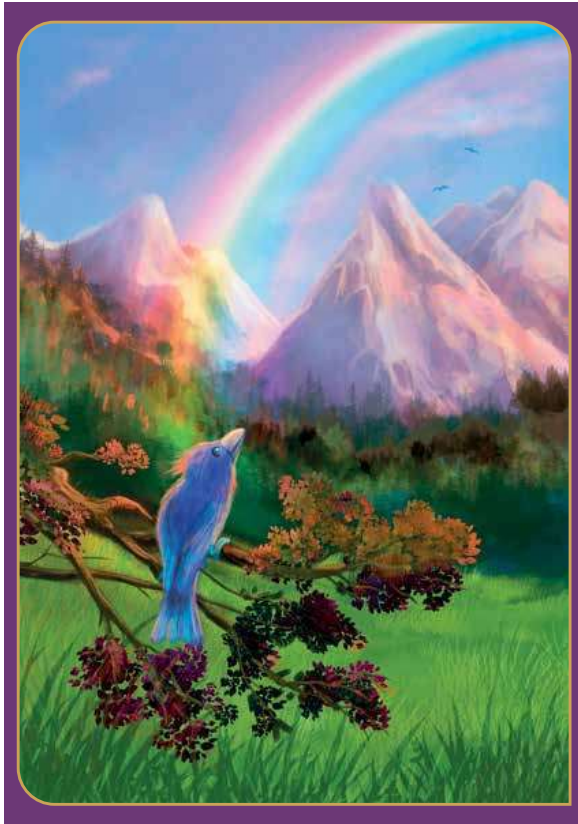


# Värit sateenkaaren



*Elämässäni on tilaa tunteiden  
kokemiselle*

*Saan tukea ja turvaa*

*Hyväksyn jokaisen hetken  
sellaisena kuin se on*

Tämä satuhieronta tuo näkyviin elämän monet värit ja on viestiltään hyvinkin syvällinen. Miellyttävät tunteet ovat ihania, mutta ikäviltä tunteiden kokeminen ja sietäminen ei aina ole helppoa. Silti ne kuuluvat elämään ja niillä on oma tärkeä tarkoituksensa. Tunnetaitoja oppii vain muiden ihmisten tuella, vuorovaikutuksessa.

*Värit sateenkaaren* -satuhieronnassa kosketuskuvitus kulkee koko kehon laajuudella – päästä jalkoihin. Tässä minä olen, kaikkine väreineni.

*Maalaa selkään Satumetsä.  
Maalaa vihreä maa.  
Maalaa suuret vuoret,  
jotka taivaaseen kurkottaa.*

*Maalaa salaiset polut  
ja reitit lumoavat.  
Maalaa ihmeen suuret puut,  
joiden juuret multaan uppoavat.*

*Maalaa sininen taivas.  
Maalaa myös tumma yö.  
Piirrä yön reunoille  
tähtien tuikkiva vyö.*

*Maalaa ilon kultaa.  
Maalaa lämmin rakkaus.  
Piirrä sininen surun lintu  
sekä kaipauksen tarkoitus.*

*Maalaa herkkä sydän,  
joka tunteita kokea voi.  
Maalaa sylin turva,  
jossa itkeä itkuja voi.*

*Maalaa suuri sateenkaari  
ja ihan kaikki värit sen,  
sillä elämäänkin kuuluu  
sävy jokainen.*

Laske kädet selän päälle.

Sivele kämmenillä selkään kuusenoksia.  
Sivele alaselkää tuntuvasti.  
Sivele olkavarsilta päälle ja takaisin.

Sivele vasenta käsivartta koko pituudeltaan.  
Sivele oikeaa käsivartta koko pituudeltaan.  
Sivele tuntuvasti selkää alhaalta ylös.  
Sivele molempia jalkoja tuntuvasti.

Sivele kämmenillä yläselkää.  
Sivele päästä alaselkään asti.  
Painele sormenpäillä tähtiä käsivarsiin.

Piirrä sormenpäillä spiraaleja selkään.  
Pyöritä tuntuvasti kämmenillä selkää.  
Piirrä sormenpäillä lintu selkään.  
Laske kädet selän päälle.

Sivele kämmenillä suuri sydän selkään.

Sivele käsivarsia.  
Laske kädet olkavarsille suojelevasti.

Sivele selkään kämmenillä suurta kaarta.

Laske kädet selän päälle.