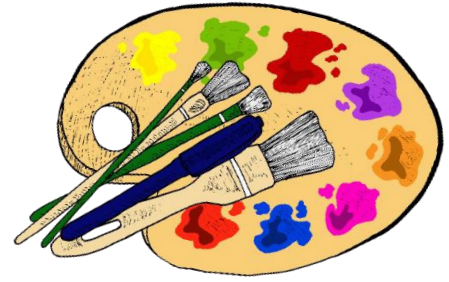




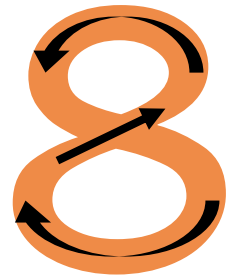
## Mielikuvajumppa istuen

# TAITEILIJJA

Tämän jumpan voi tehdä puhelin korvalla tai pöydällä kaiutin päällä, mikäli ohjaus tulee puhelimen kautta.



1. Ota mukava istuma-asento ateljeesi tuolilla. Laske toinen käsi tai molemmat rennoksi reisien päälle. Inspiraatiota odotellessa ojenna polvia sen verran suoraksi, että jalkapohjat nousevat vähän irti lattiasta. Ojenna nilkat ja vie ukkovarpaita yhteen. Koukista nilkat ja vie kantapäitä yhteen. Tee näitä liikkeitä vuorotellen vähän aikaa. Liike on sitä haastavampi, mitä suuremmaksi ojennat polvet. Liikettä voi tehdä myös hivuttamalla jalkoja lattiaa pitkin.
2. Mielessäsi alkaa muotoutua maiseman kuva. Samalla, kun mietit kuvaa, alat piirtämään oikealla jalalla eteesi rauhallisesti kahdeksikkoja. Pidä jalka ilmassa, jos vain jaksat. Kahdeksikon alalenkissä ojennat nilkkaa suoraksi ja ylälenkissä nostat varpaita kohti ateljeen korkeaa kattoa. Jos et jaksaa pitää jalkaa ilmassa, voit piirtää jalkaterällä edessäsi lattiaan kahdeksikkoja. Tee kahdeksikkoja myös vasemmalla jalalla.
3. Nyt näet mielessäsi maiseman kuvan täysin selvänä edessäsi. Se on sateen jälkeinen järvimaisema. Otat ison pensselin käteesi ja alat maalata laajoin ylös-alas vedoin sinistä taivasta. Vaihdat välillä kättä ja jatkat samaa.
4. Kun taivas on valmis, maalaat kankaan alareunaan tyynen järven pinnan pitkin vaakasuorin vedoin. Kangas on leveä, joten vaihdat pensselin välillä toiseenkin käteen. Seuraavaksi kastat pensselin vieressäsi olevaan vihreään väriin ja loihdit rannoille puita, pensaita ja ruohikkoa. Kätesi tekee monenlaisia liikkeitä: spiraalia, töpötystä, pikkukaaria. Vuoron perään kummallakin kädellä.



5. Kuvasta puuttuu enää sateenkaari. Päätät maalata täydellisen, komean sateenkaaren ja sen kaikki seitsemän väriä. Teet kankaalle suurta kaartta ensin punaisella, sitten oranssilla, keltaisella ja vihreällä. Aina välillä kurkotat kastamaan pensselin väripurkkeihin vasemmalla ja oikealla puolellasi. Vaihdat pensselin toiseen käteen ja jatkat sinisellä, indigon-sinisellä ja violetilla. Jokaista väriä muutama rauhallinen ja laaja veto.
6. Huomaat, että hartiasi vähän jännittyivät maalatessa. Istu tukevasti jalkapohjat lattiassa. Laita kämmenet rennosti reisille ja pyörittele hartioita etukautta, alakautta, samaan tahtiin ja vuoroon. Venytä sitten selkä piitkäksi ja rentoudu lopuksi normaaliin istuma-asentoosi.
7. Olet katsellut maisematauluasi niin keskittyneesti, että päätät lepuuttaa lopuksi silmiäsi. Rypistä ensin silmät tiukasti kiinni ja katso sitten kauas eteenpäin. Sama vielä toisen kerran.
8. Tyytyväisenä itseesi taputat oikealla kädellä vasenta hartiaa ja vasemmalla kädellä oikeaa hartiaa. Voit taputella myös molemmilla käsillä yhtä aikaa ja sanoa itsellesi ääneen hymyssä suin: **Hyvä minä!**

