



METSÄN ELÄIMET VALMISTAUTUVAT TALVEEN -syksyinen satuhierontatuokio

Syksyllä ilma alkaa pakastua. Metsän kasvitkin vaipuvat maahan ja alkavat hiljalleen lakastua. *(Painele koko kämmenellä painalluksia kaikkialle selän alueelle)*

Taivaalla korkealla kurkiaura lentää, kiire jo on, ennen lumentuloa pitää lämpöön entää. *(Piirrä kämmenen painalluksilla selkään niskassa kohtaava aura)*

Pakkanen yöllä huurretta puiden ja pensaiden lehdille puhaltaa, siksi luonto aamuisin kimaltaa. *(Naputtele sormenpäillä huurretta koko selän alueella)*

Kesän vehreys ja ruskan kaunis väriloisto, on kohta enää kaunis muisto. *(Tee aaltoja ympäri selkää)*

Jälkiä kulkee metsäaukion poikki, siitä jänöjussi juuri kotipesän suojaan loikki! *(Tee sormenpäillä askelia koko selän poikki)*

Karhut ja mäyrät käpertyvät unilleen talvipesässä, ajatukset viiptyvät vielä ystävissä ja menneessä kesässä. *(Piirrä sormenpäillä pieniä pyöreitä pesiä)*

”Hei hei mun ystävä, nähdään jälleen keväällä” *(Tee isolla liikkeellä vilkutusta selän ja hartioiden yli)*

Nyt on aika levätä ja voimia uutta kasvua varten kerätä. *(Painele kämmenellä rauhallisia pitkiä painalluksia)*

Taivaalla loistaa enää yksi yksinäinen tähti, sen ystävät kaikki nukkumaan jo lähti. *(piirrä tähti)*

Aurinko torkkuu vielä vähäsen. Se sanoo: ”Tänään ihan vain pikkaisen ylhäällä käväisen”. *(Tee kämmenellä isoa pyöreää liikettä, joka kulkee alaselästä ylös hartioille asti)*

”Annan maahan vähän lämmittäviä säteitä, ei kirkkaita ja kovia, vaan pehmeitä ja lempeitä.” *(Tee sormella säteitä sivuille ja alas)*

Luonto kulkee ajallaan, ikuista on kiertokulku äitimaan. *(Piirrä selkään toistuvaa isoa ympyrää rauhalliseen, tasaiseen tahtiin)*

Jos oikein tarkkaan kuuntelet, silloin ehkä huomannet; *(Pysäytä kämmenet lepäämään selän päälle)*

Hyvää syksyä toivottaa koko metsän väki, kun ne auringon ja tähden yhtä aikaa taivaalla näki. *(Anna iso halaus hierottavan hartioille)*

