



## Talvinen hiihtoretki - mielikuvarentoutus

*Ota hyvä asento, voit istua tai olla makuullasi. Sulje silmäsi ja anna hengityksesi tasaantua. Keskity hengittämään rauhallisesti.*



Katsot huoneesi ikkunaa. Siihen on kiteytynyt jääkukkasia. Ne muodostavat ruutuihin alati muuttuvia, hopeisina hohtavia kuvioita. Ikkunan takana puiden oksat roikkuvat raskaina lumen painosta. Talvisen päivän hämärtyessä ne näkyvät maisemaan sulautuvina varjomaisina siluetteina. Aurinko värjää vielä hetken taivaanrantaan kalpeilla väreillään ennen laskuaan mäenharjanteen taakse.

Hetki on kuin luotu hiihtoretkelle. Puet jalkaasi itse kudotut villasukat. Pujotat käsiisi lapaset, jotka joskus kuuluivat äidillesi. Astut ovesta ulos pihamaalle. Kuulet, kuinka lumi narskuu kenkiesi alla. Pakkanen on kiristymässä ja hengityksesi huuruaa ulos hengittäessä. Sinulla on kuitenkin lämmin. Sää on täydellinen. Hanget kimaltelevat ympärilläsi tuhansien timanttien lailla. Talon seinää vasten nostetut sukset odottavat sinua.

Latu häämöttää kutsuvana edessäsi. Varovaisesti, ikään kuin tunnustellen, lähdet hiihtämään. Suksesi tavoittavat hetken kuluttua rytmin, joka ohjaa kulkuasi kuin itsestään. Kuulet takaasi uskollisen nelijalkaisen kumppanisi haukahduksen. Yhdessä jatkatte matkaa hiljaisuudessa. Ainoa ääni, jonka kuulet, syntyy suksien kosketuksesta lumeen. Yhdessä taivallatte kilometrin toisensa jälkeen. Tunnet, kuinka lihaksesi lämpiävät. Pipon alta karanneet hiukset kostuvat vähitellen hengityksen huurusta. Pakkanen muuttaa kosteuden valkeaksi lumeksi.

Vaikka aurinko on jo jokin aika sitten sammuttanut viimeisenkin valonsa ja taivas on tumma, ei kuitenkaan ole täydellisen pimeää. Tähdet taivaalla ovat sytyttäneet lyhtynsä ja näyttävät tietä kohti kotia. Jo kaukaa näet ikkunoista loistavan valon ja melkein tunnet takasta hohkaavan lämmön puiden ritistessä iloisesti. Ihan kohta olet kotona.

*Voit aukaista silmäsi ja palautua hiljalleen takaisin tähän hetkeen. Olet rauhallinen ja rentoutunut. Hyvänolon tunne kannattelee sinua vielä pitkin päivää. Sinun on täydellisen hyvä olla, tässä ja nyt.*