

# MÅLNINGSUTFLYKT EN SOMMARMORGON



Handledaren läser upp den här berättelsen lugnt och deltagarna sitter avslappnade eller ligger ned med slutna ögon och bara lyssnar.

Inta en så bra position som möjligt och slut ögonen.

Dra djupa, lugna andetag in genom näsan och ut genom munnen, in och ut, in och ut. Fokusera en stund på bara din egen, jämna andning. Alla musklerna slappnar av.

Låt ledsamma tankar försvinna från ditt sinne, en efter en. Bara den här stunden existerar. Du mår bra och känner dig lätt.



Det är en sommarmorgon. Du vaknar sakta och känner hur sömnens dåsig het ännu dröjer sig kvar i din kropp. Solens strålar skiner rätt igenom fönstret på din säng och värmer hela din kropp så skönt. Du har inte bråttom någonstans.

Du sträcker förnöjt på dig och stiger lugnt upp. Efter frukosten tar du fram dina målerisaker. Du öppnar den lätt knarrande ytterdörren och stiger barfota ut på gräsmattan i trädgården. Den är ännu daggvåt. Syrenen doftar underbart. Du fortsätter din promenad mot den närliggande stranden. Du känner den varma sandens strävhet mot dina fotsulor.

Du ser dig omkring en stund. Du drar djupa andetag av den friska luften. Vattenytan på sjön glittrar i olika nyanser av silver och blått. Du njuter av den makliga sommarmorgonens känsla och alla ljud som naturen bjuder på. Du känner dig lugn och avslappnad.

Du vänder blicken mot himlen. Där seglar vita, bomullsmjuka moln. De bildar många olika slags figurer, som förändras hela tiden. Du följer deras rörelser och kisar med ögonen. Figurerna får minnen från länge sedan att

bubbla upp. De får dig att le.



**Vanhustyön keskusliitto**

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY

Du ställer upp staffliet. Du placerar din duk på det. Du trycker ut olika färger på paletten. Du tar en pensel i handen och väljer den första färgen.

Sakta men säkert börjar din hand, nästan som av sig själv, att sprida ut färger på duken. Blått som en sommarhimmel, grönt som den fantastiska naturen omkring dig, rött som de blommande blommorna och gult som solen, som värmer din nacke. En färg efter annan målas upp på din duk.



När du målar, hör sommarvindens ömsinta sus och känner dess varma fläkt som en lätt smekning mot ditt ansikte och dina händer. Vågorna på sjön sköljs mot stranden.

Din pensel dansar över duken och fyller så småningom varje centimeter av den, och den vita duken fylls med färger och former.

Du avslutar ditt arbete genom att måla ännu några sista, kraftiga drag.

När målningen är klar, granskar du den fokuserat en stund till.

Det är ditt verk och är det är fulländat precis som det är nu.

Du plockar ihop dina saker, tar den färdiga målningen med dig och börjar gå tillbaka.

\*\*\*

Du återvänder långsamt till nuet. Du känner dig uppiggad. Öppna ögonen långsamt. Stretcha igenom hela kroppen lugnt.

Välbehaget från målarstunden bär dig ännu länge. Du är redo att fortsätta dagen avslappnad och uppiggad.

Som lugn bakgrundsmusik passar till exempel följande från Youtube:

<https://youtu.be/UCcKxPUldxA> (Sinnesro, Musik och naturljud för avslappning - Porlande vatten)