



Visailujumppa

Kerro ohjeet soittajalle: Mikä eläinkuntaan kuuluva mahtaa olla kyseessä liikkeiden tuomien tunnelmien ja vihjeiden perusteella? Tehdään ensin harjoituksia 5–10 kertaa ja sen jälkeen kerrotaan vielä vihjeet, jonka jälkeen eläin on toivottavasti selvillä.

Jalassa tulee olla liukumattomat kengät, jotta liikkeet voi tehdä turvallisesti seisten. Laita puhelin korvalle tai pöydälle aina liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

1. Istu tukevasti tuolilla ja nosta vuorotellen jalkoja irti lattiasta rauhallisesti polvea ylös nostaen ja hitaasti alas laskien.
2. Vie kummatkin kädet olkapäille niin, että kynärpäät osoittavat sivuille ja tee kynärpäiden alas/ylös nostoja ikään kuin löyhyttäen ilmaa.
3. Risti kätesi ja suorista käsivarret eteesi. Pudota sitten kädet jalkojen väliin kohti lattiaa samalla selkää pyöristäen. Suorista selkä jälleen ja kohota suorat käsivarret ylös etuviistoon.

Vihje: Lämpimissä olosuhteissa viihtyvä teräksenharmaa jättiläinen on myös yllättävän näppärä ja hellä sekä pitkäikäinen ja viisaaksikin väitetty.

Vastaus: Elefantti.



1. Ryhdikkäästi istuen vie kummatkin kädet sivukautta ylös pään yläpuolelle ja laske sivukautta alas. Voit myös tehdä liikkeen yksi käsi kerrallaan.
2. Avaa rintakehää viemällä kummatkin kädet vaakatasossa takaviistoon peukalot kohti kattoa. Vastaliikkeeksi kumarra varovasti eteenpäin selkää pyöristäen vieden samalla kädet kohti lattiaa kämmenselät vastakkain.
3. Istu niska pitkänä ja kierrä rauhallisesti ja kevyesti päätä puolelta toiselle antaen katseen tarkentua kaikkeen mitä ympäristössäsi näkyy. Katso olan yli takaviistoon molemmin puolin sen verran kiertäen kuin tuntuu hyvältä.

Vihje: Tämä melko erikoisen näköinen eläin liikkuu lähes äänettömästi mieluusti hämärissä ja yö aikaan. On onnenkantamoinen, jos pääsee näkemään tämän hienon hyväkuuloisen ja tarkkanäköisen, metsissä enimmäkseen viihtyvän saalistajan.

Vastaus: Pöllö.

Istu tuolissa hyväryhtisenä jalkapohjat tasaisella ja hyvällä tuntumalla lattiassa. Tee seuraavia liikkeitä rennosti ja pehmeästi ensin omaa kehoa kuulostellen ja sitten vasta liikettä hiukan laajentaen. Nämä liikkeet tekevät hyvää rangan liikkuvuudelle.



1. Kädet voivat levätä rennosti sylissä ja silmät voi halutessaan sulkea. Lähde tekemään liikettä ylävartalolla sivusuunnassa puolelta toiselle pehmeästi huojuen niin, että olkapää kulkee edellä ja pää seuraa aina perässä. Keinu pakaraluiden päällä puolelta toiselle. Liike on aaltomainen.
2. Istu selkä irti tuolin selkänojasta ja jalat tukevasti lattiassa hieman leveämmässä asennossa. Jatka samaa pehmeää ja rauhallista aaltomaista liikehdintää nyt edestä taaksepäin kädet edelleen rennosti sylissä. Pyöristä yläselkää ja vie rintaa rottingille vuoron perään niin, että liike lähtee lantiosta. Ylävartalon liikkeessä rinta edellä eteenpäin leuka on koholla ja liikuttaessa taaksepäin yläselkä pyöristyy ja leuka painuu kohti rintakehää.
3. Siirry tuolilla niin, että selkä on hieman irti tuolin selkänojasta ja ota jaloilla hieman leveämpi, mutta edelleen tukeva asento. Huojuta ylävartaloa ensin myötäpäivään ja sitten vastapäivään pääläen ikään kuin piirtäessä ympyrää ilmaan. Tunne liikkeen kulku painon siirtoina pakaroiden päällä.

Vihje: Tähän eläinkuntaan kuuluvien elinympäristö on ainaisessa liikkeessä, ja meistä harvat ovat päässeet lähietäisyydeltä tutustumaan tähän mittavaan elinympäristöön. Suositusten mukaan 2–3 kertaa viikossa ”tätä”, olisi terveydeksi.

Vastaus: Meren-elävät, kuten vaikka kala ja merivuokko.