

Unipuu

Oli tullut ilta.
Sininen hämärä laskeutui metsän ylle.
Tuhannet kultaiset tähdet syttyivät
taivaalle. Koko metsä rauhoittui.

Orava kiipesi kotipuuhun ja omaan
pesäänsä.
Sillä oli pehmoinen, lämmin pesä puun
latvassa.

Linnut laskeutuivat suuren puun oksille.
Ne nostivat siipensä silmien suojaksi ja
nukahtivat.

Tuuli tuuditti puuta kuin kehtoa.
Niin oravan kuin lintujenkin oli hyvä ja
turvallista nukkua puun tuudituksessa.
Oikein hyvä ja turvallista nukkua.

Pyöreä kuu oli noussut taivaalle.
Se liikkui hiljaa ja pehmeästi halki öisen
taivaan.
Se suuntaisi muutamia hopeisia säteitään
metsiin, puunoksille ja lehdille.

Kuu tunnusteli, miten rauhallista kaikkialla
oli. Kaikkialla lepäsi levollisuus.

Vain pienet kuukukat olivat hereillä.
Siellä täällä metsässä oli pieniä sinisiä
kukkia, jotka kuun valo sai soimaan,
helisemään unimusiikkia. "Nuku unta
rauhaisaa", soi kukkien musiikki, "Aamulla
aurinko nousee taas".

SANNA TUOVINEN

*Aseta kädet vierekkäin selän päälle.
Vedä rauhallisia vetoja ylhäältä alas.
Painele sormilla kevyesti tähtiä selälle.
Vedä rauhallisia vetoja ylhäältä alas.*

Tee sormilla pieniä askelia selkään.

*Tee kämmenellä rauhallista, pyörivää
liikettä.*

*Tee kämmenillä kevyitä, rauhallisia
painalluksia eri puolille selkää.*

*Heijaa kevyesti kämmenillä selkää
edestakaisin.*

*Piirrä kuu selkään.
Tee kämmenillä rauhallinen kaari selän
puolelta toiselle.
Tee vetoja selän keskeltä sivulle, käsiin ja
jalkoihin.*

*Pidä käsiä vierekkäin paikallaan selän
päällä.*

Piirrä sormilla pieniä kukkia selkään.

*Tee pientä, kevyttä ja rauhallista
heijausliikettä kämmenilläsi.*

Aseta kädet vierekkäin.

