

LUONNOSSA LIKKUMISEN TAIDE

Antti Stöckell



iikunta tekee hyvää, luonto tekee hyvää: liikkuminen luonnossa tekee tuplasti hyvää! Voisiko tähän parivaljakkoon lisätä vielä kolmannen pyörän, joka syventäisi luontoaktiiviteettimme merkityksiä meille entisestään?

Kuvataiteilijana, taidekasvattajana, retkeilijänä, eränkävijänä ja luontoliikkujana olen etsinyt keinoja yhdistää taiteen tekemistä ja luontoaktiiviteetteja. Olen myös kutsunut muita mukaan joihinkin projekteihini. Esittelen kokemusteni pohjalta esimerkkejä, joiden toivon inspiroivan ketä tahansa ennakkoluulotonta luonnossa liikkujaa oman aktiiviteettinsa puitteissa. Sovella vapaasti, matki vapaasti! Samalla esimerkit käyvät luontoa oppimisympäristönä hyödyntävän taidekasvatuksen ja taideperustaisen ympäristökasvatuksen toteuttajan

inspiraatioksi. Lisäksi näen soveltamisen ja tuotteistamisenkin mahdollisuuksia luontoon suuntautuvassa yhteisöllisessä työhyvinvointitoiminnassa ja luontomatkaailun palveluissa.

Luontoaktiiviteeteilla tarkoitan kaikkea toimintaa, jossa liikutaan erilaisissa luonnonympäristöissä; luontoliikuntaa eri liikuntavälinein, päiväretkeilyä eväs- ja nuotiautaukoi-neen, pidempiä vaelluksia sekä minkä tahansa luonnontuotteen, lajin, ilmiön tai asian keräilyä, bongausta, kuvausta ja pyyntiä – siinäpä laaja kirjo aktiiviteetteja, josta löytyy jokaiselle jokin tuttu alue.

Liikunnan terveysvaikutuksia tuskin kukaan kiistää ja luonnon hyvinvointivaikutuksista on viime vuosina ilmestynyt runsaasti tutkimuksia ja monenlaisia oppaita, joissa

kerrotaan, kuinka pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia lyhyelläkin metsässä vietetyllä ajalla on. Stressitaso laskee ja kuormittavan nykymenon painama ihminen elpyy niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Leppänen & Pajunen, 2017; Florence, 2017; Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie, 2014.) Kukapa kiukkuisena metsään lähtenyt olisi sieltä palannut kiukkuisena takaisin?

Taltioidaksemme hienot hetket mukavien puuhien parissa otamme paljon kuvia. Kuvaukseen liittyy jo taiteellinen ulottuvuutensa, josta voimme halutessamme oppia lisää. Aktiviteetteja dokumentoidaan myös muilla visuaalista materiaalia tuottavilla välineillä, kuten taltioitaessa reittejä GPS-pohjaisesti tai kehon toimintaa sykemittarilla mitattaessa. Kaikki kerätty, löydetty ja saaliiksi saatu on jo itsessään dokumentti koetusta aktiviteetista luonnossa ja sellaisenaan oivallista materiaalia taiteelliseen jatkojalostukseen.

Omat luontoaktiviteettimme kuvastavat luontosuhdettamme. Kiireettömässä menossa ei välttämättä tarvitse ajatella mitään tietoisesti, mutta silloin on myös usein tilaa kohdata itsensä ja puntaroida kyseisen aktiviteetin henkilökohtaisia merkityksiä. Jaamme luontoaktiviteetteihin liittyviä kokemuksiamme niin läheisten, kuin myös harrastajayhteisön kesken. Merkitykset ja arvostukset – luontosuhde – rakentuvat jakamisen ja keskusteluiden myötä.

TÄYDELLISEN KUVAN METSÄSTYKSESTÄ MIELEKKÄÄN MERKITYKSEN RAKENTELUUN

Valokuvaamiseen löytyy omat oppaansa, minun näkökulmani on kuvien sisältöjen merkitysten pohtimisessa suhteessa luontoaktiviteetteihin. Seuraavat kuvat syntyivät kyllästyttynä tavoittelemaan runsasta tykkäysten määrää ja ihastuneita kommentteja sosiaalisessa mediassa. Käsittelin täydelliset talvimaisemat hiihtäjän eteen levittyviksi kysymyksiä herättäviksi elementeiksi. Miksi liikun luonnossa? Millaisia muistoja haluan kokemuksestani tallentaa? Mitä jaan muille? Mitkä seikat voimauttavat, missä ehkä hukkaan aikaani epäolennaiseen? Oman luontoaktiviteetin merkitysten pohdinnassa omien tottumusten kriittinenkään tarkastelu ei ole pahasta. Toisaalta jo luontokuvien katselun on todettu tuottavan osin samoja hyvinvointivaikutuksia kuin fyysinen läsnäolo luonnossa (Ryan, Weinstein, Bernstein, Brown, Mistretta & Gagne, 2010). Tässä mielessä myös ”tavanomaisilla ja kauniilla” luontokuvilla on tärkeä tehtävänsä.

Kuvankäsittelyohjelmat mahdollistavat lähes rajattomat mahdollisuudet kuvien yhdistelyyn ja muokkaukseen. Muutamilla perustoiminnoilla tavanomaisia maisemakuvia



Kuva 1. Hiihtäjän näkyjä. Missä tämä hiihtäjä hiihtelee? Todellisessa vai virtuaalisessa maailmassa tai ehkä tulevaisuuden talvimaailmassa? Mitä on aito luonto? Entä aito luontokokemus? Kuvat: Antti Stöckell, 2019.

leikellen ja väännellen syntyy pian yllättäviä näkymiä. Digikameroilla voi toki tuottaa jo luonnossa monivalotus-toiminnolla jännittäviä kuvien ja tilanteiden kerroksellisia yhdistelmiä. Myös esimerkiksi time-lapse -kuvaus ja liikkuvan valonlähteen kuvaaminen hämärässä pitkällä valotusajalla ovat hienoja menetelmiä luontoaktiviteettien toiminnan ja liikkeen dokumentoimiseen.

Tätä kirjoittaessani kokosin kollaasin vuosien takaisen retken kuvista. Karttasovellus piirsi reittini hillalta hillalle kesäyön auringon kellanoranssin valon siivilöityessä suon reunan vanhaan naavametsään. Kuvia kollaasiin valitessa ja niitä sommitellessa muistot retkeltä palasivat elävinä mieleeni. Samalla syventyessäni hetkeksi vanhojen kuvien äärelle paikan ja tuon retken merkitys muotoutui uudelleen nykyhetkessä. Kuvavarinnastukset houkuttelivat esittämään kysymyksiä ja tekemään tulkintoja. Mitä yhteistä on ihon juonteilla, kartan korkeuskäyrillä, kartalle kuljetulla syheröisellä reitillä ja naavan säikeiden kaarilla? Eläviä, ainutlaatuisia viivoja kaikki. Viivojen lisäksi huomasin kuvien kesken värillisen yhteyden: Ei ole sattumaa, että hilla hehkuu Lapin yöttömän yön auringon väriä, mutta mukava sattuma on, että GPS:n piirtämä viivakin oli punaoranssi. Näiden kuvien tarkastelu rinnakkain poiki uusia ideoita seuraavilla retkillä

Kuva 2. Eläviä viivoja iholla, kartalla ja puiden oksilla. Vuosien takaisen retken kuvia kollaasiksi sommitellessa muistot ja merkitykset rakentuivat uudella tavalla. Kuvat: Antti Stöckell, 2014, kollaasi 2020.



toteutettaviksi. Suosittelen lämpimästi erilaisten yllättävienkin kuvayhdistelmien koekielua oman arkiston äärellä.

MAASTON MUKAAN RESONOIVA REITTI

Edellisissä esimerkeissä työstin ja tarkastelin olemassa olleita kuvia jälkeenpäin. Seuraavassa kuvaaminen on keino dokumentoida etukäteen ideoitu performatiivinen tapahtuma.

Yksi merkittävä luonnossa liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutusten tekijä on maaston monimuotoisuus. Maan epätasaisuus, pehmeämpien ja kovempien pintojen vaihtelu sekä väisteltävät oksat haastavat keuhonhallinnassa ja eri lihasryhmien käytössä monipuolisemmin ja kokonaisvaltaisemmin kuin tasainen alusta (Arvonen, 2015; Leppänen & Pajunen, 2017). Tieltä tai tasoitetulta polultakin metsään pujahtaessa liike muuttuu monotonisen toistavasta aktiivisen vuorovaikutteiseksi ympäristön kanssa. Näin käy kaikessa keräilyssä ja pyynnissä, mutta myös tavanomainen liikunnallinen



lenkki voi muuntua uteliaaksi ja metsän mahdollisuuksia tutkivaksi leikiksi. Kehonpainoharjoittelu-performanssi vuorovaikutuksessa luonnonelementtien kanssa on paitsi tehokkaan fyysistä myös hauskaa – tai haluttaessa vakavampaakin luontosuhteen pohdimista. Kuvaaminen onnistuu yksinkin älypuhelimien kameralla ajastinta käyttäen. Tällaisessa touhussa piilee myös hieno mahdollisuus löytää uusi ulottuvuus yhteisiin lenkkeihin kaverin kanssa ja porukalla.

Richard Long (Fuchs, 1986; Kivi, 2004; Long, 2007) ja Hamish Fulton (Fulton, 2010; Kivi, 2004) tunnetaan kävellen tekemistään teoksista. Kalle Lampela käveli Rovaniemen Ounasvaaralla sylissänsä laatikko, jossa naruissa riippuvat tussit tekivät laatikon pohjalla olevalle paperille jälkiään liikkeen tahdissa (Lampela, 2020). Lampela on laittanut myös puut piirtämään – tussi riippui paperin yllä tuulen liikuttelemassa oksassa. Antti Laitinen on *Walk the Line* -sarjassaan yhdistänyt omakuvansa kartalle ja kävellyt kuvan viivoja ja muotoja noudattaen maaston tarjoamien mahdollisuuksien rajoissa (Laitinen, 2020). Jussi Kivi kirjoittaa tehneensä ”myyttillis-maantieteellisiä, topografisia ja muinaistieteellisiä tutkimusretkiä” (Kivi, 1997 s. 3). Retkimaastoista ja -havainnoista hän on piirtänyt entisaikojen tutkimusretkien nostalgiaa huokuvia kauniita karttoja.

Moni retkeilijä rakastaa reissuissa kuluneita, reitti- ja leirimerkinöillä, ehkä kahvitahroillakin patinoituja karttojaan. Karttoja on tuotteistettu viime aikoina sisustus-

Kuva 3. Kehonpainoharjoite ja performanssi samassa paketissa, yleisönä touhua ihmettelevä nelijalkainen lenkkikaveri. Tasapaino luonnon kanssa on yhtä aikaa hyvin konkreettinen ja abstrakti asia. Kuva: Antti Stöckell, 2019.



Kuva 4. Kaksi tapaa dokumentoida liikettä ja reittiä kulkemisen aikana. Vasemmalla yksityiskohta laajemmasta karttamaisesta piirroksesta, joka on syntynyt kävelyn aikana kynän vaeltaessa vapaasti paperilla kehon liikkeiden ja maaston muotojen kanssa resonoiden. Oikealla kengän ulkopohjaan kiinnitetyt "sensorit" ovat keränneet maaston aineksia tarrapintaansa eri pituisia aikoja. Yksityiskohtia opiskelijoiden teoksissa ohjaamissani työpajoissa. Vas. William Gardner, 2015, oik. Anna Ulahelova, 2013.

tarkoituksiin esimerkiksi painamalla pelkistetty voimakkaan graafinen paikkakunnan kartta vanerille. NykYTEKNIKALLA tällaisesta vanerikartasta voisi piankin retken jälkeen löytyä GPS:n tallentama suunnitellun muotoinen reitti tietokoneohjatusti jyritynä, laserleikattuna tai polttopiirtokynällä poltettuna. Henkilökohtainen, kokemuksellinen jälki kartalla tekee siitä erityisen.

MAATA MÖYRIMÄÄN

Kun olemme nyt päässeet liikkeelle ja saaneet kehomme lämpimiksi ja aistit ympäristölle herkistyneiksi, voimme pysähtyä hetkeksi katselemaan ympäristö- ja maataiteen innoittamia esimerkkejä hienovaraisesta luonnonmateriaalien järjestelystä ja muokkauksesta maastoon toteutettavien teosten muodossa. Pienimuotoinen ja nopeakin työskentely luonnonmateriaalien kanssa luo intensiivisen hetken huomion kiinnittyessä ja tarkentuessa rajatusti käsillä olevaan. Pysähtymisen, läsnäolon ja työskentelyn myötä satunnaisestakin reitin pisteestä muodostuu merkityksellinen paikka. Luonnon hyvinvointivaikutusten näkökulmasta maa-ainesten käsittely viimeistään altistaa meidät elimistön vastustuskykyä vahvistaville mikrobeille (Leppänen & Pajunen, 2017).

Andy Goldsworthyn (2004) teoksista löytyy runsaasti ideoita sovellettavaksi erilaisin materiaalein, eri vuodenaikoina ja erilaisissa maastoissa. Kivistä, kepeistä, lehdistä, neulasista ja muista luonnonmateriaaleista koottavat arkkityyppiset perusmuodot sopivat hyvin niin aloittelijalle kuin edistyneellekin tekijälle. Luotavien muotojen innoittajina voivat lisäksi toimia yhtä lailla paikalliset maaston piirteet ja luonnonilmiöt kuin kulttuuriset merkityksetkin sekä tietenkin myös aivan henkilökohtaiset omat kuviot. Suuren mittakaavan teoksia hiekalle (hae esim. raked sand art) tehdessä voisi työllistää isonkin porukan harjoittelemaan yhteistyön aina tärkeitä taitoja (Jokela, 1995).

VUODEN KIERROSSA, KELIN SALLIESSA

Luonnossa liikkuessamme olemme olosuhteiden armoilla. Voimme lähteä liikkeelle joko kelistä huolimatta tai juuri kelin ansiosta ja sen houkuttelemana. Luonnonantimien keräilyssä elämme samaan tahtiin luonnon kierron kanssa. Eräs vuoden kierron tarjoama kohokohta minulle taiteilijana on kevättalven hankikeli, joka Rovaniemen seudulla tulee useimmin huhtikuussa muutamina pakkasaamuina. Pitkät metsäsukset vaihtuvat silloin keveisiin luistelusuksiin ja retkirepusta löytyy eväiden lisäksi kevyt saha. Kymmenen, viisitoista senttiä paksusta yöpakkasen jäädyttämästä hankikerroksesta sahaa vaivattomasti erilaisia kappaleita, joilla voi ”vallata” vaikka kokonaisen maiseman hetkeksi. Lumikappaleet kestävät siirtelyä ja työskentelyn parasta antia heti sahalla muotoilun jälkeen onkin sommitella kappaleita maisemaan aamuauringon elävässä valossa. Vuosi vuodelta karttuvaan *Lumileikit* -sarjaani sisältyy puhdasta muotojen ja valon leikkiä maisemassa, mutta myös tunnistettavia muotoja linnunvarpaineen ja ongenkoukkuineen. Olenpa tehnyt surutyötäkin lunta sahailleen kohdattuani kerran karun hävityksen metson soidinpaikalla; uusi tie oli puhkaistu suoraan soitimen ytimeen.

Ohjattua toimintaa ajatellen lumen sahaamiseen sopivia hankikelejä ei ole välttämättä kuin muutama päivä keväässä. Sahaamista kestäväää tiivistä lunta voi kuitenkin löytää läpi talven tuuliselta tunturin laelta, moottorikelkan jäljeltä, laatikossa polkien tiivistetyistä palikoista tai varta vasten tehdyistä suuremmista aihioista lohkomalla. Näin suuremmastakin ryhmästä jokainen voisi muotoilla oman palikkansa ja asettaa sen maisemaan haluamallaan tai yhdessä sovitulla tavalla.

Aukealle lumiselle alueelle kävellen tampattavien suurten kuvioiden (snow drawings, trampled snow art) suosio on kasvanut viime vuosina kenties kuvauskopterien tulon myötä. Taltiointi onnistuu ilman kopteriakin, kun vieressä on vaikkapa korkea ranta-

Kuva 5. Luonto on loputon materiaalien, muotojen ja värien aarreaitta. Rannalla siellä täällä pilkottaneita oranssinruskeita kiviä tummalle kalliolle yhteen kootessa värin voima tuli näkyväksi. Hieno hiekka toimii valtavana piirustusarkkina tai reliefipintana, piirustus- tai veistovälineeksi käy mikä tahansa keppi, kivi tai kuten keskimmaisessa kuvassa, lasten hiekkalaatikkolapio. Oikealla lähestytään oikeastaan grafiikan menetelmiä – painelin renkaat hiekkaan rannalta löytämälläni simpukalla. Kuvat: Antti Stöckell, 2019.



kallio, jonka päältä saa kuvia lintuperspektiivistä. Simon Beck tamppaa lumikengillään suuria symmetrisiä kuvioita (Beck, 2014). Sonja Hinrichenin valtavista lumipiirroksista löytyy myös orgaanisia muotoja (Hinrichen, 2020). Lähtisitkö kävelemään hankeen lumipiirroksia työyhteisösi voimin?

RETKI RETKELTÄ RIKKAAMMAKSI

Pitkäkestoisemmissa projekteissa olen kerännyt materiaalia suunnitelmallisesti retki retkeltä. Olen laatinut suunnitelmia siten, että ne ovat vapauttaneet minut keskittymään myös muihin tavoitteisiin tai vain kulkemaan huolettomana puoleensa vetäviin suuntiin maastossa.

Puunhalaajan päiväkirja -projektin kahdeksalla eri retkellä toteutin suunnitelmallisesti taideteoksen materiaaleja kartuttavia toimenpiteitä vaikkapa kalastuksen lomassa. Suuret, vanhat ja yksilölliset puut ovat aina vetäneet minua puoleensa. Tämän luontaisen taipumukseni taivutin taideprojektiksi, joka käsitti vanhojen mäntyjen halailua, havainnointia, kuvausta, mittailua ja keräilyä. Kuuntelin ja kuvittelin, mitä puun ympärillä on tapahtunut halki sen elämien vuosisatojen. Puuvanhusten seurassa voi nähdä kauas aikojen taa. Tiesitkö muuten, miksi metsä tekee erityisen hyvää näölle ja silmille nykyisenä näyt-





Kuva 6. Karttasovelluksissa sijaintia merkitsevä symboli osoittaa täsmällisen pisteen kartalta koordinaatteja myöten. Omille kartoillemme merkintöjä laittaessamme sijainnilla on meille jokin henkilökohtainen tai yhteisöllinen merkitys. Sijainnista tulee tällöin paikka. Mitä useammin toimimme paikassa, sitä moniulotteisemmaksi sen merkitys kasvaa. Nämä yksilölliset sekä yhteisölliset merkitykset voivat olla taiteellisen toiminnan lähtökohtina. Taide voi vahvistaa kokemustamme paikkaan kuulumisesta. Kuva: Antti Stöckell, 2016.



Kuva 7. Puunhalaajan karttaan yhdistetty kuva saa lämpimän sävynsä havuenerikiekosta. Frotaasiteknikalla paperia lyijykynällä hierrettäessä puun runkoa vasten kilpikaarnan kuva syntyi ilman epäilyksiä piirtämisen taidoista. Soveltamisen, osallistamisen ja tuotteistamisenkin mahdollisuuksia erilaisiin tarkoituksiin? Kuvat: Antti Stöckell, 2016.

töjen tuijottelun aikana? Eri etäisyyksillä oleviin puihin katsetta jatkuvasti tarkennellessa silmät pääsevät jumppaamaan yhteen asentoon jumittuneita liikkuvia osiaan.

Lähde -projektissani (Stöckell, 2015) poikkesin kotiseutuni lähteillä. Jokaisella lähdeellä tein perinteisen tuohilipin, havainnoin, mittailin ja pullotin vettä. Havainnoista, kuvista ja kokemuksista kokosin etiketit, jotka näkyvät pullossa olevan lähdeveden läpi. Tuohen otin yleensä lahonneiden tai talven lumikuorman alla maahan painuneiden koirujen rungoista. Lähteet ovat ainutlaatuisen kiehtovia paikkoja, joiden äärellä on hieno pysähtyä pohtimaan puhtaan veden merkitystä luonnon kiertokulussa ja meidän ihmisten elämässä. Oman tuohilipin valmistaminen ja sillä raikkaan lähdeveden nauttiminen on mieleenpainuva kokemus.

Kuva 8. Luontokokemus voi olla rikas yhdistelmä elämyksiä, taitoja ja luonnontieteellisen tarkkoja tietoja. Kuvat: Antti Stöckell, 2013.



TAITOJA TULEN ÄÄRELLÄ

Retkinuotioilla ja pidempien vaellusten leiripaikoilla on luontevaa harjoittaa erilaisia erä- ja kädentaitoja kuten puiden pilkkomista, kiehisten vuolemista ja nuotion sytyttämistä. Taidoissa harjaantuminen vahvistaa luontoaktiiviteettien voimauttavaa ulottuvuutta. Perusaskareista voi laajentaa luonnonmateriaaleista valmistettaviin tarve-esineisiin. *Puulusikat*-projektissani (Stöckell, 2018) vuoleskeltiin puulusikoita polttaen lusikan pesä koveraksi nuotiosta poimitun hehkuvan hiilen avulla. Yhteisillä retkillä halukkaat osallistujat saivat nuotion äärellä valmiiksi veistämäni lusikoiden aihiot, jolloin voitiin suoraan siirtyä jännittävään hiilen puhalteluun. Omien lusikkojeni varsiin olen muotoillut retkipaikkoi-



Kuva 9. Keskittyneitä hiileen puhaltelijoita. Jos lusikkaa ei ota ruokailukäyttöön, upea palanut pinta saa jäädä. Muussa tapauksessa se on helppo poistaa puukolla rapsuttaen. Jokainen nuotion äärellä tehty yksilöllinen puulusikka palauttaa tekijän mieleen muistoja retkestä ja retkipaikasta. Kuvat: Antti Stöckell, 2017.

hin ja tapahtumiin liittyviä muotoja. Kalastusreissulla lusikan varsi sai muotonsa harjuksen selkäevästä ja erään retkipaikan hieno lähde inspiroi veistämään varteen lähdettä ja siitä alkavaa polveilevaa puoroa kuvaavan muodon. Lusikkaretkillä metsän hyvinvointivaihtuksia terästettiin käsityön voimauttavilla piirteillä – tai toisinpäin.

KULTTUURIPERINTÖÄ VAALIMAAN KESTÄVÄSTI UUDISTAEN

Luontoaktiiviteeteissa yhdistyy monenlainen tietäminen, taitaminen ja luonnontuntemus. Ilmiön piiriin kätkeytyy mittaamattoman arvokas kulttuuriperintö, jota kannattaa vaalia. Taidetta ei tarvitse yhdistää väkisin tai pakottaen valmiiksi mieleisiin puuhiin, eikä kaikkea tarvitse taiteistaa. Kokemukseni mukaan taiteellinen orientaatio voi kuitenkin avata luontoaktiiviteetteihin innostavia ulottuvuuksia tukien siten kulttuuriperinnön kestävä uudistumista. Luontoaktiiviteetitkin ovat pohjimmiltaan kulttuurinen ilmiö, johon kasvamme ja jonka parissa toimiessamme välitämme osaamistamme ja arvojamme uusille sukupolville.

LÄHTEET

- Arvonen S.** (2015). *Metsämieli: kehon ja mielen kuntosalii*. Helsinki: Metsäkustannus.
- Beck S.** (2014). *Snow art*. S-Editions.
- Fuchs R. H.** (1986). *Richard Long*. Lontoo: Thames and Hudson.
- Fulton H.** (2010). *Mountain time: human time*. Milano: Charta.
- Goldsworthy A.** (2004). *Passage*. Lontoo: Thames & Hudson.
- Hinrichen S.** (2020). Sonja Hinrichen. Haettu 19.2.2020 osoitteesta <http://www.sonja-hinrichsen.com>
- Jokela T.** (1995). Ympäristötäiteesta ympäristökasvatukseen. Teoksessa M-H. Mantere (toim.), *Maan kuva: kirjoituksia taiteeseen perustuvasta ympäristökasvatuksesta* (s. 25–37). Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.
- Kivi J.** (2004). *Kaunotaiteellinen eräretkeilyopas*. Helsinki: Kustannus Taide.
- Kivi J.** (1997). *Maastotutkimuksia*. Helsinki: Nykytaiteen museo.
- Laitinen A.** (2020). *Walk the Line, since 2004*. Haettu 19.2.2020 osoitteesta <https://anttilaitinen.com/walk-the-line-since-2004>
- Lampela K.** (2020). *Ounasvaaran luontopolulla / Along the Ounasvaara nature trail*. Haettu 19.2.2020 osoitteesta <http://www.kallelampela.com/?portfolio=ounasvaaran-luontopolulla-along-the-ounasvaara-nature-trail>
- Leppänen M. & Pajunen A.** (2017). *Terveysmetsä: tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Helsinki: Gummerus.
- Long R.** (2007). *Walking and marking*. Edinburgh: National Galleries of Scotland.
- Ryan R. M., Weinstein N., Bernstein J., Brown K. W., Mistretta L. & Gagne M.** (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159–168.
- Stöckell A.** (2018). Making wooden spoons around the campfire: dialogue, handcraft-based art and sustainability. Teoksessa T. Jokela & G. Coutts (toim.), *Relate North: Art and design for education and sustainability* (s. 80–98). Rovaniemi: Lapland University Press.
- Stöckell A.** (2015). SPRING: An artistic process as a narrative project. Teoksessa T. Jokela & G. Coutts (toim.), *Relate North: Art, heritage & identity* (s. 38–59). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Tyrväinen L., Kurttila M., Sievänen T. & Tuulentie S.** (toim.). (2014). *Hyvinvointia metsästä* Helsinki: SKS.
- Williams F.** (2017). *Metsän parantava voima*. (Suom. J. Saarainen). Helsinki: Minervakustannus Oy.

KIRJOITTAJAN BLOGI:

rakotuli.wordpress.com