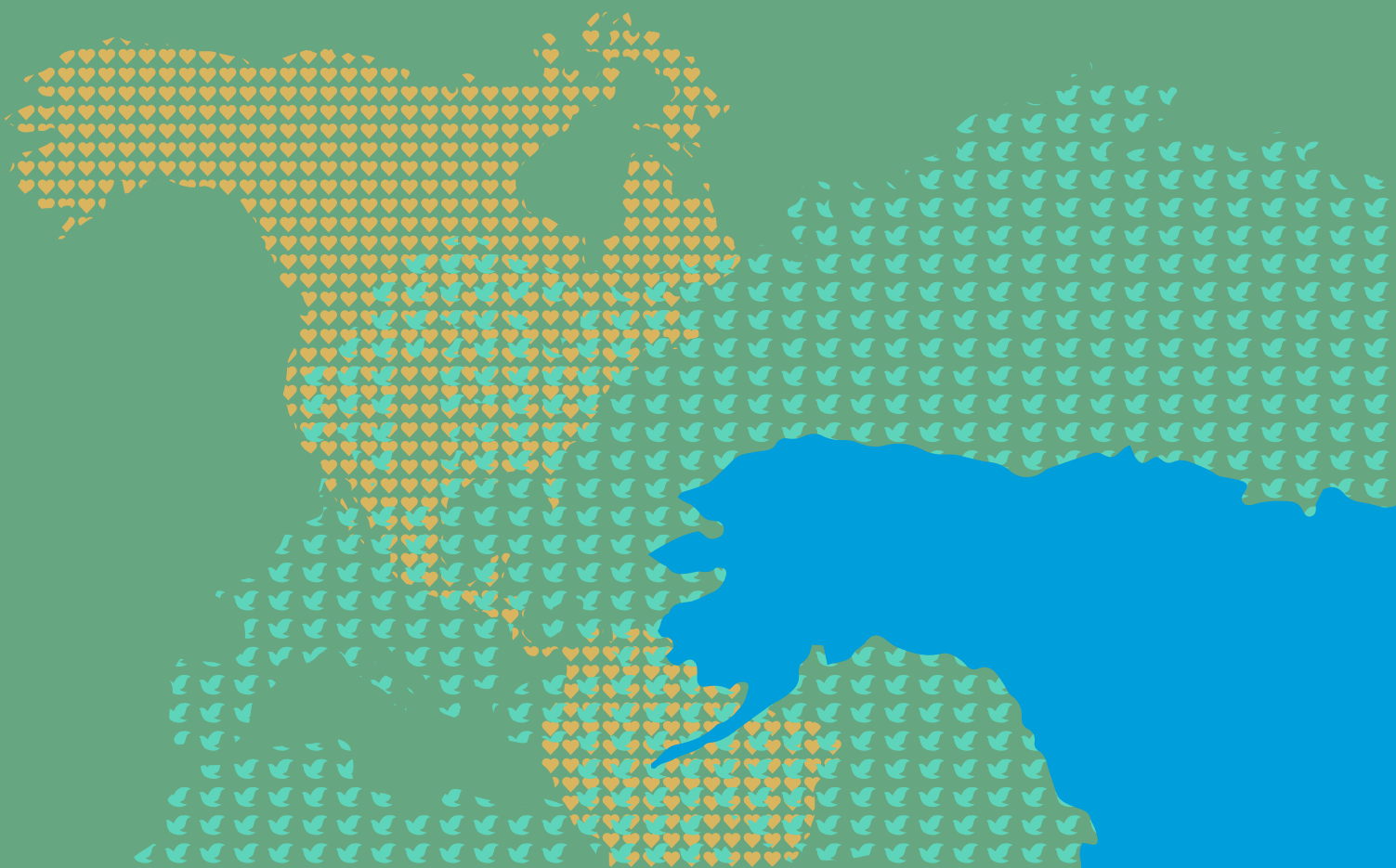


Minä ja sinä – rauhan rakentaminen vuorovaikutuksessa





Tietoinen rentoutuminen

Asettaudu makaamaan maton tai muun tukevan alusta päälle. Ota asento, jossa pystyt rentoutumaan. Pidä kätesi ja jalkasi rentoina. Anna jalkojesi rentoutua hieman erilleen toisistaan. Käsivarret saavat olla alustan päällä hieman irti kehosta. Sulje silmäsi. Tarkista, että asentosi tuntuu mukavalle. Jos koet, että tarvitset tyynyä tai peittoa, voit hakea sellaiset. Tee olostasi niin mukava, kuin se on juuri nyt mahdollista.

Anna kehosi painon laskeutua alustalle.

Kuvittele, että makaat pehmeään hiekan päällä. Kuvittele, miten kehosi painaa jäljen pehmeään hiekkaan. Jokaisella uloshengityksellä anna kehosi rentoutua enemmän ja painautua pehmeään hiekkaan. Hiekassa oleva, sinun kehosi muotoinen painauma syvenee hieman jokaisella uloshengityksellä. Sinulla on nyt lupa levätä ja rentoutua.

Kun makaan rennossa asennossa ja lepää, saatat huomata joidenkin ajatusten ja tunteiden tulevan tietoisuuteesi. Voit antaa niiden lipua mieleesi kiinnittymättä niihin juuri nyt. Sinun ei tarvitse ratkaista mitään ongelmia juuri tällä hetkellä. Nyt sinä lepää. Voit huomata ajatukset ja tunteet, kun ne saapuvat tietoisuuteesi ja ehkä siirtyvät sitten sivummalle. Siirrä huomiosi takaisin siihen kuvaan, jonka rentoutunut kehosi jättää pehmeään hiekkaan. Huomaa, miten rentoudut hieman lisää jokaisella uloshengityksellä.

Anna itsesi levätä tässä rennossa asennossa niin kauan, kuin se tuntuu hyvälle.