

Aistiretki ympäristöön

Valitse kohde, minne haluat mennä. Varaa tarpeeksi aikaa (noin tunti) ja sään mukaiset varusteet. Anna mielesi tyhjentyä turhasta kävellessäsi kohteeseen. Vältä puhumista. Rauhoitu, keskity - kaikki aika on nyt sinun ja vain sinua varten.

Esimerkkejä Jyväskylästä:

Jyväsjärven ranta, Kompassi-veistos

1. Valitse paikka, johon voit turvallisesti asettua hetkeksi.
2. Sulje silmäsi.
3. Keskity tuuleen. Mistä tuulee? Missä kohtaa kehoasi tunnet tuulen? Viivy hetkessä. Anna tuulen tuntua ihollasi, kehossasi.
4. Mitä ääniä tähän olemisen hetkeen tulee? Koneen ääniä, ihmisen ääniä, luonnon ääniä? Ovatko äänet säännöllisiä vai epäsäännöllisiä, etäällä vai lähellä? Onko tuulella ääntä?
5. Jätä iho ja korvat auki. Avaa silmäsi, katsele ympärillesi. Näetkö tuulen?

Harjun portaat

1. Reippaile portaat ylös asti. Anna jalkapohjiesi painua kiviportaaseen. Kuuntele hengitystäsi.
2. Kun olet päässyt harjun päälle, anna hengityksesi tasaantua. Tunnetko kehon lämmön poskillasi, selässäsi? Valuuko hikinoro rintalastaasi pitkin? Miten hengitys ja lämmön tunne kehossasi muuttuvat?
3. Katso järvelle. Näetkö kompassin, jossa hetki sitten seisoit?
4. Anna katseesi samoilla. Näetkö tuulen? Valon rajan puitten rungolla?
5. Valitse mieluinen puu. Katsele sen rungon linjaa. Kosketa puuta kädelläsi tai vartalollasi. Mitä puu sanoo?

Oma paikkasi

Missä sijaitsevat sinun arkipaikkasi ja -reititisi?
Mikä on sinun juhlapaikkasi?
Mitä reittiä kartat?

Mitä kohteita ja reittejä haluat ehdottaa aistittavaksi?
Mitä teet kohteessa?
Mille aisteille ja miten paikka ilmenee aistittuna?

Jälkityöskentely

Mieti mitä koit juuri äsken. Koeta muodostaa kokonaisvaikutelma tunteistasi. Mikä aistimus jäi mieleesi vahvimaksi: äänet, värit, muodot, kosketus...? Koeta kuvata se paperille maalaamalla, vahaväreillä tai piirtämällä. Voit myös kirjoittaa kokemuksestasi. Päästä luovuutesi valloilleen. Vertaile kokemuksiasi toisten retkeläisten kanssa.