



# Mielikuvarentoutus

## KESÄAAMUN MAALAUSRETKI



**Ohjaaja lukee tämän tarinan rauhallisesti ja osallistujat istuvat rennosti tai ovat makuuasennossa, silmät kiinni, vain kuunnellen.**

Ota mahdollisimman hyvä asento ja sulje silmäsi.

Hengitä syvään ja rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos, sisään ja ulos, sisään ja ulos. Keskity hetken aikaa vain omaan tasaiseen hengitykseesi. Kaikki lihaksesi rentoutuvat.

Anna ikävien ajatusten hävitä mielestäsi, yksi toisensa jälkeen. On vain tämä hetki. Sinun on hyvä ja kevyt olla.



On kesäaamu. Heräilet hitaasti ja tunnet, kuinka unen raukeus viipyy vielä jäsenissäsi. Auringon säteet osuvat ikkunasta suoraan vuoteellesi, ja lämmittävät ihanasti koko kehoasi. Sinulla ei ole mihinkään kiire.

Venyttelit raukeasti ja nouset rauhallisesti ylös. Aamupalan jälkeen poimit maalaustarvikkeesi. Aukaiset vienosti narahtavan ulko-oven ja astut paljain jaloin puutarhan nurmikolle. Se on vielä aamukasteesta märkä. Syreenit tuoksuvat huumaavasti. Jatkat matkaasi läheiselle rannalle. Tunnet jalkapohjiesi alla lämpimän hiekan karheuden.

Katselet hetken ympärillesi. Hengität syvään raitista ilmaa. Järven pinta kimaltelee hopean ja sinisen eri sävyissä. Nautit verkkaisesta kesäaamun tunnelmasta ja luonnosta kantautuvista äänistä. Olosi on rauhallinen ja rentoutunut.

Käännät katseesi kohti taivasta. Siellä liukuu valkoisia pumpulinpehmeitä pilviä. Ne muodostavat monenlaisia kuvioita, jotka muuttuvat koko ajan. Seuraat niiden liikkeitä ja siristät silmiäsi. Kuviot nostavat mieleesi muistoja vuosien takaa. Ne saavat sinut hymyilemään.



Pystytät maalaustelineen. Asettelet sille kankaasi.  
Pursotat kirkkaita värejä paletille. Otat pensselin käteesi,  
ja valitset ensimmäisen värin.



Hitaasti, mutta varmasti kätesi alkaa - aivan kuin itsestään - levittää värejä kankaalle. Sinistä kuin kesäinen taivas, vihreää kuin upea luonto ympärilläsi, punaista kuin kukkivat kukat ja keltaista kuin lämpimänä niskaasi porottava aurinko. Väri toisensa jälkeen piirtyy kankaallesi.



Maalatessasi kuulet kesätuulen lempeän huminan ja tunnet sen lämpimän puhaltelun vienona hyväilynä kasvoillasi ja käsilläsi. Järven laineet liplattavat huuhtoutuessaan lempeästi kohti rantaa.

Pensselisi tanssii kankaalla täyttäen vähitellen sen jokaisen kohdan ja valkoinen tyhjä kangas täyttyy väreistä ja muodoista.

Lopettelet työtäsi maalaten siihen vielä viimeiset voimakkaat vedot. Kun maalaus on valmis, tarkastelet sitä keskittyneesti vielä hetken. Se on sinun luomuksesi ja täydellinen juuri sellaisena kuin se nyt on.

Keräät tavarasi, otat valmiin maalauksen mukaasi ja lähdet kävelemään takaisin.

\*\*\*

Palaat hiljalleen nykyhetkeen. Tunnet itsesi virkistyneeksi. Avaa silmäsi hitaasti. Venyttele rauhallisesti kaikkia jäseniäsi vuoron perään.

Maalatessa syntynyt mielihyvä kannattelee sinua vielä pitkään. Olet valmis jatkamaan tätä päivää rentoutuneena ja virkistyneenä.

Hiljaiseksi taustamusiikiksi sopii esim. Youtube: <https://youtu.be/UCcKxPUldxA>  
(Mielenrauhaa, Musiikkia ja luonnonääniä rentoutumiseen - Solisevat vedet)