Metsän talvi

-talvinen satuhierontatuokio

Talven tullessa on syksyn väriloisto ehtinyt pois jo lakastua, ja ilma alkaa kylmetä ja pakastua.
(painele koko kämmenellä vahvoja painalluksia pitkin poikin selkää)

Huurretta ja kuuraa pakkanen luontoon puhaltaa.
(vedä kämmenellä piitkiä pyyhkäisyjä edestakaisin)

Siksi äänetön metsä aamuisin sädehtii ja kimaltaa.
(naputtele sormenpäillä koko selän alueella)

Mutta jos tarkkaan kuuntelet, silloin ehkä huomannet...
(pysäytä kämmenet lepäämään selän päälle)

ettei metsä olekaan ihan hiljainen...
(sipaise hierottavan korvanlehtiä pari kertaa)

vaikka onkin jo hyytävän jäinen ja kuurainen.
(ripottele sormenpäillä kuuraa hierottavan päälaelle)

Luonnossa on nyt levon ja rauhoittumisen aika, ja metsään laskeutuu talven taika.
(vedä koko selän pituudelta isoja rauhallisia vetoja ylhäältä alas)

On aika kasvua varten voimia kerätä, katsella tähtitaivasta ja rauhassa levätä.
(piirrä iso tähtikuvio keskelle selkää)

Aurinkokin jaksaa olla ylhäällä vain pienen hetkisen.
(tee koko kämmenellä isoa pyörylää alaselkään)

Se sanoo, ”tänään ihan vain pienen hetken ylhäällä käväisen”
(nouse pyöreää ympyrää tehden ylöspäin aina hartioihin asti)

”Annan maahan vähän lämmittäviä säteitä.
Ei kirkkaita, vaan lempeitä ja pehmeitä”
(piirrä sormella säteitä kaikkiin suuntiin; ylös, alas, sivuille)

Tässä kohta voi vaihtaa hierottavan ja hierojan rooleja, jos ei halua toistaa koko tarinaa rooleja vaihtaen



Karhut ja mäyrät kömpivät talveksi kotikoloihinsa, hiljaisiin pesiin, omiin oloihinsa.
(pyöräytä kämmensyrjällä alaselkään pieniä ”pesiä”)

Heti kun kuonon päälle alkaa sataa lunta, on niiden aika käpertyä saamaan talviunta.
(tee sormenpäillä kevyesti lumisadetta koko selän alueelle)

Jänis loikkii kiireellä metsäaukion yli, sillä on mielessä kotipesän lämmin syli.
(tee sormenpäillä loikkia koko selän poikki)

Hiiriäiti pesäkolossaan, silittelee pieniä poikasiaan.
(silitä päätä ja tukkaa)

Niitä on tusina tai ainakin kuusi, vast´ikään tuli perheeseen hiirivauva uusi.
(tee kuusi kevyttä painallusta molemmille hartioille, voitte laskea painallukset yhteen ääneen 1-2-3-4-5-6)

”Huomenta pikkuiset, olisikohan jo aika herätä”
(laita kädet hartioille ja ravistele molempia hartioita kevyesti käsillä)

”Tänään voisimme yhdessä siemeniä talteen kerätä”
(paina peukalo ja etusormi yhteen ja ”poimi” selän alueella)

Hiirosilla oli mielessään vielä äiti hiiren lämmin syli, kun ne jo kipittävät iloisina metsäaukion yli.
(tee kaikilla sormenpäillä polku koko selän yli)

”Sitten kun luontoäiti vetää lumipeittoa korvilleen, siemenistä juhla-aterian lapsosilleni teen”,
(vedä isoilla vedoilla ”peittoa” koko selän yli)

sanoi äiti hiironen. Tarina oli tämän pituinen!
(pysäytä kämmenet paikoilleen ja paina kevyesti)

Luonnon terveiset tulivat talven keskeltä ja lumen alta,
Eläinten tapaan sinäkin nyt levätä ja rauhoittua hetken malta!
(anna hierottavan hartioille vielä iso halaus… ja kiitä sitten satuhierontakaveriasi)

KIITOS!

