

## METSO-hyvinvointipolku Hyvää oloa metsästä Kanniston Kotieläintila – Leikkilinna

Hyvinvointipolku kulkee Kanniston luonnontilaisessa metsässä Leikkilinnan muinaisvuorelle asti. Polulla kulkiessasi aistit monipuolista metsää sekä saat virkeyttä ja hyvää mieltä. Merkityllä polulla on helppoa kulkea, kulkemiseen et tarvitse erityisiä tietoja tai taitoja. Tarvitset vain säänmukaiset varusteet ja avointa mieltä!

Hyvinvointipolulla on toiminnallisia pysähtymispaikkoja. Niiden tarkoituksena on auttaa sinua saamaan kävelystä enemmän myönteisiä elämyksiä. Infokylteistä saa tietoa luonnosta ja ympäristöstä sekä paikan historiasta. Omatoimisille kulkijoille karttoja on lainattavissa päärakennuksesta.

Lähtöpaikkoihin pääsee kävellen (500 m), autolla tai traktorivankkurin kyydissä. Pysäköintiä kannattaa kysyä henkilökunnalta. Voit ottaa mukaasi eväitä. Lintujen ja jyrsijöiden takia luontopolulla ei ole roskiksia, vaan roskat tuodaan mukana pois. Eväspaketteja voi ostaa Kanniston keittiöstä 5 € sis. sämpylän ja kahvin tai mehun. Luontopolulle voi varata opastuksen ja traktorivankkurikuljetuksen 60 € / ryhmä. Kanniston pääsymaksu on 5 € / lapsi tai aikuinen.

**Lähtöpaikka 1 Poroaitaus** Reitin pituus Leikkilinnaan ja takaisin 2 km (1,5 tuntia)

**Lähtöpaikka 2 Pellonperä** Reitin pituus Jättiläisen portaille ja takaisin 1 km (1 tunti)

Aikaan lisätään siirtyminen Kanniston Kotieläintilan pihapiiristä lähtöpisteeseen 10 min.

### A Metsän syliin

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

*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 kodin ikkunaan? Mitä laittaisit siihen paikkaan avuksi rauhoittumiseen - kukkia, kynttilän, kiviä, maalauksen tai jotain itse tekemääsi?*

### B Aistit vireiksi

Rajapolun varrella sijaitsee vanha kelopuu. Jos kuljet lyhyempää reittiä, tämän harjoituksen voi tehdä muussa pysähdyspaikassa. Tutkimusten mukaan metsässä olo lisää tarkkavaisuutta. Tällöin aistimme toimivat paremmin ja havaitsemme enemmän nähtävää, kuultavaa ja haistettavaa.

*Nauti näistä puista kaikilla aisteillasi. Katsele puiden muotoja, pintoja ja varjoja. Mieti kelopuun pitkää elämää. Ota käteesi neulasia ja lehtiä. Haistele niitä ja huomaa erilaisia tuoksuja. Kokeile puiden runkoja ja tunne kädessäsi erilaisia pintoja. Kosketa sammalta ja aisti sen pehmeys. Mitä kaikkea aisteillasi huomaat? Mistä tulet tietoiseksi?*

### C Susikivi

Susikivi on jääkauden mukanaan kuljettama siirtolohkare, joka on saanut nimensä paimenten kiivettyä ylös kivelle susia pakoon. Vahvan jään mukana muutaman kymmenen tonnin rapakivilohkare kellui pudoten juuri tälle paikalle. Mannerjään paksuus oli enimmillään kolme kilometriä, ja jään sulettua meri valtasi alueen. Näkyvissä oli jääkauden päätyttyä vain Leikkilinnan vuoren huippu yksinäisenä saarena meren keskellä.

Susikivi on suojellut paimeneen lähetettyjä lapsia heidän paetessaan susia kiven päälle. Kiven toisella puolella on onkalo, johon heitettiin leivänpaloja metsän haltijalle. Näin toivottiin suojelusta karjalle.

Kanniston tilan haltija Amalia on paimeneen lähtenyt nuori tyttö, jota ei koskaan löydetty. Hänen lippaansa on Kanniston portilla tilalle saavuttaessa, sillä Amalia kerää hyvinvointia onnellisille eläimille!

## D Hengitä metsän raikasta maisemaa

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.

Metsäluonnon ilma on puhdasta. Huomaat sen, kun katselet ympärillä olevia puita, joissa kasvaa naavaa. Se on puhtaan ilman indikaattori. Voit auttaa itseäsi rentoutumaan tekemällä seuraavan harjoituksen, jonka tavoitteena on auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan.

*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 liikkeet hengityksen rytmissä. Tee syvähengitystä.*

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

## E Vertauskuva ja minä

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.*

## F Tiedosta itsesi ja pidä evästauko

Tietoisuus on avain muutokseen. Tietoisuus yhdistettynä pieniin muutoksiin käytöksessä voi ajan mittaan johtaa suuriin muutoksiin. Täällä voit tietoisesti keskittyä sellaisiin itsestään selviin asioihin, joita et tavallisesti mieli ollenkaan. Harjoituksessa keskitytään ensin syömiseen ja sitten hengitykseen.

*Tee kaikki syömiseen liittyvät toimet hitaasti. 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.*

*Eväiden nauttimisen 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 liikkeet hengityksen rytmissä. Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi.*

Jatka matkaasi vasemmalle ylöspäin kohti jyrkännettä ja pääset Jättiläisen portaille. Voit jäädä tähän tai jatkaa matkaasi edelleen jyrkänteen vieritse kiertämällä jyrkänteen, niin pääset kallion laelle (ks. kartta). Maasto on liukkaalla kelillä hieman vaikeakulkuinen.

## G Maisema rauhoittaa

Leikkilinna on paikkakunnan korkein kohta. Täällä sitä sanotaan vuoreksi, koska kallio ja louhikko ovat selkeä maamerkki muuten tasaisella saviseudulla. Ylös pääsee kiertämällä louhikon, ja maasto on suhteellisen helppokulkuinen. Jos et halua kiivetä ylös, voit jäädä Jättiläisen portaille. Tasanteelle pääsee helposti myös hitaammin kulkeva luontopolun kävijä.

Ylhäällä voit istahtaa kivelle tai puupölkylle ja rentoutua maisemaa katsellessa.

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. Hyvällä säällä voi lehdettömien puiden lomasta nähdä jopa Kanta-Loimaan kirkon tornin.

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 on hyvä istahtaa hetkeksi ja nauttia maisemasta.  
Voit miettiä elämän jatkumoa ja omaa osaasi siinä.  
Oletko oikealla polulla vai haluaisitko muuttaa elämäsi 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.*

Palaa kallion laelta samaa reittiä takaisin alas. Pysähtymispaikan D kohdalla käänny vasemmalle johtavalle polulle ja jatka eteenpäin, kunnes saavut suuren kuusen ääreen.

## H Ota voimaa Majurinpolulta

Kanniston tilan rakennuksilta Leikkilinnan vuorelle johtaa Majurinpolku. Majuri Hästesko oli Vuolteen kruununpuustellin isäntä 1700-luvulla. Kannisto kuului Vuolteen puustelliin ja majurilla oli tapana ratsastaa hevosellaan tiluksia katsastamassa. Kerrotaan, että majuri ratsastaa vieläkin Majurinpolkua pitkin aamusumussa, eikä kavionkapsekaan kuulu. Outoa on se, että jos unohtaa työkaluja tai vaikka käsikärryt polulle illalla, niihin saattaa majurin hevonen kopsauttaa jalkansa ja siitä kuuluu kolinaa. Kun aamulla raottaa verhoja ja huomaa ulkona utuisenharmaan sään, paikallinen sanonta kuuluu, että siellä on "majurin ilma". Silloin saattaa nähdä majurin ratsastavan hevosellaan. Majuri Hästesko on haudattu Alastaron kirkonkylän hautausmaalle, hautakivi on kirkkomaan vanhin.

Polun varrella kasvaa kuusivanhus, 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. Puusta ja muista metsästä saatavista raaka-aineista etsitään ja löydetään jatkuvasti uusia yhdisteitä, joilla on positiivisia terveysvaikutuksia.

*Metsät ja puut antavat myös voimaa. Voit kokeilla siirtää sen itseesi. Kiedo kätesi kuusen 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.*

## **I 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.

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.

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

Kun pesä käy vanhaksi, muurahaisyhteiskunta hylkää sen ja perustaa uuden. Susikiven vieressä on hyvä esimerkki elävästä muurahaiskeosta. Keko perustetaan puun eteläpuolelle, ja tämän tiedon avulla onkin hyvä suunnistaa metsässä.

*Millaisia ihmisiä sanotaan työmuurahaisiksi? Oletko itse sellainen?*

## **J Luonnossa liikkuminen ja luonnon voima**

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. Sinulla on mahdollisuus nauttia luonnosta ja tuntea sen virkistävä ja rauhoittava vaikutus.

Luonnossa voi liikkua monella tapaa. Voit käydä kävelemässä sauvoilla tai ilman, juoksemassa, suunnistamassa, hiihtämässä, pyöräilemässä tai ratsastamassa. Liikunta voi olla sykettä 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.

*Pysähdy ja käänny katsomaan polkua. 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?*

Kiitos vierailustasi metsäluonnossa ja hyvinvointia tulevaisuuteen! Pidä metsä mielessä!