



TARINARENTOUTUS HIIHTORETKI

Pareittain tehtävä rentoutusharjoitus

Toinen parista istuu. Hän voi sulkea silmänsä ja vain nauttia. Toinen parista asettuu seisomaan hänen tuolinsa taakse.

Ohjaaja lukee tarinan rauhallisesti ja näyttää kunkin liikkeen aina malliksi. Jos joukossa on huonompikuloisia, tehtävät on hyvä näyttää myös kirjallisesti. Liikkeet kohdistuvat hartioihin ja selkään.



NAPSUTTELE SORMILLA KUIN SOITTAISIT PIANOJA

Hiihtäminen talvisessa luonnossa virkistää kehon ja mielen. Puiden oksilta tipahtelee lunta hartioille, kun oikaisen kuusikon välistä.

TAPUTTELE AVOKÄMMENIN

Ylämäessä joudun ottamaan haarakäynnin. Pehmeässä lumessa tallaaminen nostaa hien pintaan.

PYÖRITTELE AVOKÄMMENIN

Sitten koittaa ihana alamäkiosuus. Kepeästi suihkien annan suksien liittää ja tuulen suhista korvissa.

NIPISTELE KEVYESTI

Pysähdyn katsomaan maisemaa ja huomaan, että kuusikosta vaatteisiini on tarttunut havunneulasia, joita poimin pois.

LIU'UTA AVOKÄMMENIÄ SELKÄÄ PITKIN ALHAALTA YLÖS

Kotimatka ei ole enää pitkä. Kevein tasatyönöin annan suksien liittää pellon poikki kotiin.

SIVELE SELKÄÄ PITKIN VEDOIN, SITTEN MYÖS KÄSIVARRET

Ennen kuin nostan sukset seinän vierelle, tulee niistä sivellä lumet pois. Ja sitten vielä hiihtonuttukin lumesta puhtaaksi. Sisällä kutsuu kupponen kahvia ja maistuva voileipä.



TARINARENTOUTUS TALVIPÄIVÄ KOTIPIHASSA

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. Rentoutus kohdistuu selkään ja hartioihin.



NAPSUTTELE SORMILLA KUIN SOITTAISIT PIANO

Ihana raikas talvipäivä kutsuu tunkkaisesta sisäilmasta ulos. Hiippailen hiljaa paikalle, josta näkyy lintulauta. Siellä tiaiset ja punatulkut napsivat siemeniä nokallaan.

TAPUTTELE AVOKÄMMENIN

Kauan ei voi pakkassäässä olla paikallaan, kun täytyy lähteä liikkeelle. Tepastelen hetken ympäri pihaa katsellen jälkiä lumessa.

PYÖRITTELE AVOKÄMMENIN

Talvinen tuisku on kasannut ihania valkoisia nietoksia ympäri pihamaata.

LIU'UTA AVOKÄMMENIÄ SELKÄÄ PITKIN ALHAALTA YLÖS

Otan lumikolan ja puhdistan lumen pois pihasaunan ja puuliiterin poluilta.

NIPISTELE KEVYESTI

Pakkanen alkaa reippaasta liikunnasta huolimatta nipistellä.

SIVELE SELKÄÄ JA KÄSIVARSIA PITKIN VEDOIN

Ennen sisälle menoa keksin tehdä vielä lumienkelin hankeen. Siinä se nyt minun lumienkelini toivottaa kaikki vieraat tervetulleiksi. Puhdistan lumet pois vaatteista ja astun virkistyneenä sisälle.

PARIT VAIHTAVAT PAIKKAA JA ISTUJA SULKEE SILMÄNSÄ.