

# Mielikuvaharjoitus hengityksen ja kehon tiedostamiseen (väri)

Ota mukava asento joko istuen tai maaten. Jos sinusta tuntuu hyvältä ja sopivalta, voit sulkea silmäsi.

Kuvittele mieleesi jokin väri. Kuvittele, kuinka seuraavalla sisäänhengityksellä hengität valitsemaasi väriä sisääsi. Anna seuraavan uloshengityksen kuljettaa väriä pitkin kehoa kohti varpaita.

Tee havaintoja, mihin asti kehoa väri uloshengityksen aikana kulkee. Saisitko kuljetettua väriä jokaisella uloshengityksellä aina hieman pidemmälle? Voit kokeilla, miltä tuntuisi kuljettaa väriä jalkoja pitkin kohti varpaita tai käsivarsia pitkin kohti sormia.

Kuinka kauan maltat viipyillä uloshengityksen jälkeisessä tauossa ennen seuraavaa sisäänhengitystä?

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Tunnustelee hetki, miltä harjoitus sinusta tuntui.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.

