

Kehoskannaus mielikuvamatka lapsille

Kun pidämme silmiä auki, näemme mitä ympärillämme tapahtuu. Jos tahdomme nähdä mitä sisällämme tapahtuu, täytyy meidän sulkea silmämme ja rauhoittua.

Käy istumaan tai makaamaan sinulle mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. Laita kätesi vatsan päälle ja vie hengitys aina vatsanpohjaan asti niin, että vatsa pullistuu ja laskee hengityksesi tahdissa.

Hengitä rauhassa sisään ja ulos... sisään ja ulos... sisään ja ulos...

Tunne miten jokaisella hengityksellä näet aina vain paremmin ja paremmin sisällesi, jonne lähdemme pian tutkimusmatkalle. Tutkimme millaisia tuntemuksia ja tunteita kehostamme löytyy. Kaikki tuntemukset saavat olla juuri sellaisia kuin ne ovat, mitään ei tarvitse muuttaa.

Vie ensin katseesi suljettujen silmien takana sekä hengityksesi jalkoihisi. Mitä tunnet jaloissasi? Tuntuvatko ne ehkä levottomilta? Painavilta tai kevyiltä? kylmiltä tai lämpimiltä? Tunnetko jossain kipua tai jännitystä? Huomaatko jaloissasi tunnemöykkyjä? Miltä varpaasi tuntuvat?

Vie seuraavaksi katseesi ja hengityksesi vatsan ja selän alueelle. Minkälaisia tuntemuksia vatsassasi on? Entä selässä? Onko se rentoutunut vai jännittynyt? Tuntuuko siellä tunnemöykkyjä?

Vie sitten katseesi ja hengityksesi rinnan ja sydämesi alueelle. Miltä se tuntuu? Tunnetko siellä tunnemöykkyjä?

Liikuta katseesi ja hengityksesi seuraavaksi käsiin, aina sormenpäihin asti. Miltä ne tuntuvat? Ovatko ne kylmät vai lämpimät? Tuntuuko käsissä kihelmöintiä tai jännitystä vai ovatko ne rentoutuneet? tuntuvatko sormet kylmiltä tai lämpimiltä? Tunnetko käsissäsi tunnemöykkyjä?

Vie sitten katseesi ja hengityksesi pään alueelle. Miltä se tuntuu? Onko siellä kipuja tai jännityksiä? Entä tunnemöykkyjä?

Vie halutessasi vielä katseesi ja hengityksesi sellaiseen paikkaan kehossasi, jossa tunsit tunnemöykkyjä tai jännityksiä.

Tuo sitten huomiosi takaisin tähän paikkaan jossa olet ja tuo sormiisi ja varpasiisi pientä liikettä. Kun sinusta tuntuu hyvältä voit avata silmät.

