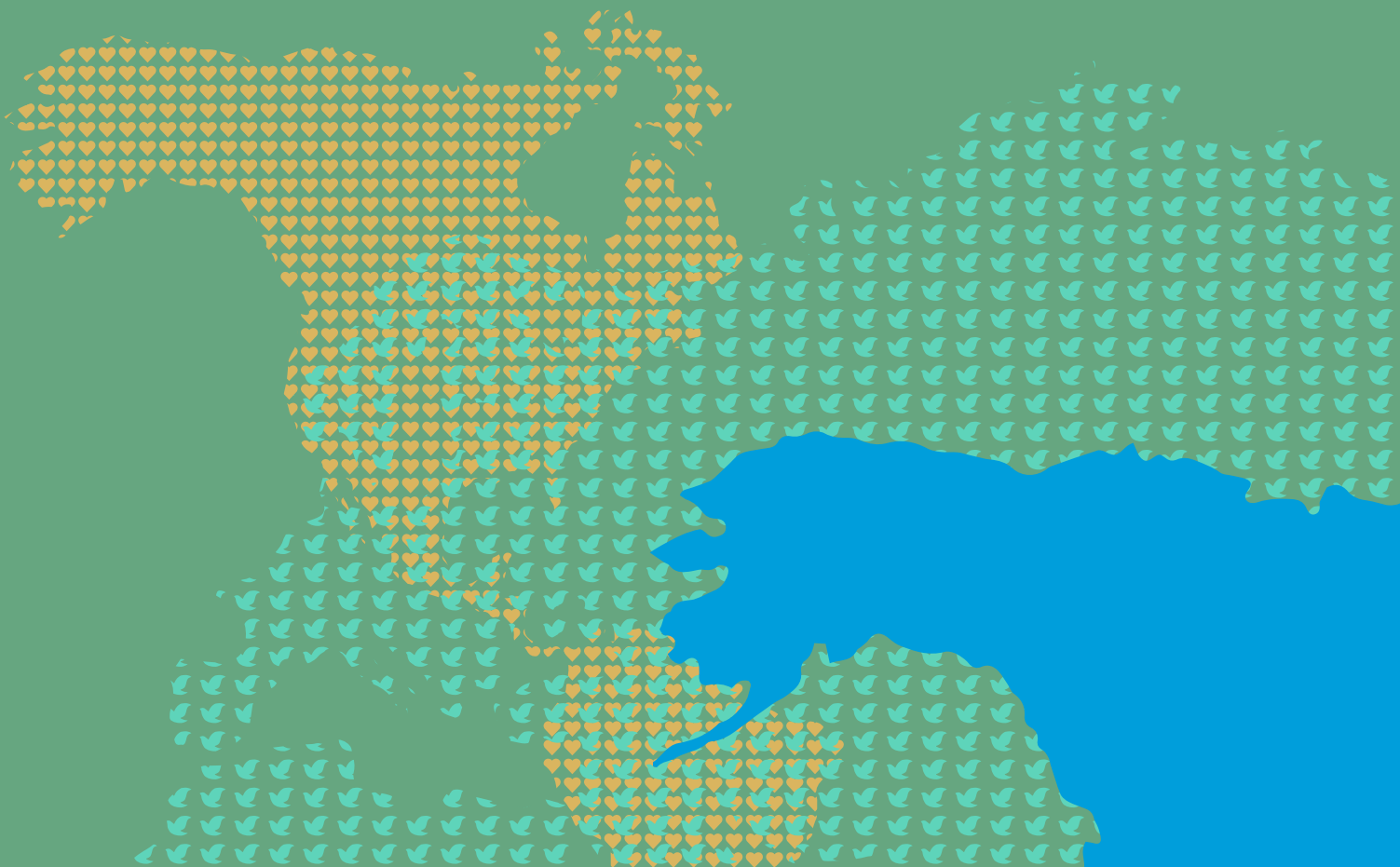




Minä ja sinä – rauhan rakentaminen vuorovaikutuksessa





Skannaus

Asettaudu mukavaan asentoon istumaan lattialle tai makaamaan tukevalle alustalle. Anna silmiesi sulkeutua pehmeästi.

Hengitä sisään ja ulos ja kiinnitä huomiosi siihen, millaista pientä liikettä hengitys aiheuttaa kehossasi. Huomaa hengitys ja sen synnyttämät kehon liikkeet, mutta älä lähde muuttamaan niitä. Tunnustele, miltä sinun hengityksesi tuntuu. Pyri siihen, että antaisit hengityksesi toteutua sellaisenaan, mitä se juuri tässä hetkessä on. Sinun ei myöskään tarvitse ponnistella pitääksesi hengityksen juuri sellaisena kuin se oli harjoituksen alussa, se saa muuttua, jos on muuttuakseen. Hengityksesi saattaa rauhoittua, kun kiinnität siihen huomiota. Pyri suhtautumaan mielenkiinnolla hengitykseesi. Missä hengitys tuntuu? Anna itsesi levätä omassa hengityksessäsi.

Seuraavaksi suuntaa huomiosi koko kehoosi ja skannaa tämänhetkinen kehosi tilanne päälaelta varpaiden kärkiin saakka. Millaisia kehollisia tuntemuksia huomaat? Miltä kehossasi tuntuu? Onko tuntemus kehossa tilavan vai kireän tuntuinen? Onko sinulla kehossasi lämmin vai viileä olo? Tuntuuko olo staattiselta vai dynaamiselta? Missä havaitset näitä tuntemuksia? On mahdollista, että keholliset tuntemuksesi muuttuvat, kun kiinnität niihin huomiota. Anna muutosten tapahtua. Käy läpi kehollisia tuntemuksia kaikilla kehosi alueella. Hengitä samaan aikaan sillä tavalla, mikä tuntuu hyvältä.

Suhtaudu uteliasuudella kaikkeen, mitä huomaat skannatessani kehoasi. Sinun ei tarvitse juuri nyt ratkaista tai muuttaa mitään kehossasi. Riittää kun huomaat, mitä tunnet kehossasi. Jos huomaat, että tekisi mieli korjata asentoa jotenkin, se on toki sallittua. Pyri suhtautumaan havaintoihisi omasta kehostasi lempeydellä ja lämmöllä.

Jos havaitset kehossasi jännitystä tai kipua, voit hengittää lempeästi kohti jännitystä ja uloshengityksellä vapauttaa jännitystä. Havainnoi, mitä jännitykselle tapahtuu, kun suuntaat hengitystä jännittyneelle alueelle ja pyrit vapauttamaan jännitystä uloshengityksellä. Muuttuiko jokin? Huomasitko jotain uutta? Sinä voit myös antaa jännityksen olla juuri sellaista, mitä se tänään on. Voi olla läsnä itsellesi omassa kehossasi ja levätä kehosi kanssa.

Tee tätä harjoitetta sen ajan, mikä tuntuu tarpeelliselta. Suosittelemme vähintään noin kolmen minuutin ja enintään kolmenkymmenen minuutin harjoitusta kerrallaan.