

Linturentoutus

Pienten lintujen on aika käydä nukkumaan.
Etsi itsellesi mukava pesä ja asetu siihen lepäämään.
(Lapset etsivät metsästä ja huoneesta mukavat paikat.)

Tunnustele siivilläsi, kuinka mukavalta ja pehmoiselta
pesä tuntuukaan. Tässä on hyvä levätä.
Sulje silmäsi ja kuuntele metsän ääniä.
(Jos teet rentoutuksen sisällä, laita taustalle metsän ääniä.)

Nukahdat hiljaa tuulen tuudittaessa pienen
linnun pesää.
(Voit halutessasi pötköttelevän lapsen jalkoja nilkoista kiinni pitäen.)

Kuuletko, kuinka tuuli kuiskaa hiljaa korvaasi:
Kauniita unia pieni lintu.
Sinä olet ihana ja suloinen, muistathan aina sen.
(Sisällä voi pyyhkiä kevyesti huivilla lasten yli tuulena.)

Linturentoutus on rauhoittumiseen ja läsnäolon harjoitteluun tarkoitettu hetki, jossa yhdistyvät mielikuvitus, luonnon äänet ja lempeä kehollinen rentoutuminen. Lintuteeman avulla lapsi johdatetaan hiljentymään ja kuvittelemaan itsensä osaksi luontoa.

Linturentoutus sopii Lintulorujen lintujumppan loppurentoutukseksi.

