

SATUHIERONTA ITSELLE

Osa 1

Virtaavaa vettä	(Sivelyjä pään molemmilta puolilta)
Virtaavaa vettä	(Sivelyjä pään molemmilta puolilta)
Virtaavaa vettä	(Sivelyjä molemmille käsivarsille)
Maan voimaa	(Painele kämmenellä oikeaa käsivartta kauttaaltaan)
Maan voimaa	(Painele kämmenellä vasenta käsivartta kauttaaltaan)
Maan voimaa	(Painele kämmenillä etureisiä)
Tulen lämpöä	(Laske kädet sydämen päälle, ja tee hellää ympyrää)
Tulen lämpöä	(Laske kädet pallean päälle, ja tee hellää ympyrää)
Tulen lämpöä	(Hiero käsiä vastakkain lämmittävästi)
Puhdasta ilmaa	(Tee sormilla kuin tuulen liikettä kasvoille)
Puhdasta ilmaa	(Tee sormilla kuin tuulen liikettä kasvoille)
Puhdasta ilmaa	(Tee tuulen liikettä ja vie kädet vielä keuhkojen päälle)

Osa 2

Lempeyttä	(Laske toinen käsi rinnalle ja silitä päätä toisella kädellä)
Myötätuntoa	(Laske molemmat kädet sinnan päälle ja tee hellää pyöritystä)
Yhteyttä itsen ja elämään	(Halaa itseäsi)
Yhteyttä muihin	(Nosta kädet avonaisina eteesi)

Kirjoittaja: Sanna Tuovinen