

Metsäjooga ActionTrack

Tehtävät koostuvat kymmenestä eri metsäjoogaliikkeestä. Tehtäviin vastataan joko kirjoittamalla vastaus, ottamalla valokuva tai video, tai vastaamalla monivalintakysymykseen.

1. Etsi itsellesi mukava istumapaikka, esimerkiksi kivi tai kanto. Istu risti-istuntaan ja sulje silmät. Hengitä syvään 10 kertaa, ja kuuntele ympäristöstä kuuluvia ääniä. Keskity ensiksi kaukaa kuuluviin ääniin ja sen jälkeen läheltä kuuluviin. Kerro kaksi kaukaa ja kaksi läheltä kuuluva ääntä, jotka tunnistit.

→ Kirjoitettu vastaus.



2. Etsi puu, jota vasten voit nojata käsilläsi. Punnerra käsillä puuta vasten, jonka jälkeen suorista kädet ja käy kyykyssä. Pidä kädet koko ajan puuta vasten. Ota kuvasta mallia. Keskity rauhalliseen hengitykseen ja tee liike rauhassa, tarkoitus ei ole rehkiä. Toista 10 kertaa. Liitä vastaukseksi kuva sinusta suorittamassa tehtävää. (Jos olet yksin, ota kuva valitsemastasi puusta).

→ Kuvavastaus.



3. Mene mahdollisimman syvään kyykkyyyn ja suorista selkäsi mahdollisimman pitkäksi. Pidä kädet yhdessä rintakehän edessä kuvan lailla. Voit ottaa tukea esimerkiksi kivistä tai puusta tarvittaessa. Sulje silmäsi ja keskity siihen, mitä haistat. Hengitä syvään 10 kertaa. Kirjoita vastaukseksi, mitä tuoksuja tunnistit.

➔ Kirjoitettu vastaus.



4. Etsi tasainen kohta ja mene "alaspäin katsova koira" -asentoon kuvan tavoin. Työnnä peppua kohtia taivasta ja pyri saamaan jalat suoriksi. Jos takareidet tuntuvat kireiltä, voit koukistaa polvia hieman. Pidä katse polvien tai reisien välissä. Ota kuvasta mallia. Hengitä 10 kertaa syvään, esimerkiksi laskien sisään hengittäessä neljään ja uudestaan neljään ulos hengittäessä. Liitä vatsaukseksi kuva sinusta suorittamassa tehtävää. (Jos olet yksin, ota selfie ja näytä peukulla, mikä fiilis tehtävästä jäi.)

➔ Kuvavastaus.



5. Etsi kanto tai kivi, jonka päällä voit tasapainoilla. Asetu seisomaan yhdelle jalalle, toinen jalkaterä nostettuna polven viereen. Aseta kädet kuvan lailla yhteen rintakehäsi eteen. Hengitä syvään 5 kertaa ja toista sama toisella jalalla. Jos haluat haastetta, voit sulkea silmäsi. Pysyikö tasapaino helposti?

➔ Monivalinta:

- a. Kyllä.
- b. Ei.



6. Asetu lonkankoukistajan venytysasentoon kuvan lailla. Pidä polvi irti maasta, tai jos se tuntuu liian haastavalta, laske polvi maahan. Venytä rintakehää tuomalla kädet yhdessä selkäsi taakse ja vie samalla rintakehää eteenpäin. Hengitä syvään 10 kertaa ja toista sama toiselle puolelle. Miltä tehtävä tuntui?

➔ Monivalinta:

- a. haastavalta.
- b. helpolta.
- c. ikävältä.
- d. mukavalta.



7. Etsi puu, jonka oksasta tai rungosta pystyt ottamaan toisella kädellä tukea. Laita puusta nähden kauempana oleva jalka toisen jalan taakse ristiin ja kurota saman puolen kädellä pään yli kohti puuta. Hengitä 5 kertaa syvään ja tee sama toiselle kyljelle. Ota kuva itsestäsi ja näytä peukulla, mikä fiilis jäi tehtävän jälkeen.

→ Kuvavastaus.



8. Etsi kivi ja asetu nojaamaan käsillä sitä vasten lankkuasentoon. Lähde kurottamaan toisella kädellä kohti taivasta kuvan mukaisesti. Tämän jälkeen vie käsi rintakehän ohi toiselle puolelle, jolloin ranka kiertyy. Ota kuvista mallia. Kiinnitä huomiota vatsalihasten tukeen. Vie käsi takaisin kohti taivasta ja toista 5 kertaa rauhassa hengittäen. Toista sama toiselle puolelle. Kerro kolmella adjektiivilla, miltä tehtävä tuntui.

→ Kirjoitettu vastaus.



9. Keksi oma joogaliike, jossa hyödynnät jotain metsän elementtiä. Kuvaa video, jossa näytät liikkeen ja ohjeistat sen suorittamisen.

➔ Videovastaus.

10. Etsi pehmeä sammaleinen kohta ja asetu selinmakuulle. Ota mahdollisimman mukava ja rento asento. Sulje silmät ja hengitä syvään noin 20 kertaa. Pyri rentouttamaan kehosi kehonosa kerrallaan varpaista aloittaen. Tämän jälkeen kirjoita vastaukseksi, mitä sinulle kuuluu.

