

Liukumäki-mielikuvaharjoitus

Ota mukava asento. Laita jalat tukevasti alustalle ja rentouta hartiat. Jos hyvältä ja sopivalta tuntuu, voit sulkea silmäsi.

Vie huomiosi ensin jalkapohjiin. Paina jalkapohjia kevyesti alustaa vasten ja tunne, miten alusta kannattelee jalkojasi.

Tuo tietoisuutesi seuraavaksi hengitykseesi. Älä muuta mitään, anna vain hengityksesi virrata omalla tavallasi, omaan tahtiisi. Voit vain olla ja hengitellä. Voit huomioida, miltä hengittäminen tänään sinusta tuntuu.

Kuvittele seuraavaksi mieleesi liukumäki. Kuvittele, kuinka seuraavalla sisäänhengitykselläsi kävelet liukumäen portaita ylös. Kuvittele, kuinka seuraavalla uloshengityksellä liuut pitkää liukumäkeä rauhallisesti alas. Jatka harjoitusta omaan tahtiisi. Kävele sisäänhengityksellä liukumäen portaita ylös. Ja pitkällä rauhallisella uloshengityksellä laske liukumäkeä alas.

Voit huomata, kuinka hengityksesi saattaa harjoituksen aikana syventyä ja kehosi sekä mielesi rauhoittua.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Tunnustele hetki, miltä harjoitus sinusta tuntui.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.

