

## Puujumppa

*Tee jumppaliikkeiden työnnöt ja vedot kymmeneen laskien ja toista tämä 1–3 kertaa! Keskity liikkeissä keskivartalon hallintaan ja käyttöön...Ja ellei näillä kaadu, otetaan moottorisaha käyttöön.*



Molemmat kädet rinnan korkeudella puussa, pitkä askelasento, yritä työntää puuta nurin käsillä ja koko vartalon painolla.



Ota käsillä puusta veto-ote rinnan korkeudelta ja yritä vetää puuta nurin. Mene niin lähelle puuta, että voit hieman nojata taaksepäin.



Nojaa selin puuhun, molemmat jalat askeleen verran puun etupuolella ja yritä kaataa puuta nurin. Nojaa voimakkaasti taaksepäin.



Seiso sivuttain, jalat haara-asennossa puun vierellä. Nojaa kyljelläsi puuhun ja yritä kaataa sitä nurin. Tee liikkeet sekä oikealla että vasemmalla puolella.



Nosta jalkaa ylös ja polkaise puuhun (koko jalkapohja puhun kiinni!). Tee vuorotellen molemmilla jaloilla 5-10 kertaa, toista 1-3 kertaa.

## Aamun silmässä aurinko

*oi näitä elokuun aamuja,  
kun päivä vielä on raikas –  
miksi en muistanut teitä  
niin monena vuotena, vaivaisena?*

*(kissa meni polkuni poikki,  
ei ollut musta, vaan kirjava –  
niin kuin minäkin)*

*tuntuu lahjalta, kun aamutuimaan,  
metsäpolkusi varrella,  
saat toivottaa hyväksi tulevan päivän,  
tuntemattomalle –  
ja kun hän vastaa sinulle!*

*Kiitos kaikesta, Elämä!*

Hannu Syrjälahti

## Venyttely

*Pysy venytysliikkeissä laskien hitaasti kymmeneen. Toista tarvittaessa 1–3 kertaa. Muista hengittää rauhallisesti (nenän kautta sisään, suun kautta ulos) venytysliikkeiden aikana.*



Mene seisomaan lähelle puuta, ota hyvä tuki ja jalkaterä/varpaat puuta vasten. Työnnä lantiota eteenpäin niin pitkälle, että pohkeessa tuntuu venytys. Tee molemmin puolin.



Ota askelasento, tukijalka takana hieman koukussa, etujalka edessä suorana venytyksessä. Kallista ylävartaloa eteenpäin.



Vie kämmen puuhun kiinni, kyynärvarsi hieman koukussa. Lähde kääntämään rintakehää ja vartaloa kädestä pois päin. Tee molemmin puolin.



Seiso sivuttain, askeleen verran irti, käsi tukeutuneena puuhun. Vie jalat askel-asentoon, taivuta ulommaista kättä ja ylävartaloa puuta kohti.



Hae tukeva, hieman pääsi yläpuolella oleva puunoksa. Ota sormilla, pään yläpuolelta ristiote puusta, vie jalat vartalon eteen ja jättäydy roikkumaan käsien vaaraan. PAINOA on myös jalkojen päällä.

## Halaan vanhaa puuta

*Halaan vanhaa puuta.*

*Painan korvani sen rosoiseen kuoreen.  
Kuulen hidasta puhetta vuosisatojen takaa,  
säiden ja vuodenaikojen historiaa,  
tuulten leveää musiikkia.*

*Halaan vanhaa puuta.*

*Minuun valuu puun voima ja sitkeys,  
Kivun ja tuskan sieto,  
puun ytimen kouraiseva jano, päihtymys,  
kiven kylmyys, suolan maku.*

*Halaan vanhaa puuta, painun sen sisälle.*

*Elän puun elämää  
päässä lempeä tuuli,  
juurten sormissa märkä multa,  
rihmastojen verkosto,  
jonka kautta verenkiertoni liittyy  
maan ja kaikkeuden järjestelmiin.*

Eero Vanhatalo  
(Runot Pihkatuuli-runokokoelmasta)