



Lotta Lahti – Johanna Lehtomaa (kuv.):
Mursun lempeät keho- ja mielikortit
Näytekortit © Kumma-kustannus & tekijät



Lotta Lahti – Johanna Lehtomaa (kuv.):
Mursun lempeät keho- ja mielikortit
Näytekortit © Kumma-kustannus & tekijät

SAMMAKKO

Osaan leikkiä

Laskeudu kyykkyyn polvet auki niin kuin olisit sammakko. Kokeile pitää kantapääsi lattiassa. Aseta kätesi vartalon etupuolelle kämmenet vastakkain, ja työnnä kyynärpäilläsi polvia sivuille. Pidennä selkääsi, ja hengitä rauhassa.

Anna hengityksesi kulkea omia reittejään.

Vapauta kätesi, ja kokeile hyppiä alustalla kuten pieni leikkisä sammakko. Voit vielä tulla uudestaan paikallesi ja laittaa taas kämmenesi vastakkain.

Miltä paikallaan pysyminen tuntui? Entä hyppiminen?



Lotta Lahti – Johanna Lehtomaa (kuv.):
Mursun lempeät keho- ja mielikortit
Näytekortit © Kumma-kustannus & tekijät

HAUKKA

Osaan tasapainoilla

Seiso suorassa kädet vartalon sivuilla. Tunneta tasapaino ja tuki keskivartalossasi. Hengitä rauhassa sisään ja ulos.

Lähde viemään toista jalkaasi suorana ilmassa taakse. Kallista samalla ylävartaloasi ja taakse vietyä jalkaasi vaakatasoon. Levitä kätesi sivuille kuin haukan suuret kannattelevat siivet. Tasapainottele katse maassa. Pidä tukijalkasi ja keskivartalosasi vahvana.

Toista toisella puolella. Tunnustele kehosi tuntemuksia. Missä tunnet voiman?



Lotta Lahti – Johanna Lehtomaa (kuv.):
Mursun lempeät keho- ja mielikortit
Näytekortit © Kumma-kustannus & tekijät

PATSAS

Annan itseni pysähtyä

Asetu istumaan risti-istuntaan tai seiso-
ma-asentoon lantion levyiseen haaraan.
Kokeile olla hetki paikallasi kuin patsas, ja
tunnustele, miltä kehossasi tuntuu. Hengitä
hetki nenän kautta rauhassa sisään ja ulos.
Sulje sitten sormellasi toinen sieraimistasi,
niin ettei ilma pääse kulkemaan siitä.

Hengitä hetki sisään ja ulos yhdellä sierai-
mella. Aivan rauhassa. Vaihda sitten sor-
mesi peittämään toinen sieraimesi. Hengitä
taas hitaasti sisään ja ulos. Miltä hengittä-
minen yhdellä sieraimella tuntuu?



Lotta Lahti – Johanna Lehtomaa (kuv.):
Mursun lempeät keho- ja mielikortit
Näytekortit © Kumma-kustannus & tekijät

LEPAKKO

Olen kevyt ja leikkisä

Istu alas risti-istuntaan, ja suorista selkäsi. Tuo jalkapohjasi yhteen vartalon eteen. Hengitä. Anna polviesi avautua sivuille. Pidä käsilläsi kiinni nilkoista, ja liikuta jalkojasi ylös alas kuten lepakon siipiä.

Anna hengityksesi kulkea omaa tahtiaan. Tunnustele, miltä selässäsi ja jaloissasi tuntuu.