



Syksyinen tarina kosketusrentoutus



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.
Parit vaihtavat paikkaa ja tehdään sama uudelleen.

Liikkeet, joilla paria kosketetaan:

Napsuttelu

Kuin soittaisi pianoa sormenpäillä napsutellaan selkää, hartioita, olkavarsia ja hyvin hellästi myös päätä.

Taputtelu

Molemmilla kämmenillä kevyttä taputtelua hartioihin, selkään ja olkavarsiin.

Pyöritys

Molemmin käsin pehmeää pyörivää liikettä hartioihin, selkään ja olkavarsiin kuin leipoisi sämpylöitä.

Nipistely

Peukalo-etusormi-otteella kevyttä nipistelevää liikettä hartioihin.

Rullaus

Molemmilla käsillä kevyesti kämmenillä painaen ”kaulin”- liike selästä ylös kohti hartioita ja alas.

Paineleminen

Molemmilla käsillä kevyitä painalluksia selkään ja hartioihin.

Siveleminen

Molemmilla käsillä kevyttä sivelyä hartioista alas olkavarsille ja hartioista alas selkään.



Tarina 1.

NAPSUTTELU

Istut kauniina syyspäivänä merenrannassa. Pärskeet lentävät syksyn puuskaisen tuulen voimasta kevyesti päällesi. Pauhaavaa merenpintaa on kiehtovaa katsella.

TAPUTTELU

Sinun on aika nousta ja luoda viimeinen silmäys ulapalle jättäen näin rantamaisemat tältä erää. Kulkusi käy pienen metsän halki polveilevaa polkua pitkin.

PYÖRITYS

Aukeilla paikoilla syksyn kauniit ja värikkäät lehdet pyörivät tuulen mukana jaloissasi. Niistä lähtevä voimakas kahina ja hyvä metsäinen tuoksu rauhoittavat mieltäsi.

NIPISTELY

Havahdut näkemään polun vieressä kasvavat puolukat ja päätät poimia niitä muutaman suuhusi. Maku on kirpeä ja raikas. Mieleesi nousee kiitollisuus ihanasta ja antoisasta luonnostamme, joka meitä täällä pohjolassa ympäröi.

RULLAUS

Kuulet taivaalta lintujen ääntelyä ja nostat katseesi, jolloin huomaat upean lintuauran lähestyvän. Äänet voimistuvat lähes korvia huumaavaksi ja lintujen sulavasti liikehtivä ja muotoansa muuttava auramuodostelma kulkee ylitsesi. Äänet vaimenevat pikkuhiljaa niiden etäännyessä yhä kauemmaksi kohti etelää.

PAINLEMINEN

Jatkaessasi rivakasti matkaasi lämpö leviää kehoosi ja tunnet kuinka veri kiertää ja poskesi alkavat punoittaa. Taivaalle on pikkuhiljaa alkanut kerääntyä pilviä, jotka enteilevät sadetta.

SIVELY

Onneksi päälläsi on vettä pitävä takki. Sateen alkaminen ei sinua haittaa. Luonto saa kaipaamaansa vettä ja ilma puhdistuu ja raikastuu. Olet pian perillä virkistyneenä ja hyvillä mielin.



Tarina 2.

NAPSUTTELU

Olet ahkeroinut keittiössä ja tekemäsi taikina valmistuu tuota pikaa, kun ripottelet viimeisiä jauhoja muhevaan piirakkataikinaan. Nyt on juuri sopiva hetki leipoa syksyn satoa herkuteltavaksi ja nautittavaksi hyvässä seurassa.

TAPUTTELU

Upotat sormet taikinaan ja taputtelet taikinan valitsemaasi kauniiseen suuren piirakkavuokaan. On ihanaa viettää kiireetöntä syyspäivää leipoen ja hyvistä herkuista nauttien.

PYÖRITYS

Nostat ison korillisen ihania omenoita pöydälle. Niiden raikas tuoksu leviää huoneeseen. Valikoit kauniin värisistä omenoista sopivimman kokoisia lohkottavaksi piirakkaan. Maistelet samalla mehukkaita paloja jo tuoreeltaan.

NIPISTELY

Asettelet lohkot tiuhaan taikinan uumeniin kauniisiin kuivioihin ja ripottelet päälle hiukan kanelia. Katselet luomustasi vielä lopuksi hetken aikaa, kun piirakkavuoka odottaa pöydällä uunin lämpenemistä.

RULLAUS

Avaat uuninluukun ja työnnät vuoan uuniin. Piirakan valmistumista odotellessasi ehdit lukea päivän lehteä ja keittää iltapäiväkahvit. Rento ja raukea tunnelma valtaa sinut katsellessasi ikkunasta näkyvää kaunista kuulasta syysmaisemaa kaikessa väriloistossaan.

PAINELEMINEN

Lämmin löyhähdys puskee uuninluukusta, kun avaat sen ja tarkistat piirakan kypsyyttä. Vielä pitää maltaa hetki.

SIVELY

Vihdoin voit ottaa höyryävän herkun pöytään ja ihanan omenapiirakan makunystyröitä hivelevä tuoksu ilahduttaa mieltäsi. Tästä piirakasta riittää muillekin tämän kauniin syyspäivän päätteeksi.

