

Harjoitus: Tietoinen liike

Nouse seisomaan. Otan hyvä ryhdikäs ja tukeva asento, jalat noin lantion levyisessä haara-asennossa. Jalkaterät suoraan, selkä rennosti suorana. Anna hartioiden rentoutua, laske leukaa rennosti hieman alas rintakehää kohti, anna niskan ojentua. Seiso kädet rentoina vartalon kummallakin puolella.

Suhtaudu itseesi lempeästi koko harjoituksen ajan. Venytykset tehdään rauhallisesti, hyvinolontunteen rajoissa.

Tunne jalkapohjien kosketus maata vasten. Taivuta kevyesti polvia. Nosta rauhallisesti käsivarret suorana sivulle vaakasuoraan asentoon. Hengitä. Seuraavalla sisäänhengityksellä jatka käsivarsien nostamista suoraan kattoa kohti tai niin ylös kun tuntuu hyvältä. Hengitä muutaman kerran.

Laske seuraavalla uloshengityksellä kädet hitaasti alas alkuasentoon. Tarkkailen liikkeen aikaansaamia kehon tuntemuksia.

Nosta seuraavaksi oikea kätesi ylöspäin aivan kuin aikoisit kurottautua poimimaan omenan puusta. Suuntaa katseesi käden suuntaan ja sen ohi kattoa kohti. Jos venytys tuntuu hyvältä, kurota edelleen ja anna vasemman jalan kantapään nousta maasta. Tunne venytys koko kehossa. Anna sitten kantapään painua lattiaa, laske käsivarsi alas ja anna katseen seurata kättäsi.

Nosta seuraavaksi vasen kätesi ylöspäin poimimaan omena puusta. Suuntaa katseesi käden suuntaan ja sen ohi kattoa kohti. Jos venytys tuntuu hyvältä, kurota edelleen ja anna oikean jalan kantapään nousta maasta. Tunne venytys koko kehossa. Anna sitten kantapään painua lattiaa, laske käsivarsi alas ja anna katseen seurata kättäsi.

Sulje hetkeksi silmät , jos se tuntuu hyvältä ja tunnustele venytyksen jälkivaikutuksia. Anna hengityksen soljua normaalisti koko ajan.

Aseta sitten kätesi lanteille . Kallista ylävartaloa uloshengityksellä kevyesti oikealle ja anna lantion siirtyä vasemmalle niin, että vartalosi muodostaa kaaren. Hengitä muutaman kerran tässä asennossa. Ojentaudu sisäänhengityksellä ja tunne venytyksen vaikutus kehossasi.

Kallista sitten uloshengityksellä ylävartaloa kevyesti vasemmalle ja anna lantion siirtyä oikealle niin, että vartalosi muodostaa kaaren. Hengitä muutaman kerran tässä asennossa. Ojentaudu sisäänhengityksellä ja tunne venytyksen vaikutus kehossasi.

Pyörittele olkapäitä. Nosta olkapäitä kohti korvia. Kierrä olkapäät sitten takakautta alas ja etukautta ylös. Jatka pyörittystä hengityksen tahdissa niin, että puolet liikkeestä hengität sisään, puolet ulos. Vaihda vielä olkapäiden pyörittelyn suuntaan.

Pysäytä lopulta liike. Hakeudu alkuasentoon ja sulje silmät jos se tuntuu hyvältä.

Tunnustele muutaman hengityksen ajan harjoituksen aikaansaamia tuntemuksia kehossasi.

Mukailtu Mark Williams & Danny Penmanin teoksesta Tietoinen läsnäolo