



## Kesäinen mielikuvajumppa



Kerro ohjeet soittajalle: Liikkeet tehdään istuen ja seisten, joten jaloissa on hyvä olla tukevat ja luistamattomat jalkineet. Pidä käden ulottuvilla vankka tuki kuten pöytä tai tuoli. Tee liikkeet rauhallisesti ja turvallisesti kiirehtimättä. Toista liikkeitä 4–6 kertaa.

Laita puhelin korvalle tai pöydälle liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

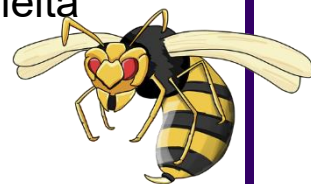
1. Nouse pirteänä ylös hyvin levätyn yön jälkeen. → Nouse seisomaan.
2. Venyttele itseäsi herätäksesi uuteen päivään. → Nosta vuorotellen molempia käsiä ylös ja taivuta vartaloa sivulle.
3. Kävelet ulos terassille. → Kävele paikallasi.
4. Aurinko paistaa pilvettömältä taivaalta ja jäät ihaillemaan upeaa aamua. → Seiso pienessä haara-asennossa. Kierrä vartaloa vyötäröstä puolelta toiselle. →
5. Päätät lähteä aamukävelyille. Ennen sitä levität kuitenkin aurinkovoidetta kasvoihin, käsivarsiin ja ylävartaloon. → Pyörittele käsillä kasvojasi, sivele käsivarsiasi ja vatsaasi. Lisähaasteena voit halutessasi nostaa toista jalkaa hieman polvi koukussa ylös. Saat samalla tasapainoharjoitusta. Ota tarvittaessa tukea esim. tuolista.
6. Poimit terassin seinältä korkealla olevaan naulaan ripustetun hatun päähäsi. → Kurottele käsiä ylös vuorotellen. Lisähaasteena voit nostaa myös saman puolen jalan kantapäätä hieman irti lattiasta, jos tasapainosi sen sallii. Ota tarvittaessa tukea esim. tuolista.



7. Vihdoin pääset matkaan. Lähdet kävelemään aamukasteisen nurmikon poikki kohti rantaa. Yrität varoa kenkien kastumista. → Nostele vuorotellen polvia rauhallisesti korkealle. Laske jalka maahan varovasti.

8. Olet hyvällä tuulella ja hyräilet kesäillan valssia. Pysähdyt ja päätät ottaa muutaman tanssiaskelen. → Ota sivuaskeleita vuoroin vasemmalle ja oikealle. Tuo sitten jalka toisen viereen ja joustavasti polvista. Ota tarvittaessa tukea esim. tuolista.

9. Mieleesi tulee ajatus, että näkiköhän kukaan tanssiasia ja katselet ympärillesi. → Seiso paikallasi ja kierrä päätä rauhallisesti puolelta toiselle.



10. Jatkat matkaa kohti rantaa. → Kävele paikallasi.

11. Rannassa päätät huilia hetken varjossa ja istut kannolle ihailemaan auringossa kimaltelevaa järveä. Elämä hymyilee. → Istuudu tuolille. Taivuttele nilkkoja muutaman kerran koukkuun ja suoraksi. Hengitä rauhallisesti.

12. Kesäinen kiusankappale paarma kiinnostuu sinusta. Yrität päästä siitä eroon. → Huiski käsilläsi joka suuntaan.

13. Luovutat ja päätät lähteä soutelemaan rannassa olevalla veneellä. → Vedä kummankin käden kyynärpäitä taakse ja ojenna sitten kädet suoraksi eteen päin. Souda myös vuorokäsin ja huopaa välillä.

14. Tulet takaisin rantaan ja huomaat vatsasi kurnivan. Päätät lähteä kotiin kahvinkeittoon. Samassa jokin rasahtaa pusikossa. Pelästytt ja lähdet juoksuun. → Nouse seisomaan. Tömistele jaloilla nopeasti.

15. Hetken päästä pysähdyt ja ajattelet olleesi aivan hupsu. Halaat itseäsi ja naureskelet koko jutulle. → Laita kädet ristiin olkapäiden päälle. Taputtele ylävartaloasi käsiäsi ja reisiäsi.

16. Olet tyytyväinen itseesi. Tuli tehtyä mukava aamulenkki. Lähdet lopuksi kahvinkeittoon ja päätät palkita itsesi jollain suussa sulavalla herkulla. → Ravistele kädet ja jalat rennoiksi.