

Unto-kissa nukahtaa

Olipa kerran pieni ja suloinen Unto-Kissa. Se oli samanikäinen kuin sinäkin. Se tykkäsi leikkiä ja pitää hauskaa ulkona koko päivän ympäri.

Kun hämärä alkoi laskeutua, Unto-Kissaa väsytti. Se olisi halunnut jatkaa leikkejään, mutta se tunsu olonsa uneliaaksi.

Se alkoi hitaasti tassuttaa kohti omaa, pehmoista unikoloaan.

Ensin sen askeleet olivat pitkiä. Vähitellen sen askeleet lyhenivät, lyhenivät.

Unto-Kissa tunsu olonsa hyvin väsyneeksi ja uneliaaksi. Sinuakin varmaan jo väsyttää?

Unto-Kissa tunsu, että aivan pian, omassa pedissä, uni laskeutuu kevyesti ylle. Tuntuu hyvältä vajota uneen ja antaa unen tulla.

Se ajatteli, että sinäkin voit antaa unen tulla yhdessä hänen kanssaan.

Kotipihalla Unto-Kissa kierähti suureen keinuun levähtämään. Keinu heijasi sitä kevyesti sivulta toiselle, sivulta toiselle. (JATKUU...)

Aseta kädet vierekkäin selän päälle. Tee sormilla pieniä askelluksia ympäri selkää.

Vedä rauhallisia vetoja ylhäältä alas.

Tee kämmenillä tassutusta selkään.

Tee ensin pitkiä askelia, ja sitten lyhyempiä.

Vedä rauhallisia vetoja ylhäältä alas.

Tee kämmenellä rauhallista ympyrää selkään.

Pidä kädet paikallaan selän päällä.

Tee selkään kevyttä keinutusta.



(JATKUU...)

Se tunsi olonsa höyheneksi, joka leijailee hitaasti ja laskeutuu kevyesti keinuen kohti ihanaa unta. Se tiesi, että tähän keinuun on turvallista nukahtaa. Sinäkin voit nukahtaa tähän Unto-Kissan kanssa.

Tee kämmenellä kevyttä, rauhallista mutkittelua ylhäältä alas.

Sivulta....toiselle....Sivulta....toiselle....

Tee selkään keinutusta.

Unto-Kissa tunsi olonsa hyvin uneliaaksi. Se halusi omaan petiinsä nukkumaan. Se tallusti hitaasti ja rauhallisesti sisään... ja kääriytyi kerälle omaan petiinsä.

*Tee rauhallisia vetoja ylhäältä alas.
Tassuttele kämmenillä.
Tee kämmenellä ympyrää.*

Se tunsi, miten uni laskeutui ylle. Silmäluomet tuntuivat raskailta... Kädet tuntuivat painavilta... Jalat tuntuivat painavilta... Koko keho tuntui painavalta... Se painautui kohti omaa, pehmeää petiä...

*Rauhallisia vetoja ylhäältä alas. Sivele päätä.
Sivele käsiä.
Sivele jalkoja.
Sivele päätä ja selkää.
Tee vetoja ylhäältä alas.*

Unto-Kissa on nyt matkalla uneen. Se toivottaa sinulle hyvää yötä. Sitten Unto-Kissa nukahtaa. Hyvää yötä.

*Tee rauhallisia vetoja ylhäältä alas.
Aseta kädet vierekkäin selälle.*

KATI PENTTINEN

