





PUU

Asetu seisomaan alustalle. Kokeile tuoda yksi jalkasi toisen jalkasi nilkalle. Voit tuoda kämmenesi vastakkain rintakehäsi eteen tai kohottaa käsivartesi ylöspäin.

Jos haluat, voit tasapainoilla tässä hetken ennen kuin palaat takaisin aloitusasentoon ja teet liikkeen toisella jalallasi.

Mitä huomaat? Tuntuuko liike erilaiselta, kun vaihdat jalkaa? Ehkä tuot huomiosi hengitykseesi ja tasapainoilet hetken ennen kuin lasket jalkasi alustalle.







JUOKSIJA

Asetu seisomaan alustalle. Kokeile ottaa yhdellä jalallasi askel taaksepäin ja koukistaa molempia polviasia.

Voit kokeilla tuoda kätesi nyrkissä vastakkain rintakehäsi eteen tai pitää kätesi vyötärölläsi. Voit tasapainoilla tässä hetken ja kokeilla hengittää rauhallisesti sisään ja ulos.

Jos haluat, voit laskea 5-4-3-2-1 ennen kuin astut takimmaisen jalkasi takaisin eteen. Kokeile sitten tehdä liike toisella jalallasi.







SIVUTAIVUTUS

Asetu istumaan risti-istuntaan tai jalat suoraan eteenpäin. Kokeile ojentaa selkäsi pehmeästi.

Tuo yksi kätesi alustalle ja kokeile taivuttaa ylävartaloa käden puolelle. Jos haluat, voit kohottaa toisen kätesi ylöspäin kohti taivasta. Valitset itse, miten paljon taivutat. Voit myös kokeilla kallistaa päätäsi sivulle. Palaa rauhallisesti keskelle ja kokeile tehdä liike toiselle puolelle.

Jos haluat, voit tehdä liikettä oman hengityksesi tahdissa. Voit tehdä liikkeen muutaman kerran ennen kuin palaat takaisin keskelle.







HUOMAA HENGITYS

Asetu istumaan sinulle sopivaan asentoon. Voit tuoda yhden kätesi vatsasi päälle ja toisen kätesi rintakehällesi sydämesi kohdalle. Jos haluat, voit sulkea silmäsi.

Ehkä huomaat, miten vatsasi kohoa ja laskee hengityksesi tahdissa. Voit jäädä hetkeksi tunnustelemaan, miten vatsasi ja rintakehäsi liikkuvat, kun hengität. Ehkä voit huomata, nouseeko vai laskeeko vatsasi, kun hengität sisään ja nouseeko vai laskeeko se, kun hengität ulos. Jos haluat, voit kokeilla laskea mielessäsi viisi rauhallista sisään- ja uloshengitystä.

Kun olet valmis, anna käsiesi laskeutua syliisi ja hengityksesi kulkea niin kuin se nyt kulkee. Jos haluat, voit antaa silmiesi vielä hetken olla suljettuina ja huomata, miltä kehossasi nyt tuntuu.







AISTIT AVOIMINA

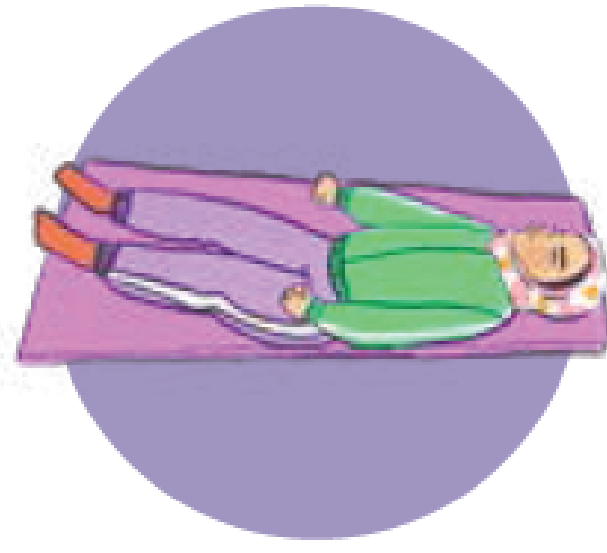
Asetu istumaan sinulle mukavaan asentoon ja tuo huomiosi asioihin ja esineisiin ympärilläsi. Voit antaa katseesi jäädä johonkin niistä. Ehkä suljet silmäsi ja muistelet, mitä ympärilläsi on. Anna huomiosi sitten siirtyä korviisi ja ääniin ympärilläsi. Äänet voivat olla erilaisia ja tulla kaukaa, läheltäsi tai omasta kehostasi.

Seuraavaksi voit siirtää huomiosi nenääsi ja hajuais-
tiisi. Ehkä huomaat, millaisia hajuja ja tuoksua ympärilläsi on. Voit kokeilla hengittää muutaman kerran hieman rauhallisemmin sisään ja ulos. Tuo nyt huomiosi makuaistiisi. Ehkä maistat maun tai makuja suussasi. Voit kokeilla, miltä ne tuntuvat, kun suusi on kiinni, kun liikutat kieltäsi tai kun avaat suusi.

Siirrä sitten huomiosi kehosi tuntemuksiin. Ehkä huomaat, miltä tuntuu alustan kosketus kehollasi. Tai miltä vaatteet tuntuvat ihollasi ja ilma kasvoillasi. Voit kokeilla hengittää muutaman kerran hieman rauhallisemmin sisään ja ulos. Ehkä pidät silmät suljettuina tai annat katseen levätä paikallaan. Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja katsella ympärillesi.







JÄNNITÄ JA RENTOUTA

Asetu istumaan tai makaamaan sinulle sopivaan asentoon. Kokeile jännittää jalkojasi, reisiäsi ja pohkeitasi, käsiäsi ja käsivarsiasi. Ehkä rutistat myös kasvojesi lihakset ruttuun. Päästä sitten kasvosi, käsivartesi ja jalkasi ihan rennoiksi.

Voit kokeilla tehdä saman uudelleen. Ehkä kokeilet hengittää sisään, kun jännität jalkojasi, käsivarsiasi ja kasvojesi ja ulos, kun rentoutat kasvosi, käsivartesi ja jalkasi.

Jos haluat, voit tehdä tämän vielä uudelleen niin monta kertaa kuin tuntuu hyvältä ja kokeilla sitten, miltä tuntuu antaa kehon olla hetken aikaa ihan paikoillaan.

