



KAKSI KESÄISTÄ TARINAHIERONTAA: RANNALLA JA KÄVELYLLÄ

Pareittain tehtävä harjoitus, jossa parin kummallakin osapuolella on oma tarina, mutta hierontaliikkeet ovat samat. Ensin toinen parista istuu. Hän voi sulkea silmänsä ja vain nauttia. Toinen parista seisoo hänen takanaan.

Ohjaaja lukee tarinan rauhallisesti ja näyttää kunkin liikkeen aina malliksi. Kevyt hieronta kohdistuu lähinnä hartioihin sekä yläselkään ja käsivarsiin.



Rannalla

HARTIOIDEN PYÖRITYS KÄMMENILLÄ YMPÄRI

Lämmin, luonnon ihania tuoksuja tulviva ilmavirta hivelee kasvojasi, kun poljet pyörällä vauhdikkaasti pitkin hyväkuntoista pyörätietä. Seuraavan pienen mutkan jälkeen pääset kaartamaan kohti määränpäättäsi. Siellä seisahdut rannan lähellä ja laitat pyöräsi lukkoon.

TAPUTTELU

Keräät tavarasi ja lähdet astelemaan puiden lomitse kohti kauniisti kimmeltävää vettä. Polku kulkee harvan mäntymetsän läpi ja maasto muuttuu pikkuhiljaa hiekkarannaksi. Rannalla on rivissä vanhan mallisia pukukoppeja. Ne luovat hauskan tunnelman.

ASKELLUS KÄSILLÄ PAINAEN JA VETÄEN

Pysähdyt ja riisut kengät. Mikä onkaan ihanampaa kuin käveleminen lämpimällä hiekalla paljain jaloin. Veri alkaa kiertää vilkkaammin, kun jalkapohjat saavat hierontaa ja pohkeet tekevät töitä. Hiekkarannan vesirajassa kävely on mukavaa puuhaa. Sitä voisi jatkaa vaikka kuinka kauan, jos vain rantaviivaa riittäisi.

PURISTELU

Vesirajassa leikkivä pikkupoika rakentaa hienoja hiekkalinnoja ja pyytää sinua auttamaan. Autat häntä hetken aikaa vallihaudan rakentamisessa. Tuntuupa pitkästä ajasta mukavalta käsitellä märkää ja raskasta, hienoa hiekkää.

KAAREVIA LIIKEITÄ YLÄSELKÄÄN, PIIRRÄ IKÄÄN KUIN SIIPIÄ

Lähdet uimaan ja saat samalla kätesi puhtaaksi hiekkahommista. Nautinnolliset ja rauhalliset rintauinnin vedot saavat mielesi rauhoittumaan.

Keho soljuu sopivan lämpöisessä vedessä kuin itsestään. Uit rannan suuntaisesti edestakaisin ja annat katseesi levätä ympäröivässä kauniissa maisemassa.

SILITTÄVÄ LIIKE HARTIOILTA ALAS KÄSIVARSIIN





Nouset ylös vedestä ja kävelet hiekkarannan laidalle, missä on hienoja sileitä kallioita. Asetut kalliolle makaamaan ja kuivattelet itseäsi. Kallio on koko päivän kerännyt itseensä auringon lämpöä ja energiaa. Nyt se luovuttaa sitä sinulle. Olet hyvin rento ja onnellinen.

Parit vaihtavat paikkaa ja istuja vuorostaan ottaa hyvän asennon ja sulkee silmänsä.

Kävelyllä

HARTIOIDEN PYÖRITYS KÄMMENILLÄ YMPÄRI

Tunnet selässäsi auringon lämmön ja lempeän kesätuulen puhalluksen, kun kävelet pitkin hiekkatietä päivittäisellä reippailulenkilläsi. Vaihtelet reittejä ja kulkusuuntia, jotta ulkoilu aina virkistäisi ja haastaisi myös aivojasi ja mieltäsi. Katselet ihailien luonnon kauniita maisemia, peltoja ja kauniita pihapiirejä.



TAPUTTELU

Päätät poiketa tieltä ja lähdet kävelemään pellonlaitaa, kohti metsän reunaa. Ihailet samalla monenlaisia luonnonkukkia, joita kasvaa villisti kulkureitilläsi. Astuessasi metsään pienestä polusta huomaa, että tästä on kulkenut muitakin, eläimiä tai ihmisiä.

ASKELLUS PAINAEN JA VETÄEN

Maasto muuttuu pehmeäksi ja upottavaksi. Sammaleinen metsänpohja on ihana kävellä. Valo siivilöityy kauniisti puiden lomasta. Metsän siimeksessä tunnelma on raikkaampi ja hiukan viileämpi. Astelet eteenpäin vaihtelevassa maastossa ja ylität sujuvasti luonnon asettelemia esteitä.

NIPISTELY

Saavut aukealle paikalle, jossa pieni rinne viettää ylöspäin. Muistat, että olet ennenkin löytänyt täältä hyvän mustikkapaikan ja niin näyttää olevan nytkin. Poimit suoraan suuhusi ihania auringon kypsyttämiä, hyvältä maistuvia mustikoita. Vietät tovin tässä paikassa, luonnon ruoka-aitasta nauttien.

HARTIOIDEN PYÖRITYS KÄMMENILLÄ YMPÄRI

Saatuasi lisäenergiaa päätät kiivetä vielä ylös kalliolle. Etsien sopivia askelmia nouset pikkuhiljaa punnertaen ja puhisten, pienistä sitkeistä puista tukea ottaen kohti kallion lakea. Haastava reitti saa veren kiertämään ja huipulle päästyäsi olet jo melko kuumissasi.

SILITTÄVÄ LIIKE HARTIOILTA ALAS KÄSIVARSIIN

Nousu oli ehdottomasti vaivan arvoinen. Silmiesi eteen aukeaa upea maisema. Sitä katsellessa mieli rauhoittuu ja olo on autuas. Löydät vielä sopivan kaatuneen puun rungon, jonka päällä on hyvä istua ja hengähtää hetki. Seuraat rauhassa läheisen muurahaispesän asukkaiden touhuja ja sinulla ei ole kiire mihinkään.