



Puiden ja kivien kohtaaminen

Metsä voi tuntua turvapaikalta, josta löytyy mielenrauha. Erityisesti vanhoihin metsiin liittyy myös henkisiä ja hengellisiä kokemuksia. Tässä metsäkohtaamisessa tarkasteltiin ympäristötaiteen, mindfulness-harjoitteiden ja henkisiin kokemuksiin tähtävien menetelmien synergiaa hyvinvointipalveluna. Tavoitteena oli syventää osallistujien luontoyhteyttä kehollisesti ja henkisesti ja siten tukea elpymistä ja toiveikkuuden kokemusta.

“

While lying on the ground with my feet touching a big boulder and my arms resting on top of my stomach, I listened to the drumming with my eyes closed. /.../ I had a feeling of confidence, strength, and power.

*Rumpumediaatio, jossa jalkapohjat nojaavat kiviin.
Kuva: Francis Joy, 2021.*

Useat ihmiset kärsivät jossakin elämänvaiheessaan uupumuksesta, alakulosta, yksinäisyydestä, ahdistuneisuudesta tai masennuksesta. Korona-aika on pahentanut monen huonovointisuutta. Metsä on moniaistinen rauhoittumisen ja rentoutumisen tila suomalaisille. Onkin tavallista, että suomalaiset sanovat metsän olevan heidän kirkkonsa. Tässä metsäkohtaamisessa lisättiin osallistujien keinoja luontoyhteyteen ja oman hyvinvoinnin ylläpitoon.

Niin luonnossa liikkumisella, taiteen tekemisellä kuin henkisillä kokemuksilla on merkitystä mielen hyvinvointiin ja mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisemiseen. Tämä *Puiden ja kivien kohtaaminen* -kokeilu koostui useista harjoitteista, joita on johdettu erilaisista traditioista. Mindfulness tarkoittaa tietoisuustaitoihin ja myötätunnon vahvistamiseen liittyviä mielikuvaharjoituksia. Niitä rinnastettiin perinteisistä luontouskonnoista johdettuihin menetelmiin ja ympäristötaiteeseen. Totesimme näiden menetelmien tukevan toisiaan. Harjoitteiden aikana osallistajat kokivat olevansa läsnä ja vuorovaikutuksessa puiden, kivien ja luonnon henkien kanssa.

Työpajakokeilu toteutui kahden taiteilija-tutkijan, Francis Joyn ja Maria Huhmarniemen, sekä mindfulness ohjaaja Carita Sammalniemen yhteistyönä. Joy on keltäläisen druidismin jatkaja, Huhmarniemi taustaltaan kuvataideopettaja ja Sammalniemi Metsä Mindfulness yrityksen perustaja. Työpaja toteutui kahtena iltapäivänä metsäluonnossa, jossa on vanhoja puita ja isoja kiviä. Osallistajat olivat suomalaisia ja ulkomaalaisia nuoria aikuisia.

Metsä Mindfulness on rovaniemeläinen pienyrittäjä, joka tarjoaa mindfulness-tunteja ja työpajoja. Metsä Mindfulnessin tunneilla asiakkaat tekevät Sammalniemen ohjauksessa tietoisien läsnäolon,



*Meditatiivisen ympäristötaidetyöskentelyn tulos.
Teos ja kuva: Sari George, 2021.*

hengittämisen, itsemyötätunnon ja rentoutumisen harjoituksia. Näitä harjoituksia Sammalniemi ohjasi myös *Puiden ja kivien kohtaaminen* -työpajakokeilussa. Osallistujat kertoivat harjoitusten johtaneen rentoutumiseen ja kokemukseen omasta lisääntyneestä toimintakyvystä.

Nykydruidismi, jota Joy harjoittaa, on luonnonmystiikkaan perustuva uuspakanallinen uskonto. Druidismin opetukset ja harjoitukset perustuvat kelttiläisistä tietäjistä nykyaikaan välittyneeseen käsitykseen sekä muista luontouskonnoista saatuihin vaikutteisiin. Joy on myös tutkija ja tehnyt väitöskirjan saamelaisesta uskonnosta ja shamanismista. Tässä työpajakokeilussa hän ohjasi harjoitteita, joissa osallistuvat pyrkivät tuntemaan puiden ja kivien läsnäolon ja vuorovaikutuksen. Osa harjoitteista on laajasti tunnettuja ja osa Joyn itsensä kehittämisiä. Näihin harjoitteisiin lomittui ympäristötaiteen tekemistä lehtiä, neulasia ja kaarnan palasia järjestelemällä. Ympäristötaiteessa lähtökohtana oli hienovarainen yhteistyö luonnonmateriaalien kanssa siten, ettei työskentelystä jäänyt pitkäkestoisia jälkiä. Tuulen puuska tai vesisade palauttaa teokset luonnontilaan.

Työpajaa havainnoitiin ja dokumentoitiin valokuvaamalla. Työpajan jälkeen osallistujat reflektoivat kokemuksiaan piirtämällä, maalaamalla, ympäristötaiteella tai muilla taiteen keinoilla ja kirjoittivat kokemuksistaan. Tulokset olivat myönteisiä: osallistujat kertoivat jännittyneisyyden, ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden tunteiden hälvenemisestä sekä henkisestä yhteyden tunteesta ympäröivään metsäluontoon. Erilaiset harjoitteet ja menetelmät, kuten mielikuvamatkat ja ympäristötaiteen teko, tukivat toisensa vaikutusta. Esimerkiksi Mindfulness-harjoitteet johtivat olotilaan, josta oli helppo siirtyä meditatiiviseen ympäristötaiteelliseen työskentelyyn. Osallistujat myös muodostivat visuaalisia mielikuvia, jotka he kokivat luonnonelementtien kommunikaatioksi, ja nämä mielikuvat inspiroivat ympäristötaiteellista työskentelyä.

Monimuotoiset vanhat metsät tarjoavat ympäristön, jossa voidaan yhdistää erilaisista traditioista johdettuja menetelmiä mielen hyvinvoinnin tueksi. Työpajakokeilua voi kehittää eteenpäin hyvinvointialalla ja hyvinvointimatkoissa.



Työpaja metsäluonnossa. Kuva: Maria Huhmarniemi, 2021.



Metsä Mindfulness -yrityksen perustaja Carita Sammalniemi ohjaa mielikuvaharjoituksia. Kuva: Maria Huhmarniemi, 2021.



Puun kohtaamisen harjoitus. Kuva: Francis Joy, 2021.

“

In this workshop, we learnt how to make a connection with nature, and specifically, we tried to communicate with trees and stones. It gave me more inspiration for the relationship between human beings and nature.

info

Francis Joy on druidi, tutkija, kirjailija ja taiteilija, joka kehittää erilaisia menetelmiä luontoyhteyden vahvistamiseksi. Hän on työskennellyt holistisena parantajana vuodesta 1997 alkaen ja väitellyt saamelaisesta shamanismista ja taiteesta vuonna 2018.

Maria Huhmarniemi, dosentti, taiteen tohtori ja taiteilija-tutkija, joka kehittää taiteen käyttöä yhteiskunnan eri sektoreilla kestävän kehityksen tueksi.

Metsä Mindfulness on rovaniemeläinen pienyritys, jonka missio on luoda arkeen enemmän niitä hetkiä kun ei tarvitse stressata, suorittaa tai olla paras.

<https://metsamindfulness.com/>
<https://www.facebook.com/metsamindfulness>
Instagram: @metsamindfulness