

SINIKAN LIIKUNTATARINA

Ylös, alas rinnan korkeudelle. Hengitä sisään ylös siirtäessäsi, ja ulos keppiä laskiessasi. Toista yksi ja kaksi, yksi ja kaksi. Kymmenen, jopa viisitoista naista heiluttelee keppejä ilmeisesti uhkaavan näköisesti. Siltä ainakin tuntuu, kun aina jostakin päin huomaan katselijoita. Lienevätkö niin ujoja, etteivät uskaltaudu mukaan?!

Ulkoliikuntaa kiinan tapaan. Siellähän suuret määrät ihmisiä kokoontuu aamuisin puistoihin voimistelemaan.

Syksyn saapuessa joudun jälleen antamaan periksi. Vaikka vielä mietinkin, on siellä lämpöasteita, jos kuitenkin. Niin jospa..

Mietin, mitähän keppijumpan tilalle? Minun on siirryttävä sisätiloihin voimistelemaan. Siis reippaasti tuolijumppaan. Se onkin tuttua, kun olen jonkinlaista tuolijumppaa vetänyt itsekin. Jotakin uutta, siis aivojumppaa! Huh, siinä viimeistään menen sekaisin, että kuinka sen käden pitikään siis mennä tai sormien. Jaloista puhumattakaan. Niin ja lisäksi tuolijoogaa, sitä todella venyttävää. Kunhan opin, saan varmasti joogasta avun pikku särkyihin. Toivon siis tietenkin joka kerta jumpan jälkeen; Tervetuloa kaikki ihanat asiat, tervetuloa!

Sinikka

