

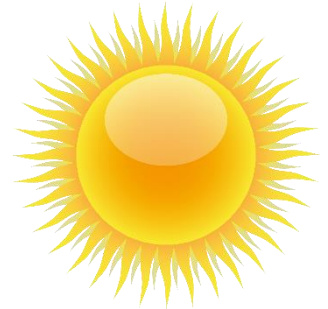


## KAKSI TARINAHIERONTAA: SOUTURETKI JA NUOTIOLLA

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 jokaisen liikkeen aina malliksi. Kevyt hieronta kohdistuu lähinnä hartioihin sekä yläselkään ja käsivarsiin.



### Souturetki

#### TAPUTTELU

Kävelet rantaan. Olet lähdössä viettämään aikaa vesillä. Kannat mukanasia korja, johon olet pakannut mukaan herkulliset, mutta yksinkertaiset eväät. Tässä tutussa rannassa sinua odottaa turvallinen puinen soutuvene.

#### PURISTELU

Irrotat veneen kiinnitysköydet rannan koivusta ja silmäilet, että kaikki on kunnossa: tappi kiinni ja äyskäri veneen pohjalla. Tartut kiinni veneen kokkaan. Nostaen ja työntäen vuorotellen saat veneen irti rannan sannasta ja työnnät sen vesille. Otat loikan ja hyppäät vauhdilla kyytiin niin, että vain toinen jalkasi hiukan viistää vettä.

#### RULLAUS

Lähdet soutamaan pitkin vedoin kohti ulappaa. Otat itsellesi kiintopisteen rannasta, jotta saat pidettyä kulkusuunnan suorana. Miten ihanalta tuntuukaan, kun on alla hyvä soutuvene, joka kulkee hyvin ja tottelee ohjausta erinomaisesti. Tuulikin on juuri sopiva tähän hommaan eikä aallokkoa juuri ole.

#### NAPSUTTELU

Vettä pärskyä silloin tällöin veneen laidan yli. Vesi valuu hiljalleen airon vartta pitkin kohti käsiäsi ja tippuu lopulta veneen pohjalle. Onneksi äyskärille ei kuitenkaan ole tarvetta.

#### VAAKAVETOJA YLÄSELKÄÄN

Lempeä tuuli tarttuu hiuksiisi ja hivelee ihoasi, kun vene etenee vauhdikkaasti. On niin raikasta ja puhdasta. Tunnet, miten Suomen luonto tarjoaa taas parastaan. Katselet ympäröiviä rantamaisemia ja kimmeltävää veden pintaa. Nautit näkemästäsi.

## SILITTÄVÄ LIIKE HARTIOILTA KÄSIVARSIIN

Jatkat nautinnollista ja rivakkaa soutua. Veneen kokka halkoo kohisten veden pintaa. Hartian seudulla, selässä ja käsivarsissa tuntuu ihanaa lämmön tunnetta. Airoja puristavia käsiäsi jo hiukan kuumottaa. Päätät, että seuraavassa sopivassa lähisaaren suvantokohdassa levähdät ja nautit ansaitut retkievää.

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

## Nuotiolla



### TAPUTTELU

Kävelet ihanassa vanhassa metsässä. Olet kulkenut jo pidemmän aikaa pitkin polkuja, jotka ovat mutkitelleet maastossa. Välillä olet kiivennyt korkealle, ja välillä laskeutunut reheviin laaksoihin. Olet koko ajan seurannut merkattua reittiä kohti levähdyspaikkaa. Saavut aukealle paikalle lammen rantaan, jossa näkyy nuotiopaikka valmiina.

### PURISTELU

Keräilet vielä nuotiopaikan ympäristöstä kuivan oloisia risuja ja kaarnanpaloja sytykkeiksi. Onneksi nuotiopaikan lähellä näkyy olevan pinossa sateilta suojaan peiteltyjä halkoja. Niillä saa helposti kunnan tulet aikaiseksi.

### RULLAUS

Asettelet puut ja sytykkeet sopivasti lomittain ja raapaiset tulitikun. Kuivat kaarnat syttyvät iloisesti palamaan. Puhaltelet rauhallisesti tuleen, kunnes se on tarttunut useampaan kohtaan ja liekit kasvaneet kokoa.

### VAAKA VETOJA YLÄSELKÄÄN

Pieni tuulenvire käy lammelta päin, joten siirryt tuulen yläpuolelle, savulta suojaan. Mielesi rauhoittuu ja istuudut kivelle. Tarkkailet liekkejä ja aikaansaamaasi nuotiota. Otat eväät esille ja aukaiset termarin, josta leijailee ihana kahvin tuoksu. Nautiskelet vielä tovin ennen uudelleen liikkeelle lähtöä.

### NAPSUTTELU

Ihana hiljaisuus ympäröi sinua. Se katkeaa vain satunnaisesti kipinöiden napsahduksiin ja tulen rätinään. Lintujen huudahduksia ja laulua kuuluu silloin tällöin lammen ympäristöstä välillä lähempää ja välillä kauempaa kantautuen.

### SILITYS

Täällä mieli lepää ja huolet haihtuvat. On ihanaa vain olla ja istua nauttien tulen loimusta ja nuotiosta hohkaavasta lämmöstä. Metsän tuoksu, raikas ilma ja luonnon äänet lataavat akkujasi. Pian olet taas virtaa täynnä ja valmis jatkamaan matkaasi eteenpäin.

