

Mielikuvaharjoitus hengityksen tiedostamiseen (kuminauha)

Ota itsellesi rento ja sopiva asento joko tuolilla istuen tai alustalla maaten. Jos sinusta tuntuu hyvältä ja sopivalta, voit sulkea silmäsi.

Kuvittele seuraavaksi mieleesi jonkun värinen jumppakuminauha. Mielikuviesi kuminauha voi olla leveä tai kapea ja ihan minkä värinen vain haluat. Aseta mielikuvissasi kuminauha kulkemaan selkärangan myötäisesti rintalastan alaosasta aina lantionpohjaan saakka.

Tunne, kuinka seuraava sisäänhengitys venyttää kuminauhaa ja kuinka seuraava uloshengitys palauttaa kuminauhan löysäksi. Anna jokaisella sisäänhengityksellä kuminauhan sisälläsi venyä ja päästä jokaisella uloshengityksellä kuminauha aivan löysäksi.

Voit leikitellä kuminauhalla ja kokeilla, miten pitkäksi kuminauhan saat seuraavalla sisäänhengityksellä venytettyä tai kuinka pitkään sallit kuminauhan olevan löystyneenä ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Leikittele kuminauhalla ja tutki, millainen venytys ja rytmi tuntuu sinusta juuri nyt sopivalta.

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.

