



KAKSI TARINAHIERONTAA

- pareittain tehtävä harjoitus

Toinen parista istuu. Hän voi sulkea silmänsä ja vain nauttia.

Toinen parista asettuu seisomaan hänen taakseen.

Ohjaaja lukee tarinan rauhallisesti ja näyttää kunkin liikkeen aina malliksi. Jos joukossa on huonompikuuloisia, tehtävät on hyvä näyttää myös kirjallisessa muodossa.

Karjalanpiirakoiden leipominen

NAPSUTTELUA

Ison talon emäntä päätti ryhtyä karjalanpiirakoiden tekoon ja ripotteli ruisjauhoja kulhoon ja myös pöydälle.

TAPUTTELU

Hän taputteli ja vaivasi suurta taikinaa pitkään ja hartaasti, kunnes se oli hänen mielestään sopivaa.

PYÖRITYS

Emäntä jakoi taikinan pieniksi paloiksi ja pyöritteli niistä ison määrän piirakan alkuja pöydälle valmiiksi.

RULLAUS

Kaulitseminen alkoi ja sujui rutiinilla niin kuin kunnon piirakantekijältä saattoi odottaa.

”NIPISTELY”

Ihana valkoinen riisipuuro ja kaunis rypytyys, joka on jokaisen emännän omaa käsialaa, kruunaa tämän perinneherkun.

SIVELY

Nyt on monta pellillistä valmiina ja emäntä silittelee tyytyväisenä esiliinaansa. Piirakat ovat enää paistamista vaille.

PARIT VAIHTAVAT PAIKKAA JA ISTUJA SULKEE SILMÄNSÄ.

Saunassa

NAPSUTTELU

Pieni kesäsade kauniina kesäiltana ei tunnelmaa latista vaan puhdistaa ilmaa ja virkistää sekä luontoa että ihmisten mieliä.

TAPUTTELU

On aika lähteä kohti saunaa, joka on juuri sopivan lämmin ja pesuvedetkin ovat valmiina. Kulku käy pihan poikki kohti rantaa ja saunamökkiä.

PYÖRITYS

Saunassa on mukava katsella kiukaan luukun läpi tulen loimuamista. Lämpö hohkaa ihanasti - välillä varpaita melkein poltellen.

NIPISTELY

Vuorotellen saunojat tarttuvat löylykauhaan uutta ihanasti nipistelevää löylyä toisilleen tarjoten. Lempeän kipakka löyly tekee niin hyvää koko kropalle.

RULLAUS

Selänpesijöitä on nyt tarjolla ja kaikki saavat vuorollansa nauttia kunnon kuurauksesta perinteiseen tapaan.

SIVELY

Ihana puhdas, vilvoittava ja raikas vesi valuu pitkin käsivarsia ja selkää hivellen puhdasta ihoa ja huuhtoen viimeisetkin päivän rasitteet pois mielestä.