusalan maisemallista laatua parantaa, jos mäkien ja vaarojen ääriiviivat ovat säilyneet yhtenäisinä, uudistusalat tehty korkeuskäyrien suuntaisina, ja rannoille jätetty puustoisia suojakaistoja. Uudistusalan maisemalliseen miellyttävyyteen vaikuttaa muun muassa tarkasteluetäisyys.
- Yleensä kasvatusta- ja ensiharvennukset lisäävät metsämaiseman arvostusta, sillä hyvä näkyvyys metsän sisällä on tärkeää. Kasvatushakkuut ja nuorten kasvatusmetsien kunnostus parantavat maiseman laatua erityisesti silloin, kun metsä on hyvin tiheä. Toisaalta, jos metsä on jo avara, ja siellä ei ole paljoa alikasvosta, kasvatushakkuiden vaikutus maisemaan on pieni.
- Eri henkilöryhmien maisema-arvostuksissa on eroja. Esimerkiksi metsänomistajat ja metsäalan koulutuksen saaneet eivät koe uudistushakkuuta yhtä häiritsevinä kuin muut. Paikallisille asukkaille ja vapaa-ajan asukkaille maisemalla on erilainen merkitys kuin satunnaisille kävijöille. Paikalliset asukkaat esimerkiksi suhtautuvat yleensä kielteisemmin pellon metsitykseen kuin matkailijat.
- Kotimaisten luontomatkailijoiden maisema-arvostukset ovat samankaltaisia kuin muiden suomalaisten. Kansainväliset matkailijat arvostavat tavanomaisia puustoisia metsätalousalueita, ja nuoriakin talousmetsiä. He eivät pidä laajoista avohakkuista, ja heidän mielestään uudistushakkuille jätettävät säästöpuut eivät parantaneet maiseman laatua (Tyrväinen ym. 2009). Metsätalouden ja matkailun yhteen sovittaminen on selvästi helpompaa talvi- kuin kesämatkailussa, koska talvella lumi peittää matkailijoita häiritsevät korjuun ja maanmuokkauksen jäljet sekä hakkuutähteet.

Monimuotoisuudelle tärkeät puut

Metsäluonnon monimuotoisuudelle erityisiä puita on hyvinvointipolun varrella todennäköisesti muuallakin kuin erityisellä luontokohteella. Monimuotoisuudelle tärkeiden puiden säilyttäminen ja lisääminen kuuluvat lähes kaikkialla metsänkäsitteilyn tavoitteisiin. Polun sijainti suunnitellaan siten, että kävelijälle tarjoutuu mahdollisuus tutkia monimuotoisuudelle erityisiä puita lähietäisyydeltä. Monimuotoisuudelle tärkeitä puita ovat muun muassa:

- Lahopuut, kuten lahot maapuut, pötkelöt, kelot, pystypuut, kolopuut, tuulenskaadot
- Kookkaat ja vanhat lehtipuut: haavat, koivut, raidat, pihlajat
- Jalot lehtipuut
- Palanut järeä puuaines

Hoidettua talousmetsää

Osa hyvinvointipolusta kulkee todennäköisesti tavallisessa hoidetussa talousmetsässä. Siellä metsäkulttuurin, maisemien ja monimuotoisuudelle tärkeiden rakennepiirteiden lisäksi kulkijan silmien edessä aukenevat metsien tuotantoekosysteemi palvelut, kuten puu, marjat, sienet, villiyrtilit ja riista. Vuodenajasta riippuen kävelijälle tarjoutuu mahdollisuus ammentaa metsien tuotteista hyvinvointia jokamiehenoikeuksien mukaisesti.

METSO hyvinvointipolun konseptiin sisältyy ajatus, että kulkijalle tuodaan esiin metsien tuotantopalveluiden merkitys ihmisten ja etenkin paikallisten asukkaiden ja maanomistajan henkiselle ja aineelliselle hyvinvoinnille. Asiaa voidaan tuoda esiin pysähtymiskohteilla.

3.3 Toiminnallisuus METSO hyvinvointipolun pysähtymispaikoilla

METSO hyvinvointipolulla on toiminnallisia pysähtymispaikkoja. Pysähtymispaikkoihin liittyvät harjoitukset kerrotaan polkuohjeessa. Tavoitteena on noin 7 pysähtymispaikkaa, joiden määrään vaikuttaa se, kuinka pitkä polku on ja millaisia kohteita polun varrelta löytyy.

Pysähtymispaikkojen tarkoituksena on auttaa kulkijaa saamaan kävelystään irti enemmän myönteisiä asioita kuin kulkemalla polku pysähtymättä.

Tässä konseptissa mainittujen tehtävien tai harjoitusten lisäksi palvelun tuottaja / polun suunnittelija voi kehittää omia vaihtoehtoisia tehtäviä. Niiden tulee kuitenkin liittyä konseptissa aikaisemmin mainittuihin vaikutuksiin, joita tavoitellaan polun kulkemisesta.

Seuraavat esitellyt toiminnallisuudet on koottu ja testattu hankkeessa mukana olevien matkailuyrittäjien kanssa. Myös on hyödynnetty VTT:n ja Jyväskylän yliopiston kehittämää Oiva-hyvinvointiohjelmaa, jota Tekes on rahoittanut Mielen ja kehon eliksiirit-ohjelmalla. Oivan harjoitukset ovat kokemuksellisia eikä niitä tarvitse ymmärtää tietyllä tavalla, lisätietoa <http://oivamieli.fi/index.php>.

1_Hyvää oloa metsästä (sijainti aloituspisteessä)

Polun tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa. Tutkimusten mukaan 10 minuuttia luonnossa alentaa verenpainetta, 20 minuuttia luonnossa kohottaa mielialaa ja 60 minuuttia luonnossa lisää tarkkaavaisuutta. Liikunnan vaikutus energiankulutukseen on osa luonnon hyvinvointivaikutuksia. Metsässä saamme aistimme virkeiksi, metsä elvyttää ja tuo terveyttä.

Polun pituus on 3,2 kilometriä. Se on helppo kulkea, maasto on tasainen ja polun kulkua on helpotettu hakkeella. Keväällä ja sateen jälkeen polun pinta on märkä ja jalkineeksi tarvitaan saappaat. Muutoin sään mukainen vaatetus on riittävä. Katso polun kulku kartalta ja valitse kuljetko lyhyemmän vai pidemmän polun. Lyhyemmän polun kulkemiseen kuluu vajaa tunti ja pidemmän polun kulkemiseen vajaa kaksi tuntia.

2_Metsässä olo alentaa verenpainetta (mittauspaikkana aloituspiste)

Luonnossa oleilun terveysvaikutuksista helpoimmin mitattava fysiologinen vaikutus on verenpaineen laskeminen. Ennen polulle lähtöä voit mitata verenpaineesi, laitathan lukemat talteen. Toista verenpaineen mittaus kierrettyäsi polun.

3_Hengitä metsän raikasta maisemaa! (pysähtymispaikkana lähi- tai kaukomaisemassa mieluisa kohde)

Vaikka emme huomaakaan, hengitämme taukoamatta. Hengittäminen on vaistomainen, automaattinen toiminto. Aivot ohjaavat hengittämisen voimakkuutta; jos tarvitsemme enemmän happea, hengityksemme tihenee. Hengitys tasaantuu metsäkävelyllä ja rentoudumme. Voit itse auttaa rentoutumaan tekemällä seuraavan harjoituksen. Lue teksti, jonka tavoitteena on auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan. Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta, yleensä 2-3 minuuttia on riittävä aika.

Ota tukeva asento ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos.

Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeitä hengityksen rytmissä.

Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo se lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.

4_Anna aikaa ajatuksille

Pysähdyspaikalla näkyy linnunpesä, esimerkiksi kolopuu, risupesä tai linnunpönttö. Täällä tehdään harjoitus, joka auttaa sinua huomaamaan, kuinka ajatukset tulevat ja menevät. Lue oheinen teksti ääneen tai itseksesi. Harjoitus kestää 2-3 minuuttia.

Metsässä näkyy linnunpesä. Siellä on välillä asukkaita ja pesätarpeita, välillä se on tyhjä. Koko ajan se on kuitenkin linnunkolo. Tila, johon linnut saavat tulla asumaan tai yöpymään, tai vain suojaan huonolta säältä.

Minä olen vähän niin kuin tuo lintujen koti pihapuussani. Minussa on tilaa ajatuksilleni ja tunteilleni. Koko ajan olen sama minä, mutta minun ajatukseni ja tunteeni vaihtuvat, vähän niin kuin asukkaat linnunkolossa.

Linnunkolossa on aukko, josta lintu voi lentää pois ja tulla takaisin. Samalla tavalla minun pitää päästää ajatukset tulemaan ja menemään. Jos kolon suulle laittaa esteen, ovat seuraukset ikävät.

Minä haluan olla linnunpesä, joka rakastaa kaikkia lintuja, jotka siellä käyvät.

5_ Aistit vireiksi

Tutkimusten mukaan metsässä olo lisää tarkkavaisuutta. Tällöin aistimme toimivat paremmin ja havaitsemme enemmän nähtävää, kuultavaa ja haistettavaa. Hyvinvointipolulla voi harjoitella aistien avaamista ja rauhallista huomion keskittämistä luontoon seuraavan harjoituksen avulla. Harjoitus sopii toteutettavaksi paikassa, jossa on mielenkiintoisia puita näkyvissä. Lue oheinen teksti ja tee harjoitukset. Käytä aikaa noin viisi minuuttia tai niin kauan kuin tuntuu sopivalta.

Nauti näistä puista kaikilla aisteillasi.

Katsele puiden muotoja, pintoja ja varjoja.

Ota käteesi neulasia ja lehtiä. Haistele niitä ja huomaa erilaisia tuoksuja.

Kokeile puiden runkoja ja tunne kädessäsi erilaisia pintoja.

Mitä kaikkea aisteillasi huomaat? Mistä tulet tietoiseksi?

Kiitä puita tästä pysähtymisestä.

Kiitä itseäsi tästä pysähtymisestä.

6_Tällä paikalla on historia

Pysähtymispaikalla on menneiden aikojen kulttuuriperinnöstä kertova kohta, esimerkiksi tervahauta, asutuksen raunio, kiviaita tai kiviröykkiö. Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa huomaamaan, että luonto ympärillämme kätkee paljon tietoa menneiden sukupolvien työstä, elinkeinoista ja elämästä. Sukupolvien jatkumo on tärkeä asia. Lue oheinen kuvaus ja tarina pysähtymispaikalla näkyvästä kulttuuriperintökohteesta.

6.1_Kulttuuria keskellä metsää (esimerkki Sastamalasta, Ellivuoren hyvinvointipolulta)

Pysähtymispaikka Kivilinnan pihapiiri

Olet taiteilija Emil Danielssonin vuonna 1906 rakennuttaman Kivilinnan pihassa. Paikan historiasta voit lukea oheisista opastauluista. Olennaista Kivilinnan historiassa on se, miten taiteilija inspiroitui ympäröivästä luonnosta. Hän vietti täällä kesät vaimonsa kanssa lähes 60 vuoden ajan maalaten mm. maisemia Pirunvuoren laelta. Hänen kokemuksensa luonnosta ovat tällaisessa ympäristössä arvatunkin olleet voimakkaat. Historia tuntee ihmiset, jotka tekevät jotain poikkeuksellista. Danielsson uskalsi kulkea omaa polkuaan ja jäi osaksi tämän paikan historiaa.

Kaikkien ei kuitenkaan tarvitse tulla kuuluisaksi nauttiakseen elämästään. Tasapainoisen ja hyvän elämän taustalla on usein avoin suhde luontoon – kyky ottaa vastaan se, mitä luonnolla on tarjottavaa. Luonto voi inspiroida meitä monella eri tapaa. Luonto voi sykehdyttää levollisella maisemalla tai äärimmäisellä rajuilmalla. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa kokea luontoa. Luonto, metsä tai maisema voi olla yhtä aikaa kokonaisuus tai joukko yksityiskohtia.

Aisti tämän paikan erikoista lumovoimaa ensin kokonaisuutena. Voit yrittää palata ajassa taaksepäin ja kuvitella sen valtavan luomisen ilon, jonka taiteilija on kokenut Kivilinnaa suunnitellessaan ja lopulta sen valmistuttua.

Siirry tähän hetkeen tarkkailemaan yksityiskohtia. Kiinnitä katseesi kiviin ja jäkäliin niiden pinnalla. Valitse vanha kilpikaarnainen mänty ja tutki se tyvestä latvaan kaikkine oksan koukeroineen. Viritä aistisi havaitsemaan muitakin yksityiskohtia ympäröivästä luonnosta.

Lopulta kun palaat kokonaisuuteen, voit todeta, että se koostuu ympärillämme pienistä palasista, mutta aina emme tule kiinnittäneeksi niihin riittävästi huomiota. Voit samalla tai myöhemmin miettiä elämäsi palasia. Mitkä ovat hyviä ja arvokkaita? Miten voisit koota niistä parhaimman mahdollisen kokonaisuuden hyvää ja tasapainoista elämää varten?

6.2_Tervahauta (pysähtymispaikka tervahauta)

Tämä kumpareella oleva kuoppa on osa suomalaisen metsänkäytön historiaa. Kyseessä on tervahauta.

Tervan käyttö ennen ja nyt

Tervaa on käytetty pääasiassa suojaamaan puuta kosteudelta. Terva täyttää puun huokokset ja estää veden pääsyn puun sisään. Terva on monikäyttöinen aine. Vielä tänä päivänä tervataan puisia veneitä ja vaikkapa kirkkojen paanukattoja. 1970-luvulle asti tervattiin puusuksia. Suurin tervan käyttäjäryhmä oli aikoinaan puiset laivat. Köydetkin saivat lisää käyttöikää tervalla suojauksesta. Tervaa on käytetty liharuokien, viinan, jäätelön ja karamellien maustamiseen. Lääkeaineena shampoossa se estää ihon hilseilyä. Tervasta valmistetulla pikiöljyllä on hoidettu haavoja. Ovatpa rikollisetkin saaneet osansa tervan monikäyttöisyydestä, kun heitä on rangaistu sivelemällä tervalla ja kaatamalla höyheniä päälle. Ja sanotaanhan sanonnassakin: "Jos sauna, viina ja terva ei auta, tauti on kuolemaksi."

Tervanviennin historiaa

Tervaa tuotettiin Suomessa 1600-luvulta 1930-luvulle asti. 1700-luvulla terva oli Suomen tärkein vientituote. Vientitervaa käytettiin pääasiassa laivojen suojaamiseen. Englannin, Hollannin ja Ranskan kauppakomppanioiden laivat sekä Afrikan rantamaita tyhjentelevät orjalaivat oli päällystetty suomalaisella tervalla. Vuonna 1863 vienti oli 227 000 tynnyriä (tynnyri 125 litraa) eli lähes 30 milj. litraa. Tämä määrä saatiin tuotettua noin miljoonasta kuutiometristä puuta. Tervakauppa hiipui 1800-luvun lopulla, kun puulaivojen rakentaminen väheni. Nykyisin tervaa poltetaan pieniä määriä perinnetapahtumissa.

Tervahaudan toiminta

Miten tällaisessa montussa on saatu tuotettua tervaa? Ensinnäkin tervaa saadaan pihkaisista männyistä, männyn kannoista tai pystyyn kuivuneista männyistä eli keloista. Mäntyjä voidaan myös pihkaannuttaa poistamalla kuorta eli koloamalla niitä. Tällöin puu pyrkii tuottamaan pihkaa vahingoittuneeseen kohtaan.

Tervaiset puut pilkotaan pienemmiksi "säröksiksi". Nämä ladotaan tiiviisti kerroksittain tervahautaan. Haudan pohja on sitä ennen tiivistetty turpeella ja savella. Särökset peitetään tiiviisti sammalilla, turpeella ja mullalla. Tervahaudan alareuna jätetään peittämättä ja tuosta ns. paltonreunasta hauta sytytetään tuohella. Terva valuu haudan pohjalle "silmäkeppiä" pitkin. Pohjalla on kahdesta halkaistusta ja koverretusta puusta vanteilla yhteen kiinnitetty ontto putki, "piippu". Piipun päässä on tappi, jota avaamalla terva juoksutetaan tynnyreihin.

Poltossa tervaksissa tislautuu nestemäinen terva. Tervahauta ei saa syttyä palamaan, koska silloin terva haihtuu savuna ilmaan. Jos näin käy, vahtivuorossa ollut saa kuulla kunniansa hautamestarilta. Ison haudan polttaminen voi kestää viikon. Tällaisesta pienestä tervahaudasta, johon mahtuu noin 10 m³ puuta, saadaan tervaa 300 litraa.

6.3_Poimulehti – mitä kasvit kertovat (pysähtymispaikkana esim. niitty, jolla kasvaa poimulehtiä)

Kasvit voivat kertoa tarinoita. Vuosituhansien ajan kasveja on käytetty moniin eri tarkoituksiin. Niiden muodot, värit, tuoksu, kasvutapa ja monet muut seikat ovat saaneet mielikuvituksen liikkeelle. Kasvien parantavalla voimalla tai myrkyllisyydellä on muutettu historian kulkua sekä hyvässä että pahassa. Jokaisella kasvilla on oma tarinansa. Esimerkkinä kasvien monista merkityksistä on tällä niityllä kasvava poimulehti.

Vesipisaran salaisuus

Poimulehden tieteellinen nimi Alchemilla viittaa alkemiaan eli oppiin, jonka tarkoituksena oli valmistaa kultaa vähemmän jaloista metalleista tai saada aikaan ns. elämän eliksiiri, jolla voitaisiin saavuttaa pitkä tai jopa ikuinen elämä. Poimulehden keskelle syntyvä, kasvin itsensä erittämä, vesipisara oli alkemistien mukaan viides elementti, quinta essentiana, joka parantaisi sairauksia, soisi ikuisen nuoruuden ja muuttaisi raudan kullaksi. Ehkä kova usko riitti poistamaan sairauksia, mutta valitettavasti pieni vesipisara ei siihen kyennyt. Alkemioita harjoitettiin 100-luvulta aina 1800-luvun alkuun, jolloin kulta tunnistettiin alkuaineeksi ja elämän eliksiirin olemassaolon legenda menetti hohtonsa.

Mielikuvituksellinen hyötykasvi

Poimulehti on saanut nimensä kauniisti poimuttuneista lehdistään. Poimulehti ei ole vain yksi laji, vaan niitä on Suomessa 26 toisistaan vaikeasti erotettavaa lajia. Kansa on keksinyt lähes kaikille kasveille monia eri nimiä, niin poimulehdellekin. Sitä on kutsuttu mm. seuraavilla nimillä: hiirenhame, harakanhame, käenhame, huoranhame, huoranryppy, hattuheinä, ryppelehti, lumpeenlehti, sateenvarjo, juomakuppi, vanhanpiianlehti, hikiahmalo, kasteheinä, kyynellehti, vesiruoho ja laastariuoho.

Tämä kasvi on kiinnostanut kansaa vuosituhansien ajan ja sille on asetettu monenlaisia toiveita. Läheskään kaikki toiveet eivät ole toteutuneet, mutta syötäväksi poimulehti kelpaa. Sitä voidaan käyttää ruuan valmistukseen monien muiden luonnonyrttien tavoin. Nuoret lehdet kelpaavat salaatteihin, vanhat ovat jo kitkeriä. Lehtiä voidaan myös käyttää silputtuna erilaisiin keittoihin täydentämään makua. Monet kasvispitoiset keitot, vaikkapa hernekeitto, saavat poimulehdestä hyvää täydennystä.

Tällä paikalla voi nähdä katoavaa maanviljelyn historiaa. Vastaavia käytöstä poistuneita latoja ja umpeen kasvavia metsäpeltoja on Suomessa tuhansittain. Viritä aistisi havaitsemaan yksityiskohtia ympäröivästä luonnosta. Tarkkaile hirsirakenteisen ladon yksityiskohtia, taidokasta käsityötä ja patinoitunutta puupintaa. Katsele ympäröivää luontoa ja sen yksityiskohtia. Mieti, miten ihminen on aikojen saatossa vaikuttanut tämän ympäristön muovautumiseen.

7_Luonto voi hyvin, ihminen voi hyvin

Luonnonhoito on jokapäiväinen osa kestävästä metsätaloudesta ja metsien hoitoa. Lajistoltaan monimuotoinen metsä on terve ja kestävä. Pienillä teoilla voidaan lisätä monimuotoisuutta. Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa kulkijaa havaitsemaan luonnon arvoiltaan erityinen kohde. Lue polkuohjeesta kuvaus ja luontokohteen tarina.

8_ Huomaatko luonnon äänet?

Metsässä oleskelu lisää ihmisen tarkkaavuutta. Metsässä on monenlaisia ääniä, kuten lintujen äänet, lehtien havina, tuulen humina, hyönteisten surina, ihmisen toiminnan äänet. Tutkimusten mukaan yli tunnin oleilu luonnossa lisää ihmisen tarkkaavaisuutta.

Tarkkaavuutta voidaan mitata esimerkiksi sulkemalla silmät ja laskemalla, miten monta eri ääntä havaitsee. Tällä kohteella pysähdy hetkeksi kuuntelemaan metsän ääniä. Mitä kaikkea kuulet?

9_Ota voimaa (pysähtymispaikka suuren puun luona)

Tien mutkassa kasvaa mäntyvanhus, jolla on ikää yli sata vuotta. Se on kasvattanut itselleen paksun kilpikaarnan suojaamaan runkoa vaurioilta. Kasvaakseen näin isoksi, puu on tarvinnut paljon valoa ja voimaa.

Metsät ja puut antavat myös voimaa. Voit kokeilla siirtää sen itseesi. Kiedo kätesi männyn rungon ympärille. Pidä kätesi rungon ympärillä niin kauan kuin haluat ja mieti, mikä sinulle on luonnossa tärkeää. Jos olet liikkeellä seurassa, voit jakaa ajatuksesi kaverisi kanssa.

Joillekin puun halaaminen tuo myönteisiä tunteita, toisille taas se voi olla kiusallinen kokemus. Kokeile ilman ennakkoluuloja, vain siten voit selvittää omat tunteesi. Sama pätee moneen muuhunkin asiaan.

10_Metsän syliin

Astu tieltä kuusimetsän syliin. Huomioi metsän suojaava, viilentävä ja rauhoittava vaikutus. Jätä taaksesi arjen asiat, keskity itseesi ja aisti luonnon läheisyyteen.

Sulje silmäsi ja rauhoita mielesi. Tunnetko metsän läheisyyden?

Millaisena koet metsän – puhutteleeko se sinua?

Mieti, miten voisit luoda itsellesi paikan hiljentymiseen. Minne hakeudut, kun etsit rauhaa ja hiljaisuutta - metsään, puutarhaan, parvekkeelle vai ikkunasyvennykseen?

Mieti, mitä laittaisit siihen paikkaan avuksi rauhoittumiseen - kukkia, kynttilän, kiviä, maalauksen tai jotain itse tekemääsi?

11_Luonnon helmaan (pysähtymispaikan ympärillä monipuolinen luonto)

Tältä paikalta näet erilaisia luonnon elinympäristöjä; pieniä lampia, rantametsiä, pellon ja sen reunametsät, pensaikkoa, vanhaa lehtimetsää. Ne tarjoavat mahdollisuuden erilaisten lajien viihtymiseen, ravinnonsaantiin ja lisääntymiseen.

Myös me viihdymme erilaisissa ympäristöissä ja kotimme ovat erilaisia. Yksityisyys ja asuinympäristö ovat meille tärkeitä. Kunnioitamme muiden elinympäristöjä. Kunnioitamme luonnon elinympäristöjä.

Lajistoltaan monimuotoinen metsä on terve ja kestävä. Lahonneet puut sekä veden luoma kostea ympäristö ovat tärkeitä luonnon monimuotoisuudelle. Ne ovat monen harvinaisen lajin elinympäristöä.

Lahopuilla elävät lajit tarvitsevat monenlaista kuollutta puuta. Nämä lajit ovat vaateliaita ja elävät vain niille sopivasti lahonneessa puussa. Meidän kannattaa säilyttää lahopuita niin metsissä kuin lähiympäristöissämme.

12_Olemme erilaisia

Pysähdyspaikalta voit tarkastella lähialueella kasvavia erilaisia ja erikoisia puita. Puiden kasvuun ja ulkonäköön vaikuttavat monet seikat kuten valo, ravinteet ja kosteus, geenit, sääolosuhteet, sairaudet ja tuholaiset sekä kilpailu kasvutilasta.

Jokainen puu on siten erilainen ja siksi suomalainen metsäluonto on kiehtova. Erilaisuus on valttia niin puissa kuin meissä ihmisissäkin.

Kiinnitä huomiota puiden erilaisuuteen. Mitä puulajeja tunnistat lähiympäristössäsi? Mitkä puut ovat nuoria, mitkä vanhoja?

Millaisena puuna näet itsesi? Oletko nuori, kasvava puu vai jo täyteen mittaansa kasvanut puu?

Millaiseksi puuksi sinä olet muovautunut ja mitkä tekijät ovat siihen vaikuttaneet?

13_Eilinen jää taa (esimerkki Jämsästä, Morvan majatalon hyvinvointipolulta)

Pysähdy ja käänny katsomaan tulosuuntaan. Kaukana luoteessa siintää lähes 220 metriä korkea vuori, Morva. Luonto ympärillämme kätkee paljon tietoa Suomen luonnonhistoriasta. Morva on mainittu kirjoissa ja kansissa jo 1500-luvun lopulla. Puheiden mukaan, sana Morva on ilmeisesti saamea ja tarkoittaa metsäistä aluetta ja metsästyksiä.

Katso elämäsi taaksepäin.

Keskity miettimään niitä hyviä asioita mitä sinulle on elämässäsi tapahtunut. Onnenhetkiä, onnistumisia, saavutuksia, läheisiä ja ystäviä, joita olet kohdannut ja jotka ovat auttaneet sinua ja joita sinä olet voinut auttaa.

Hyvät asiat kantavat meitä eteenpäin.

Voit kääntyä ja luoda katseen eteenpäin – mitähän hyvää se tuo tullessaan?

14_Tarkkaile maisemaa

Näet hyvinvointipolun varrella monenlaista maisemaa - lähellä ja hieman kauempana. Ole tarkkaavainen koko reitin ajan. Katso kokonaisuuksia ja yksityiskohtia. Yritä painaa mieleen, mitkä yksityiskohdat tällä reitillä miellyttävät eniten ja vertaile niitä mahdollisten kävelykumppaniesi kanssa.

Maiseman kokemiseen vaikuttavat monet asiat. Vuodenajat, vuorokaudenajat, sää, henkilökohtaiset tunteet, kokemukset ja koulutus ovat esimerkkejä tekijöistä, joiden pohjalta muodostamme mielikuvan maisemasta. Suomalainen maisema on monimuotoinen. Esimerkiksi Itä-Suomen vaaramaisemat, Pohjanmaan lakeudet, järvisuomen mosaiikki, tunturilappi, saaristo ja hämäläinen viljelysmaisema vaikuttavat meihin eri tavalla.

Miten erilaiset maisemat vaikuttavat sinuun?

Minkälainen maisema on sinun mielimaisemasi?

Minne palaat mielelläsi tai mielessäsi aina kuin mahdollista?

Mitä mielimaisemasi sinulle antaa?

Näitä asioita voit pohtia itseksesi tai retkikumppanisi kanssa.

15_Maisema rauhoittaa (pysähtymispaikka sykehdyttävä kaukomaisema, kallion laki jne.)

Jylhän kallion laelta havaitsee metsän mahdin suomalaisessa luonnossa. Metsä peittää ihmisen muovaaman maiseman lähes tyystin. Aukeat alat ja rakennukset jäävät helposti latvuston peittoon ja maisemasta saa sellaisen vaikutelman, että koko Suomi on metsän peitossa. Kaukomaisemassa näkyvät vain luonnon suuret linjat. Suomalaisen maiseman kruunaavat meidän monimuotoiset vesistömme. Alhaalla siintävä Rautavesi on tämän maiseman helmi.

Nykyihminen on ollut osa maapallon historiaa silmänräpäyksen verran. Tällä kalliolla voi aistia ajan voiman. Sillä on miljardien vuosien historia. Se on paljon verrattuna ihmisen aikaan maapallolla.

Tällä paikalla riittää, kun istahdat hetkeksi ja nautit maisemasta.

Voit miettiä elämän jatkumoa ja omaa osaasi siinä. Oletko oikealla polulla vai haluaisitko muuttaa elämässäsi suuntaa?

Mikä on sinulle tärkeää ja mistä voisit luopua?

Ihmisen elämä on lyhyt luonnon kiertokulussa, se kannattaa käyttää harkiten.

Anna ajatustesi lentää yli koko tämän henkeä salpaavan maiseman.

16_Muurahaismetsä

Suomessa elää peräti 55 eri muurahaislajia. Muurahaiset toimivat *yhteiskuntana* eli yhdessä yhteisen tavoitteen hyväksi, kun taas *yhdyskunnassa* yksilöt (esim. linnut) elävät joukossa, mutta niiden välillä ei ole työnjakoa. Muurahaisten työnjako on karkeasti seuraavanlainen. Muurahaispesässä voi olla yksi tai useampia kuningattaria, joiden ainoana tehtävänä on munia eli tuottaa jälkeläisiä. Koiraat hedelmöittävät kuningattaren. Kovin työsarka on tullut naaraiden eli työläisten osaksi. Ne rakentavat pesän, puolustavat sitä, hankkivat ruuan, hoivaavat poikasia ja siinä sivussa pitävät pesän siistinä. Tekemällä työtä kaikkien hyväksi ne auttavat myös itseään rakentamalla yhdessä vahvaa yhteiskuntaa, joka suojaa kaikkia muurahaiskeon tai useamman kekoyhteisön jäseniä ulkoisilta vaaroilta.

Muurahaiset ovat kokoonsa nähden voimakkaita ja pystyvät kantamaan monta kertaa oman painonsa. Ihmistä pitää kasassa meidän sisällä oleva luuranko, kun taas muurahaisilla on ulkoinen tukiranka eli kitiinikuori. Kekomuurahaiset ovat aggressiivisia, ne puolustavat pesäänsä puremalla voimakkailla leuoillaan ja ruiskuttamalla kirvelevää muurahaishappoa. Muurahaishapon kirpeää makua voi maistella laittamalla heinänkorsi muurahaista kuhisevaan kekoon vähäksi aikaa. Sen jälkeen ravistetaan muurahaiset pois ja nuolaistaan heinää. Maku on kirpeä, hapen ja ehkä hieman makeakin.

Tässä pienessä metsässä on harvinaisen monta kekomuurahaisen pesää. Pesät sijaitsevat enimmäkseen metsän aurinkoisella puolella, missä on muurahaiksille sopivasti lämpöä ja ravintoa. Suuressa pesässä voi olla yli miljoona muurahaista. Kuinka monta pesää löydät tästä metsästä?

17_Metsän kokeminen (pysähtymispaikka sopivassa paikassa isoa, vanhaa kuusikkoa)

Olet nyt varjoisassa kuusikossa, jossa puusto on lähes satavuotiasta. Ihminen kokee metsän monella eri tapaa. Jotkut pitävät valoisista männiköistä ja koivikoista, toiset taas tummanpuhuvista varjoisista kuusikoista. Jo pelkkä termi "synkkä kuusikko" kertoo suurten puiden varjossa syntyvästä pelottavasta tunnetilasta. Pitääkö tämä sinun kohdallasi paikkaansa?

Mahdollisuuksien mukaan istahda hetkeksi aikaa alas ja mieti tuntemuksiasi metsästä. Millaisena koet tämän metsän – puhutteleeko se sinua?

Voit sulkea silmäsi ja kuunnella, onko metsässä ääniä. Keskity ja tutki ääniä mielessäsi.

Miten äännet tai mahdollinen hiljaisuus vaikuttavat tuntemuksiisi?

Kun poistut tummanvihreästä kuusikosta nuoreen hoidettuun mäntymetsään, tarkkaile omia tuntemuksiasi. Onko olosi helpottunut

lisääntyneestä valosta ja avaruudesta vai viihdytkö paremmin varjoisassa kuusikossa?

18_ Tiedosta itsesi ja tekemisesi (pysähtymispaikka esim. laavu)

Tietoisuus on avain muutokseen. Kun tulemme jostakin tietoiseksi, se ei voi enää pysyä samanlaisena. Tietoisuus yhdistettynä pieniin muutoksiin käytöksessä voi ajan mittaan johtaa suuriin muutoksiin.

Tällä laavulla voit tietoisesti keskittyä sellaisiin itsestään selviin asioihin, joita et tavallisesti mieti ollenkaan. Kahdessa eri harjoituksessa keskitytään ensin syömiseen ja sitten hengitykseen. Jos paikalla on useita henkilöitä, voitte vaihtaa ajatuksia harjoitusten tuloksista. Jos et ottanut eväitä mukaan, tee syöntiharjoitus myöhemmin. Samaa tietoisuuden harjoittelua voi kokeilla kaikkiin arkiaskareisiin.

Harjoitus 1

Tee kaikki syömiseen liittyvät toimet hitaasti. Jos paistat makkaraa, varaa aikaa jokaiseen toimenpiteeseen ja pane samalla merkille omat kokemuksesi eri vaiheista. Kun laitat palan ruokaa suuhusi, tunnustele, miltä se tuntuu. Kun pureskelet sitä, havainnoi ruoan makua ja koostumusta. Kiinnitä huomiota mieleesi tuleviin ajatuksiin ja tunteisiin syömisen aikana. Kun olet läsnä syödessäsi, saatat yllättyä, miten erilaiselta syöminen tuntuu!

Harjoitus 2

Syömisen jälkeen ota mukava asento ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeitä hengityksen rytmissä. Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo se lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista. Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta.

19_ Vertauskuva ja minä (pysähtymispaikkana kohde metsässä)

Pysähtymispaikan tavoitteena on kiinnittää huomiota omiin ajatuksiin ja tuntemuksiin. Näin voimme tunnistaa asioita, jotka saattavat pohdituttaa meitä ja näin annamme niille tilaa tulla esille. Tee oheinen harjoitus.

Etsi kohteelta tai lähialueelta sinua itseäsi tai tämänhetkistä elämäntilannetta kuvaava asia, joka voisi olla sinulle vertauskuvana.

Tunnetko oleva tukeva kuin puu, taipuisa kuin heinä tai kova kuin kivi?

Mieti tuon vertauskuvan kautta elämääsi. Mikä on elämäntilanteesi? Saatko uusia ajatuksia?

Halutessasi voit kertoa asiasta matkakumppanillesi.

20_ Kiitollisuus

Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa kulkija myönteisyyteen. Pienetkin kiitollisuuden aiheet herättävät meitä myönteisyyteen. Kun totuttaa itseään myönteiseen ajatteluun, saa aikaan myönteisen ajattelun kehän. Ympärilläsi oleva luonto on antanut ja antaa yhä paljon. Ennen luonto antoi elämisen mahdollisuuden ja niin myös tulevaisuudessakin.

Mieti, mikä sinulle on luonnossa tärkeää? Onko polun ympärillä oleva luonto avartanut ajatuksiasi? Tämän jälkeen, jos olet liikkeellä seurassa, jaa ajatuksesi matkakumppanisi kanssa.

21_ Verenpaineen mittaus (lopetuspisteessä)

Toista verenpaineen mittaus kierrettyäsi polun.

22_Rauhanpaikka itselle (esimerkiksi laavu)

Ihminen kaipaa rauhoittumiselleen paikan. Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa kulkijaa pohtimaan itselle tärkeän paikan merkitystä. Rauhoittumisen paikka voi löytyä monin eri tavoin, eikä se ole kiinni siitä, missä asuu. Tee oheinen harjoitus.

Istu hetkeksi alas ja mieti, miten voisit luoda itsellesi paikan hiljentymiseen.

Minne hakeudut, kun etsit rauhaa ja hiljaisuutta? Se voi olla kasvimaata, puutarha, parveke, metsä tai ikkunasyvennys.

Mieti, mitä laittaisit siihen paikkaan avuksi rauhoittumiseen. Kukkia, kynttilän, kiviä, maalauksen, jotain itse tekemääsi?

Mitä tunnelmaa siirtäisit tästä pysähtymispaikasta rauhanpaikkaasi?

23_Luonnossa liikkuminen ja luonnon voima (lopuksi)

Olet tehnyt parin kilometrin lenkin hyvinvointipolulla ja oppinut kenties jotain uutta. Voit olla ylpeä itsestäsi, jos avauduit uusille ajatuksille, mutta ei sekään haittaa, jos mielesi ei saanut virikkeitä polun varrelta. Pääasia, että lähdit ulkoilemaan. On tärkeää tiedostaa, että pystyt liikkumaan ja liikuttamaan itseäsi. Sinulla on mahdollisuus nauttia luonnosta ja tuntea sen virkistävä ja rauhoittava vaikutus.

Luonnossa voi liikkua monella tapaa. Voit käydä kävelemässä saunoilla tai ilman, juoksemassa, suunnistamassa, hiihtämässä, pyöräilemässä tai ratsastamassa. Liikunta voi olla sykkettä ja hikikarpaloita nostattavaa tai rauhallista tuumailua luonnon ilmiöistä ja maisemista nauttien. Tärkeintä on antaa luonnolle mahdollisuus vaikuttaa. Samalla antaa itsellekin mahdollisuuden tehdä omasta elämästään monipuolisemman ja tasapainoisemman ja vastustaa kiireisen elämänrytmin aikaansaamaa painetta.

Toivottavasti hyvinvointipolku antoi sinulle uutta tietoa ja uusia kokemuksia ja tunteita, joista voit ammentaa voimaa myöhemminkin. Luonnosta voi oppia ja nauttia monin tavoin. Tämä polku antoi muutamia esimerkkejä luonnon

monimuotoisesta elämästä ja ihmisen luontokokemuksista. Syventämällä tietoa ja suhdetta luontoon voit nauttia sen tuottamasta mielihyvästä entistä monipuolisemmin.