

## Kävelymeditaatio

Etsi harjoitusta varten rauhallinen paikka, jossa voit kävellä edestakaisin 5–10 askelta rauhassa ja keskittyen.

Voit olla ulkona tai sisällä ja tehdä harjoituksen paljain jaloin, sukilla tai kengät jalassa.

Seiso kävelyreitit toisessa päässä jalat vierekkäin 10 tai 15 sentin päässä toisistaan. Pidä polvet pehmeinä ja joustavina. Anna käsien roikkua rennosti sivuilla tai pidä käsiä kevyesti yhdessä kehon edessä. Suuntaa katse eteenpäin hieman alaviistoon.

Vie huomio jalkapohjiin. Tunne jalkapohjat lattiassa ja huomaa, miten kehon paino välittyy säärien ja jalkaterien kautta lattiaan. Voit kokeilla joustaa polvista muutaman kerran ja siirtää hieman painoa eteen ja taakse saadaksesi tuntumaa.

Kun olet valmis, siirrä paino oikealle jalalle. Huomaa fyysisten tuntemusten muutokset jaloissasi, kun vasen jalka kevenee ja koko keho on oikean jalan varassa.

Kun vasen jalka on kevyt, anna vasemman kantapään nousta hitaasti lattiasta. Huomaa samalla tuntemukset pohjelihaksissa. Jatka, kunnes olet nostanut koko vasemman jalkaterän lattiasta niin, että enää varpaat koskettavat lattiaa. Huomaa fyysiset tuntemukset jaloissa.

Nosta hitaasti vasemman jalan varpaatkin lattiasta. Huomaa, mitkä lihakset tekevät töitä, jotta saat säilytettyä tasapainon. Suorista hitaasti vasemman jalan polvea, tunne jalkaterä ja sääri, kun ne liikkuvat ilmassa. Laske kanta lattiaan. Anna lopun jalkapohjastasi koskettaa lattiaa ja samalla siirrä paino vasemmalle jalalle. Huomaa voimistuneet tuntemukset vasemmassa jalassa oikean jalan keventyessä ja oikean kantapään noustessa lattiasta.

Kun paino on kokonaan vasemmalla jalalla, anna oikean jalkaterän nousta ja ojenna jalkaa hitaasti eteenpäin. Huomaa fyysisten tuntemusten muutokset jaloissa tehdessäsi niin. Keskitä huomiosi oikeaan kantapäähän, kun se koskettaa lattiaa. Siirrä paino oikealle jalalle, jalkapohja on hellästi takaisin lattiassa. Huomaa vaihtuvat fyysiset muutokset kummassakin jalassa.

Liiku tällä tavoin hitaasti kävelyreititisi päästä toiseen, huomaa erityisesti tuntemukset jalkapohjissa ja kantapäissä, kun ne koskettavat lattiaa ja tuntemukset lihaksissa, kun jalka heilahtaa eteenpäin.

Kun olet kävelyreititisi lopussa, käänny hitaasti ja huomaa liikkeiden kirjo, minkä vartalosi käy läpi muuttaessasi suuntaa. Jatka kävelyä.

Kävele näin edestakaisin, ole tietoinen niin hyvin kuin voit fyysisistä tuntemuksista jaloissa ja jalkaterien kosketuksesta lattiaan. Pidä katse suunnattuna pehmeästi eteenpäin.

Kun huomaat mielesi lähteneen harhailemaan pois tietoisesta kävelystä, tuo hellästi huomio takaisin jalkojen tuntemuksiin, käytä tuntemuksia jalkaterän kosketuksesta lattiaan ankkurina nykyhetkeen.

Kävele alussa hitaammin kuin yleensä, anna itsellesi parempi mahdollisuus olla täysin tietoinen kävelyn tuntemuksista. Kun tunnet olosi mukavaksi kävellessäsi hitaasti ja tietoisesti, voit kokeilla vauhdin lisäämistä normaaliksi kävelyvauhdiksi asti tai vielä sitäkin nopeammaksi. Jos tunnet itsesi erityisen levottomaksi, voi olla avuksi aloittaa kävely tietoisesti nopealla vauhdilla, ja hidastaa vauhtia sitä mukaa, kun rauhoitut.

Niin usein kuin voit, siirrä sama tietoisuus kuin kävelymeditaatiossa normaaliin, jokapäiväiseen kävelemiseen.



**Digimieli**

