

# KESÄINEN MIELIKUVAJUMPPA



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

## 1. Nouse pirteänä ylös hyvin levätyn yön jälkeen.

→ Nouse seisomaan.

## 2. Venyttelet itseäsi herätäksesi uuteen päivään.

→ Nosta vuorotellen molempia käsiä ylös ja taivuta vartaloa sivulle.

→ Venytä alhaalla käsiä suoraksi ja käännä peukaloita taakse.

## 3. Kävelet ulos terassille.

→ Kävele paikalla.

## 4. Aurinko paistaa pilvettömältä taivaalta ja jäät ihailemaan upeaa aamua.

→ Seiso pienessä haara-asennossa. Kierrä vartaloa puolelta toiselle.

→ Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos muutaman kerran.

## 5. Päätät lähteä aamukävelyille. Ennen sitä levität kuitenkin aurinkovoidetta kasvoihin, käsivarsiin ja jalkoihin.

→ Pyörittele käsillä kasvojasi, sivele käsivarsiasi ja kumarru alas sivelemään jalkojasi. 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.



## 7. Vihdoin pääset matkaan. Lähdet kävelemään aamu-

**kasteisen nurmikon poikki kohti rantaa. Yrität varoa kenkien kastumista.**

→ Nostelee polvia rauhallisesti korkealle. Laske jalka maahan varovasti.

## 8. Olet hyvällä tuulella ja hyräilet kesäillan valssia. Pysähdyt ja päätät ottaa muutaman tanssiaskelen.

→ Ota sivuaskelaita vuoroin vasemmalle ja oikealle. Tuo jalka toisen viereen samalla hyräillen. Jouta polvista ja anna käsien heilua rennosti puolelta toiselle.

**9. Mieleesi tulee ajatus, että näkiköhän kukaan tanssiasi 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 ja 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 kyynärpäitä taakse. Taivuta sitten vartaloa vuorotellen eteen ja taakse, ja liikuta käsiä kuin pitelisit airoja.

Souda myös vuorokäsin ja huopaa välillä.

**14. Tulet takaisin rantaan ja huomaat vatsasi kurnivan. Päätät lähteä kotiin kahvinkeittoon. Samassa jokin rasahtaa pusikossa. Pelästyit 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 lapaluiden päälle. Taputtele itseäsi. Voit myös hieman pyöristää yläselkää ja tehdä pieniä kiertoja puolelta toiselle.

**16. Olet tyytyväinen itseesi. Tuli tehtyä mukava aamulenkki. Lähdet kahvinkeittoon ja päätät palkita itsesi jollain suussa sulavalla herkulla.**

→ Ravistele kädet ja jalat rennoiksi.

