



Syksyinen torimatka -mielikuvarentoutus

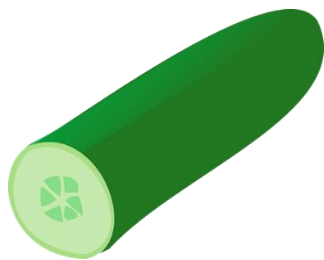


*Ota hyvä asento. Voit istua tai olla makuulla.
Sulje silmäsi ja anna hengityksen tasaantua.
Keskity hengittämään rauhallisesti.*

On aikainen aamu. Kaupunki heräilee hiljalleen ja jostain kauempaa kuuluu aamun ensimmäisten raitiovaunujen tuttu kolina. Aukaiset ikkunan ja sisään tulvahtaa syksyisen kirpeä ilma. Ilma on aurinkoinen ja syksyn kalpea valo tuo siihen oman lähes taianomaisen värinsä. On hyvä hetki lähteä torille. Puet kumisaappaat jalkaasi ja nappaat kirkkaanpunaisen sateenvarjonkin vielä mukaasi.

Ostosmatkasi alkaa aina samalla tavalla. Suunnistat tuttuun torikahvilaan, tilaat suuren kahvin ja jotain hyvää sen kanssa. Joskus se on omenamunkki, jonka sokeri tarrautuu suupieliin. Joskus se on korvapuusti, joka tuoksuu ihanasti kanelille.

Vaikka uusi päivä on vasta alkamassa, torilla on jo elämää. Unohdut seuraamaan ympärilläsi olevia ihmisiä, jotka tekevät ostoksiaan täyttäen kassinsa syksyn sadolla: punaisilla omenoilla, vastapoimituilla sienillä ja monenkirjavilla juureksilla.



Tuttu torikauppias katsoo suuntaasi ja hymyilee. Juot kahvisi loppuun ja suuntaat kojulle. Keräät koriisi salaattia varten kurkkua, tomaattia ja paprikaa. Viereisellä kalakauppialla on jäälaatikoissaan tarjolla kiiltäväkylkisiä silakoita, lohta ja kuhaa. Lokitkin kiertävät kalakojua kiinnostuneina, tuoretta saalista toivoen. Päätät tällä kertaa ostaa silakoita ja niiden seuraksi haet lopuksi vielä kapallisen mullan peittämiä perunoita.



Kotiin kierrät rannan kautta. Se on lempireittisi - etenkin näin syksyllä, kun meri hohkaa raudanharmaana. Ruskan väriloisto yllättää joka vuosi. Lehtien vahva keltainen, ruosteinen ruskea ja polttava punainen hehkuvat kilpaa, kuin osaamatta päättää, mikä väri on kaunein. Tuuli pyörittelee maahan pudonneita lehtiä muodostaen niistä aina uusia vienosti kahisevia kasoja.

Näet pilvien kertyneen taivaalla ja pian raskaat pisarat alkavat putoilla. Ehdit tuntea niiden viileyden poskellasi ennen kuin saat aukaistua sateenvarjosi. Sade ei haittaa sinua lainkaan vaan oikeastaan päinvastoin. Sen ääni tuntuu rauhoittavalta ropistessaan rytmikkäästi sateenvarjollesi.

Juuri ennen kotiin saapumista näet edessäsi suuren vesilammikon. Et halua vastustaa kiusausta, vaan kävelet suoraan lammikkoon ja iloitset äänestä, joka syntyy veden loiskahdellessa kumisaappaidesi ympärillä.

Voit aukaista silmäsi ja palautua hiljalleen takaisin tähän hetkeen.

Olet rauhallinen ja rentoutunut.

Hyvänolon tunne kannattelee sinua vielä pitkin päivää.

Sinun on täydellisen hyvä olla, tässä ja nyt.

