

## Kehon skannaus

Tee harjoitus selinmakuulla tilassa, jossa sinun on hyvä olla ja jossa voit keskittyä rauhassa harjoituksen tekemiseen. Voit maata lattialla, matolla tai sängyllä. Jos tuntuu mahdolliselta, voit sulkea silmäsi kevyesti.

Ota hetki ja kuulostele ja tunnustele hengitystäsi. Huomaa hengityksen liike ja tuntemukset kehossa. Kun olet valmis, tuo huomiosi kehon fyysisiin tuntemuksiin. Erityisesti huomaa kosketus ja paineen tuntu kohdissa, joissa kehosi koskee alustaan kantapäät, pohkeet, pakarat, selkä, lapaluut, käsien takaosat, takaraivo. Jokaisella uloshengityksellä anna itsesi päästää irti ja vajota hieman syvemmälle alustaan.

Muistuta itseäsi harjoituksen tarkoituksesta. Tarkoitus ei ole muuttaa tunteitasi, rauhoittua tai rentoutua. Näin saattaa tapahtua tai olla tapahtumatta. Harjoituksen tarkoitus on, niin hyvin kuin tässä hetkessä pystyt, tuoda huomiosi kaikkiin tuntemuksiin, joita huomaat, kun kiinnität tarkkaavaisuutesi kuhunkin kehon osaan kerralla.

Tarkkaavaisuuteesi on kuin taskulamppu, jonka valon kohdistat hämärässä johonkin pieneen alueeseen. Aloita tuomalla tämä tarkkaavaisuutesi valokiila sisäänhengityksen mukana vatsaan saakka. Kuvittele, että hengitysilma jatkaa sieltä matkaansa lonkan läpi pitkin vasenta jalkaasi vasempaan jalkaterään ja aina vasemman jalan varpasiin asti.

Tarkastele uteliaasti yhden varpaan tuntemuksia kerralla. Tutkaile lempeästi ja uteliaasti, millaisia tuntemuksia voit huomata varpaissa. Huomaatko ehkä, miten varpaat koskettavat toisiaan? Huomaa myös se, jos et huomaa mitään erityistä.

Kun olet valmis, kuvittele sisäänhengityksen aikana, että ilma tulee keuhkoihin, kulkee sitten vatsan läpi vasempaan reiteen, polveen, sääreen, nilkkaan, jalkaterään ja aina varpasiin saakka. Sitten uloshengityksellä kuvittele, että ilma kulkee takaisin varpaista jalkaterän, nilkan, säären, polven ja reiden kautta vatsaan, rintakehään ja ulos nenän kautta. Parhaasi mukaan kuvittele hengittäväsi näin muutaman hengityksen ajan. Kuin hengittäisit varpasiin saakka. Voi olla vaikeaa kuvitella ja tehdä tätä. Mutta harjoittele silti – kokeile jalkaan hengittämistä parhaasi mukaan. Voit suhtautua ajatukseen leikkisästi ja kepeästi.

Jos huomaat mieleesi nousevan kyseenalaistavia tai arvottavia ajatuksia, laita ne vain merkille, ja koeta palauttaa huomiosi jalkaan hengittämiseen. Tällaisia ajatuksia saa herätä, niitä ei tarvitse siis poistaa. Kohdista vain tarkkaavaisuus uudelleen harjoitukseen.

Kun olet valmis, uloshengityksellä päästä tarkkaavaisuutesi irti varpaista. Tuo huomiosi vasemman jalkapohjan tuntemuksiin. Tarkastele lempeästi ja tutkivasti jalkapohjaa, päkiää, kantapäätä – huomaa se kohta, jossa kantapää koskee alustaan. Kokeile hengittää näiden tuntemusten kanssa – huomaa hengitys taustalla ja tutki jalkapohjan tuntemuksia huomion etualalla.

Anna huomion laajentua koko jalkaan. Nilkkaan, jalkapöytään, jalkaterän luihin ja niveliin. Ehkä huomaat, miltä sukka tai lahje tuntuu ihoa vasten. Jos olet paljain jaloin, ehkä huomaat, miltä ilma tuntuu iholla. Ja nyt, pidä koko jalkaterää tarkkaavaisuutesi keskiössä. Ehkä voit huomata, miten jalkaterä koostuu monista pienistä luista.

Jos huomaat olevasi uninen, voit milloin tahansa avata silmät ja jatkaa harjoituksen tekemistä silmät auki.

Jatka huomiosi ja uteliaisuutesi kohdistamista yhteen kehonosaan kerralla. Vasemman jalan ylöosaan, oikean jalan varpasiin, oikeaan jalkaterään, oikeaan jalkaan, lantion alueelle, selkään, vatsaan, rintakehään, sormiin, käsiin, käsivarsiin, olkapäihin, niskaan, päähän ja kasvoihin. Jokaisella alueella tarkastele parhaasi mukaan yhtä yksityiskohtaisesti eri tuntemuksia kuin tarkastelit vasenta jalkaa. Kun siirrät huomion yhdeltä kehon alueelta eteenpäin, koeta hengittää tuohon kehonosaan sisäänhengityksellä ja päästää huomion irti kehonosasta uloshengityksellä.

Jos huomaat kireyksiä tai jännittyneisyyttä jossakin kehonosassa, voit koettaa hengittää siihen kehonosaan. Sisäänhengitys auttaa kohdistamaan huomion lempeästi näihin tuntemuksiin ja uloshengityksellä voi koettaa päästää tuntemuksista irti.

Mitä todennäköisimmin mieli tulee vaeltelemaan muualle harjoituksen aikana. Tämä on täysin normaalia – niin mieli tekee. Kun huomaat mielen vaeltelevan, voit laittaa kevyesti merkille, minne se on matkustanut, ja sitten koettaa palauttaa huomion takaisin siihen kehonosaan, jonka tuntemuksia olit juuri tarkastelemassa.

Kokeile lopuksi antaa tietoisuutesi laajentua koko kehoon. Aloita pääläestä, anna huomion laajentua kasvoihin, niskaan, kaulaan, hartioihin, käsiin, rintakehään, selkään, vatsaan, lantioon, lonkkiin, jalkoihin, jalkateriin ja aina varpasiin saakka. Anna kokemuksesi olla juuri sellainen kuin se nyt on. Tarkastele uteliaasti ja lempeästi, miltä tuntuu nyt olla ja hengittää juuri tässä. Huomaa hengitys joka puolella kehoa. Anna omalle kokemuksellesi tilaa ja vain huomaa, mitä ikinä voitkaan huomata.

Anna kehosi maata juuri sellaisena kuin se on. Voit ehkä olla tietoinen tunteesta, että olet kokonainen, eheä.

Anna itsesi olla juuri niin kuin olet, leväten tietoisuudessa ja hiljaisuudessa hetki hetkeltä.



# Digimieli

