



SÄÄHIERONTA

Pareittain tehtävä harjoitus

Toinen parista istuu. Hän voi sulkea silmänsä ja vain nauttia.

Toinen parista asettuu seisomaan hänen taakseen.

Ohjaaja lukee tarinan rauhallisesti ja näyttää kunkin liikkeen aina malliksi. Parit vaihtavat paikkaa ja tehdään sama uudelleen.

- Alkaa sataa tihuttaa. Pienet pisarat hyppelevät alas taivaalta.
*Hellästi sormen päillä napsutellaan olkapäitä,
käsivarsia, hartioita ja hyvin hellästi myös päätä.*
- Tuuli voimistuu ja taivuttelee puita.
Tehdään käsillä sivelevää tuulen liikettä pitkin selkää.
- Alkaa sataa rankemmin.
*Tehdään sormilla voimakkaampia napsutteluja
olkapäille, käsivarsiin ja hartioihin.*
- Ukkonen jyrähtelee ja salamoii, tuuli kulkee pyörien eteenpäin.
*Tehdään pyöriviä liikkeitä parin selkään
kämmenellä sivellen.*
- Ukkonen tuo tullessaan myös pienen raekuuron.
Nipistellään kevyesti hartioita.
- Viileä ilma puhalttaa ja tulee ihan viluinen olotila.
*Otetaan hartioista kiinni ja ravistellaan kevyesti,
hyrr-viluin olo.*
- Tuuli vie pilvet mennessään.
*Sivellään selkää sormin oikealta vasemmalle ja
vasemmalta oikealle.*
- Taivaalle näyttää ilmestyneen iso sateenkaari.
*Piirretään selkään sormin isoa kaarta oikealta
vasemmalle ja vasemmalta oikealle.*
- Aurinko ilmestyy ja alkaa lämmittää.
*Tehdään kädellä helliä sivelyjä pästä alas hartioille,
selkään ja käsivarsiin.*