

Taina Ylenius-Högfors

LUONTOKUPLASSA

*Käsikirja luontohyvinvointiin
missä ikinä*

LUONTOKUPLASSA

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Taina Ylenius-Högfors/Luontokupla

Kannen suunnittelu: Taina Ylenius-Högfors/Luontokupla

Sisuksen taitto: Taina Ylenius-Högfors/Luontokupla

Kuvat: Taina Ylenius-Högfors ja Irma Ylenius

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-33-9210-6

Taina Ylenius-Högfors

LUONTOKUPLASSA

Käsikirja luontohyvinvointiin missä ikinä

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE	9
LUONTOSUHDE JA LUONTOKOKEMUKSET	13
LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	15
AISTIT	19
LUONTOKOKEMUKSET SISÄTILOISSA	20
LUOVUUS	24
MIELIKUVILLA TOIMIMINEN	28
POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA LUONTO	28
TOIMINTAYMPÄRISTÖT JA KOKEMUKSET	32
KOHDERYHMÄT JA KOKEMUKSET	33
LUONTOKUPLASSA-HARJOITTEIDEN OHJAAMINEN	36
HARJOITTEET	45
AISTIHARJOITUKSET	45
LUOVUUS	57
MIELIKUVAT	77
VIRTUAALILUONTO	83
RETKET SISÄLLÄ	85
RAKENNA KOKONAISUUS	88
LUONTO NÄKYVÄKSI	90
LIITTEET	92
MIELIKUVAHARJOITTEET	92
VOIMAEÄIMET	101
LÄHTEET	104
KIRJOITTAJASTA	108
KIITOS	109

LUKIJALLE

TERVETULOA LUONTOKUPLAAN

Luontokuplassa- menetelmä on saanut alkunsa tiedostamatta jo vuonna 2014. Silloin sain poikani kanssa ensimmäisen luontokokemuksen sisätiloissa. Istuimme lasten syöpäosaston potilashuoneen lattialla, seurasimme heikon Skype-yhteyden välityksellä pojan esikouluryhmän metsäseikkailua ja eläydyimme siihen parhaamme mukaan. Levitimme peiton lattialle ja kaivoimme repusta valmistamani eväät samaan aikaan, kun kaverit ruudun toisella puolella istahtivat puun juurelle evästelemään. Siinä olimme osa porukkaa ja samalla aivan eri ympyröissä: He luonnossa aistien näkyjä, tuoksua ja tuntoja, me sairaalassa leikkien luontokokemusta samalla lääkkeen tippuessa pojan suoneen. Mutta me nautimme. Poikani silmin nähden. Saimme pienen irtioton siitä syöpähoitojen värittämästä arjesta, joka elämäämme ohjasi tuolloin.

Vuosien jälkeen syntyi ajatus tarjota tällaisia irtiottoja sairaalassa oleville lapsille ohjatusti. Kokemukset lasten heittäytymiskyvystä, innosta, ilosta ja rohkeudesta ajoivat eteenpäin. Samalla huomasin, että aivan samat harjoitteet toimivat sisätiloissa muillekin kuin lapsille. Aikuisen kuin myös ikääntyneen mieli lähtee seikkailuun ja saavuttaa hienoja luontohetkiä siinä missä lapsenkin. Luonnon voima on valtava ja ihmismielen joustavuus ja avoimuus yhtä lailla.

Vahvojen kokemusten, valloittavien kohtaamisten ja tarinoiden sekä vaikuttavien palautteiden pohjalta on syntynyt Luontokuplassa- menetelmä. Se on luontosuhdetta ja -yhteyttä kehittävä ja tukeva menetelmä, joka pohjaa positiivisen psykologian vahvuuksia ja kukoistukseen pyrkivää merkityksellistä elämänotetta vasten. Luontokuplassa toimitaan mielikuva- ja aistiharjoitusten, luovuuden, seikkailujen ja virtuaalikokemusten maailmassa. Luontokuplassa voi toimia pienen hetken tai rakentaa suurempia kokonaisuuksia.

Tässä käsikirjassa esitellään menetelmän teoriapohja, joka avaa positiivisen psykologian lisäksi luontosuhteen ja -yhteyden, luonnon hyvinvointivaikutusten, luovuuden, mielikuvilla työskentelyn, virtuaalisen luonnon ja luontokokemusten mahdollistamisen sisätiloissa. Kirja sisältää teoriapohjaan nojaten suuren määrän harjoitteita, joita kuka tahansa voi käyttää halutessaan luoda sisätiloissa luontokokemuksia. Lisäksi kerrotaan kokemuksia menetelmän käytöstä ja annetaan vinkkejä ohjauksiin ja kokonaisuuksien rakentamiseen kohderyhmä ja toimintaympäristö huomioiden.

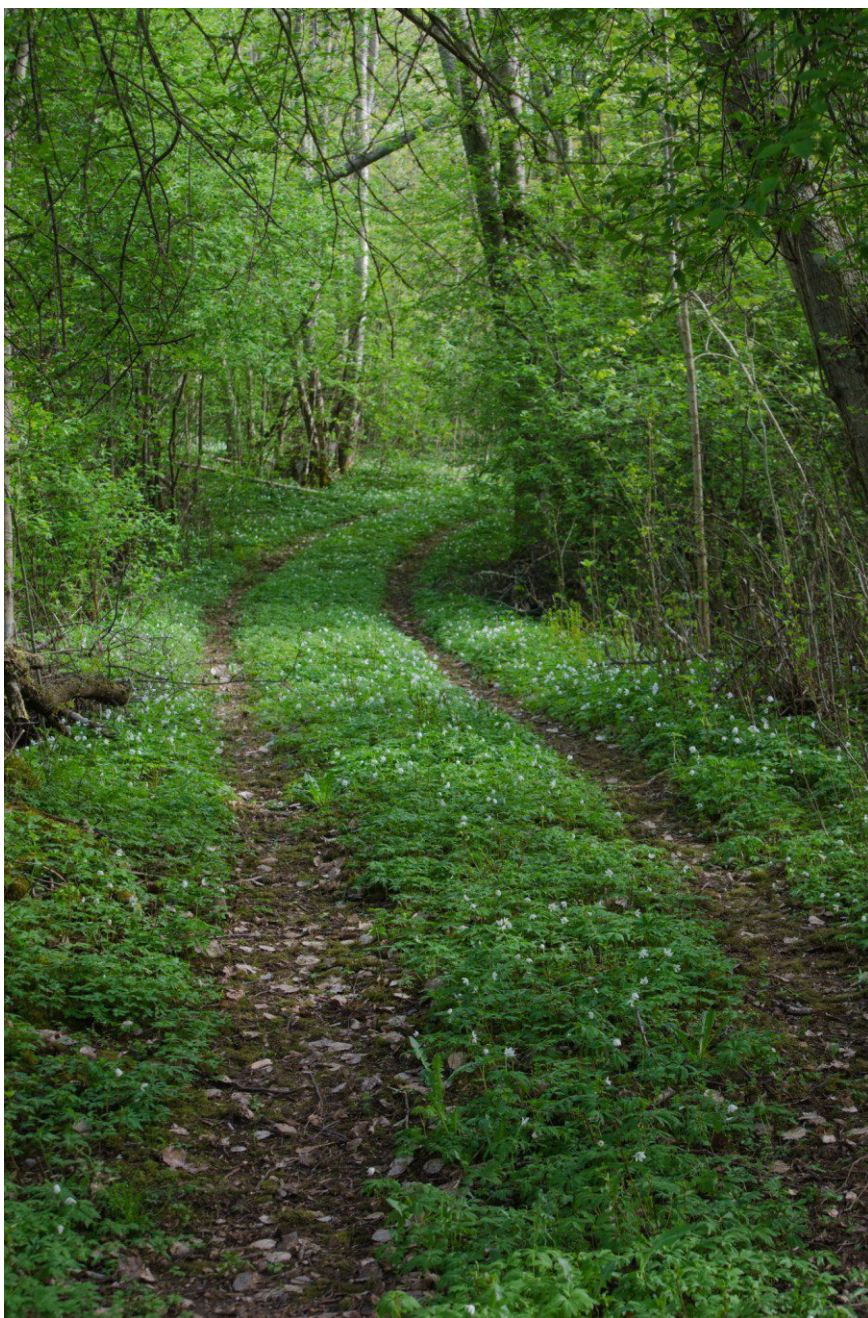
Luontokuplassa siis luonnon hyvinvointivaikutukset valjastetaan käyttöön sisätiloissa, tarjotaan hengähdyshetki hankaliinkin tilanteisiin ja tarjoillaan arvokkaita luontokokemuksia luontosuhdetta syventäen. Juuri sinä voit olla Luontokuplassa-hetken ohjaaja. Menetelmä sopii kaikille ikäryhmille monenlaisissa ympäristöissä, kaksin tai ryhmässä. Ohjaajan oma kiinnostus ja heittäytymiskyky vievät pitkälle.

Kirjan kuvia voi ja on suositeltavaakin käyttää harjoitusten tukena.

Toivon, että tämän kirjan myötä luontohyvinvoinnista pääsevät nauttimaan yhä useammat. Luontohyvinvointi kuuluu kaikille!

Paraisilla toukokuussa 2026

Taina Ylenius-Högfors





Luontokuplassa-menetelmä on kehitetty, jotta ihan jokaisella olisi mahdollisuus luontokokemuksiin missä ikinä onkaan.

Luontokuplassa-menetelmän taustalla on positiivinen psykologia sekä tutkimustieto luonnon hyvinvointivaikutuksista. Menetelminä luovuus, mielikuvat ja aistiharjoitukset. Monipuoliset harjoitteet, vankka taustaeoria sekä kokemukset kohderyhmistä ja toimintaympäristöistä todentavat menetelmän toimivuuden.

Luontokuplaan voi sukeltaa yksin, kaksin tai ryhmässä, ohjaajana tai toimijana, lasten ja aikuisten kanssa. Missä ikinä.

*Luontohyvinvointi
kuuluu kaikille.*

