

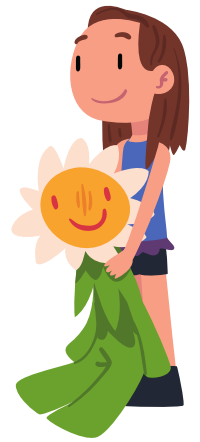
Joogatarina: Tutkimusmatka luontoon

- Joogatarinan voi lukea lapselle ja tehdä sitä mukaa asanoita, liikkeitä ja hengitysharjoituksia, kun niitä tulee tekstissä.
- Voit tehdä liikkeitä esim. 3-5 toistoa rauhalliseen tahtiin ja vaihdellen esimerkiksi nopeutta. Huomioi lapsen vireystila.
- Mikäli on kyse vanhemmasta lapsesta, voi ohjata vain pelkät harjoitteet. Ohjeet niihin on **vahvennettu tekstistä**.

(RAUHOITTUMINEN, ORIENTOITUMINEN)

Tänään lähdetään tutkimusmatkalle luontoon. On ihana kesäpäivä.

Käy istumaan hyvään asentoon ja voit ottaa lelusi syliin. Sulje silmät. Kuvittele, että istutte ulkona. On lämmin kevätpäivä. Aurinko lämmittää kasvoja. Se lämmittää otsaa, nenää, poskia. Pieni tuulenvire tuntuu iholla. Hiukset heiluvat tuulen mukana. Ollaanko valmiita lähtemään? Voit avata silmät. *Halaa lelua tai anna itsellesi kannustushalaus.*



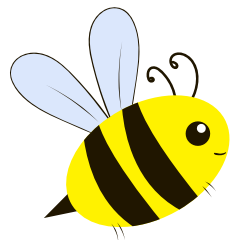
Voit kuvitella, että istutte ulkona kauniina kesäpäivänä. Istut metsän reunalla. Ruoho kasvaa ja se on vihreää. Puissa alkaa olla lehtiä.



(AMPIAISHENGITYS) Kun heristät korvia oikein tarkasti, voit kuulla surinaa. Surina kuuluu kärpäsisistä. Surina on ensin hiljaista. Kokeilepa. **Tuo kädet olkapäillesi ja kuvittele olevasi kärpänen ja surise kuin kärpänen. Surise ensin ihan hiljaa. Kärpäset tulevat lähemmäksi ja surina kovenee. Kokeile surista kovempaa.** Ne lentävät ympäriinsä rauhassa.

(Voit lennättää lelua samalla ja ajatella, että lelu lentää kuin kärpänen. Surise samalla)

Surina hiljenee ja kärpäset lentävät pois.



(KIERROT ISTUEN) Katsellaanpa, mitä muuta ympärillämme on. **Kurkitaan oikealle, kurkitaan vasemmalle.** Katso ja etsi oikein tarkkaan.

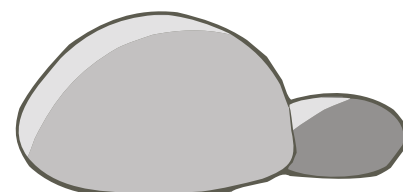
(Voit ottaa lelun myös mukaan. Tuo lelu silmien eteen ja kurkkikaa yhdessä. Vie lelua puolelta toiselle. Laske lelu alas.)



(JÄNIS-HENGITYS) Ja toden totta, voimme nähdä jäniksen korvat pilkottamassa. **Käy kyykkyy.** Hypi kuin jänis kaksi hyppyä. **Sitten nuuhki kuin jänis,** kun se etsii ruokaa! **Ja kun et voi enää nuuhkuttaa sano HAA!** Jänis löytää ruokaa. Jänis pomppii taas kaksi pientä hyppyä, ja jälleen se nuuhkuttaa ja HAA! Seuraavaksi kuvittele olevasi jänis, joka hyppää yhden ison hypyn ja nuuhkuttaa taas ja HAA! Jänis löytää lopulta porkkanan, jonka joku retkeilijä on jättänyt luontoon. Sitten jänis hyppii pois.



(LAPSENLEPOASENTO) Sieltä voit käydä **makaamaan jalkojesi päälle, ja laittaa otsan lattiaan; olet kuin kivi.** Kivelle on hyvä **pysähtyä hetkeksi.** Pyöristä selkää ja ole ihan paikallaan.



(KIERROT SEISTEN) Sieltä voit nousta rauhassa **seisomaan**. Ota muutama askel, kävellään hieman. **Katsotaan taas ympärillemme.**

Nähdäänkö näin seisten paremmin?



(VUORI) Edessä näkyy iso vuori. **Voit käydä seisomaan paikallesi ja tuoda kämmenet vastakkain rinnan eteen.** Vuori on korkea. Vuori ei liiku. Vuori on vakaa. **Voit nostaa kädet ylös vuorenhuipuksi.** *(Voit ottaa lelun ja nostaa sen ylös. Lelu on vuoren huipulla)* **Voit laskea kädet.**



(PUU) Vuoren juurella on myös puita. **Käy seisomaan ja nosta toisen jalan jalkapohja nojaamaan vasten jalkaa.** **Nosta kädet ylös kohti kattoa.** Kätesi ovat kuin puunoksat ja sinä olet puu. Olet vihreä lehtinen koivu. Puu heiluu tuulessa.

Voit laskea kädet ja jalan. Koivun vieressä on toinen puu. **Nosta nyt toisen jalan jalkapohja nojaamaan jalkaa vasten.** **Nosta kädet ilmaan.** Tässä puussa on myös vihreät lehdet. Se heiluu tuulessa. **Voit laskea kädet ja jalan.**



(OMENAN POIMINTA) Tämä toinen puu ei kuitenkaan ole koivu, vaan lehtien välistä pilkistää omenoita. **Voit kuvitella, että käyt keräämään omenoita käsilläsi.**

Heitä aina omena koriin ja ota seuraava omena. Omenoita on tippunut myös maahan, poimi ne.

Omenoita on myös tosi ylhäällä, joudut nousemaan varpaillesi, kun kurotat. **Palaa seisomaan ja katsos, nyt meillä on korillinen omenoita. Jätä kori maahan.**



(PERHONEN) Istahdetaan alas ja ihastellaan omenoita. Omenoiden tuoksu houkuttaa perhosia. **Tuo jalkapohjat vastakkain matolla. Heiluttele polvia ylös alas.** Polvesi ovat kuin perhosen siivet. Välillä siipiä pitää heiluttaa nopeammin. Välillä siipiä pitää heiluttaa hitaammin. Heiluttele polvia ylös alas. Anna polvien olla paikoillaan ja liihottele. Perhonen lentää pois, kauas joen yli.



(JOKI/SOUTAMINEN = soljuva eteen taivutus polvet koukussa = kädet ylös, eteentaivutus, palataan ylös istumaan, toista) **Nosta polvet ylös, jätä ne koukkuun. Tuo jalkapohjat mattoon. Halaa polvia. Suorista selkä. Nosta kädet ylös ja lähde viemään käsiä eteenpäin kohti varpaita ja nouse ylösistumaan.** Ollaan kuin virtaava joki. **Nosta kädet ylös ja kurota kädet kohti varpaita. Edestakaisin,** joki virtaa. Se virtaa nopeammin, kokeile liikkua nopeammin. Joki virtaa myös hitaammin, kokeile liikkua hitaammin. (toistoa) Ja voit pysähtyä.



(PÖLLÖ)Alkaa hämärtyä ja tulla ilta. Voit kuulla pöllön huhuilevan. **Käy istumaan risti-istuntaan. Nosta kädet ylös korvien luo. Lähdetään rauhallisesti kääntymään puolelta toiselle, niin kuin pöllö kääntää päätään.** Kun käännyt, voit huhuilla kuin pöllö. Käänny toiselle puolelle ja huhuile huhuu. (Toistetaan) Laske kädet ja puhalla ulos.



(LOPPURENTOUTUS) Käy **selinmakuulle**. Voit kuvitella, että on jo aika pimeää ja tutkimusmatka on päättymässä. Voit sulkea silmät. Mietitäänpäs vielä, mitä tutkimusmatkalla tapahtui. (Käydään läpi, mitä tutkimusmatkalla tapahtui.)

