

# HYVIÄ NEUVOJA

Rullaati uusin sanoin

## 1. Jos seurakses valitset tuskat ja huolet

E F#m  
F#m<sup>7</sup> H<sup>7</sup> E

nuorna jo naamasi kurttuihin saat.

E F#m<sup>7</sup>  
Mutta jos vaivoistas unohdat puolet,

H H<sup>7</sup> E  
laulellen muillekin lohtua jaat.

H<sup>7</sup> E F#m  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa,

F#m<sup>7</sup> H<sup>7</sup> E  
rullaati, rullaati, rullallallei.

E F#m<sup>7</sup>  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa

H H<sup>7</sup> E  
rullaati, rullaati, rullallallei.



## 2. Harmaja väistän, en murhetta kannan.

Hymyillä tahdon ja laulella ain.

Huolille valtaa en uhmalla anna;

moisista kiusoista kylliksi sain.

Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.

Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.

- 3. Perälän vaaria luuvalo riivaa:  
jomottaa niin, että unenkin vie.  
Vaan vaarilla luonteess´ on huumorin hiivaa:  
laulellen taittuvi tiimojen tie.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.**

- 4. Ei kitua kannata reumankaan tähden,  
mokoman vuoksi en riutua vois.  
Kehtaa en ruinata toisien nähden,  
sellainen mulle ei sopivaa ois.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.**

- 5. Ystävä, jos sua synkeys painaa,  
laululla mielesi viihtyä saat.  
Muillekin elämän intoa lainaa,  
jota näin laulellen parhaiten jaat.**

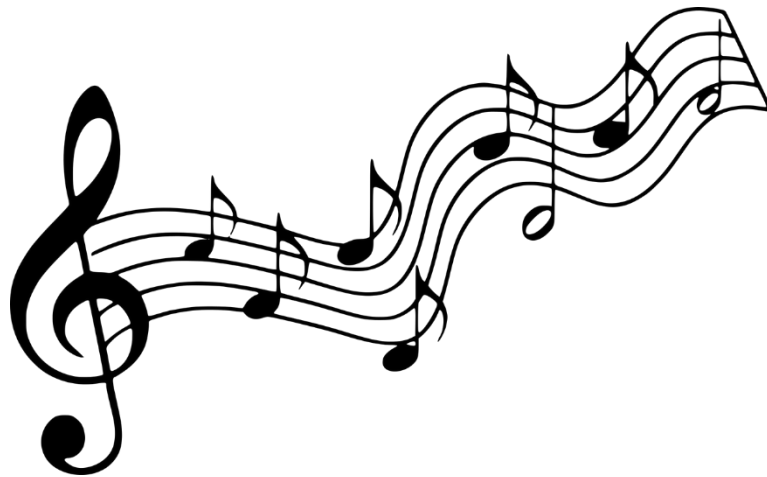
**Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.**



**6. Iloinen mieli on lääkkeistä parhain  
parempaa lääkäri antaa ei voi.  
Aloita laululla aamulla varhain,  
niin illalla vieläkin laulusi soi.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.**

Sanoittaja tuntematon  
Sävel kansanlaulu Rullaati, rullaati



### **ISTUMATANSSI**

Lantiota nostaen rullataan vartalon painoa pakaralta toiselle. Kädet voivat heilua tahdissa. Nousevan pakan puoleinen jalka voi nousta irti lattiasta. Kertosäkeen aikana nouseaan hallitusti pystyyn ja istuudutaan takaisin tuolille. Kädet voi heilauttaa suoraksi eteen vauhdittamaan ylös nousua.