

Mielikuvajumppa

# Saunassa



Tämän jumpan voi tehdä istuen, puhelin toisessa kädessä tai puhelin kaiutinasennossa pöydällä.



1. Ota mukava istuma-asento. Olet saunan lauteilla. Laske toinen käsi (tai molemmat) rennoksi reisien päälle. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Anna lämmön ja saunarauhan rentouttaa mielesi.
2. Ota löylykauha käteesi ja heitä vettä joka puolelle suurta kiuasta pieniä määriä kerrallaan. Voit heittää toisellakin kädellä.
3. Nojaa taaksepäin. Ojenna vuorotellen polvia suoraksi ja käännä samalla varpaita kohti kattoa. Tee ainakin viisi pumppausta kummallakin jalalla. Tee lopuksi sama liike molemmilla jaloilla yhtä aikaa. Tunnet, kuinka saunan lämpö leviää varpaisiin asti.
4. Tartu vihtaan ja huiski sillä lempeästi ympäri kehoa. Toisellakin kädellä.
5. Koivunlehti tarttuu yläselkääsi ja yrität tiputtaa sen puristamalla lapaluita yhteen. Tunnet mukavan jännityksen yläselässä. Pidä jännitys vähän aikaa ja päästä rennoksi. Muista hengittää koko ajan. Toista muutaman kerran, kunnes lehti tipahtaa.
5. Kaipaat vähän viilennystä, joten kaadat muutaman kauhallisen vettä hartioillesi ja vähän muuallekin.



6. Virkistyneenä yrität keventää pakaroitasi irti lauteista: purista pakarot napakasti yhteen. Pidä taas jännitys muutaman sekunnin ajan ja päästä rennoksi. Muista hengittää. Toista muutamia kertoja.
7. Lihakset ovat lämmenneet ja tunnet olosi notkeaksi. Päätät kokeilla, kuinka korkealle saat olkapäät nostettua. Laske ne sitten rauhallisesti alas. Pyöritä vielä muutaman kerran olkapäitä isosti ympäri rauhallisesti molempiin suuntiin kädet koko ajan rentoina.

