

## Tietoinen liike

Aloita harjoitus makuuasennossa. Käy selinmakuulle niin, että kädet lepäävät alustalla kehon vieressä. Ota hetki sille, että kuulostelet hengitystäsi. Huomaa, miten hengitys saa vatsan kohoamaan ja laskemaan ja tarkastele sitä, miltä tämä tuntuu sinusta. Huomaa myös, miltä tuntuu maata juuri siinä juuri nyt. Miltä kehosi tuntuu lattiaa vasten, entä missä kohdissa voit havaita paineen tunnetta?

### 1. Kehon venyttäminen pitkäksi

Kun olet valmis, vie kädet pään yläpuolelle ja venytä kädet mahdollisimman pitkiksi. Samaan aikaan ojenna jalkoja ja työnnä kantapäitä mahdollisimman pitkälle. Koeta venyttää näin koko kehosi niin pitkäksi kuin sen saat. Huomaa, miltä venytys tuntuu.

Sopivassa kohdassa uloshengityksellä päästä venytyksestä irti. Huomaa, miltä tuntuu, kun lihakset rentoutuvat.

Palauta asento, tuo kädet takaisin kehon sivuille lepäämään. Tarkastele venytyksen jälkeisiä tuntemuksia – mitä ikinä ne ovatkaan.

### 2. Lantion käänö

Kun olet valmis, koukista polvet kohti kattoa ja tuo kantapäitä lähemmäs pakaroita. Huomaa, miltä lantio tuntuu alustaa vasten tässä asennossa.

Käännä lantiota niin, että selkä menee kaarelle. Voit tunnustella kädelläsi selän alle muodostuvaa kaarta ja tyhjää tilaa. Ole tässä hetki ja hengitä. Huomaa, miltä asento tuntuu.

Kokeile sitten kääntää lantiota toiseen suuntaan niin, että selkäsi koskee kokonaan alustaan. Häntäluu kääntyy hieman ylöspäin lattiasta. Pidä tämä asento muutaman hetken.

Kallista sitten lantio takaisin niin, että selkäsi menee taas hieman kaarelle. Jatka lantion kallistamista näin hetken aikaa, edestakaisin, ehkä samassa rytmissä hengityksen kanssa. Kun olet valmis, palaa lepoasentoon.

### 3. Polvien halaaminen

Tuo seuraavaksi polvet jälleen ylös. Nosta jalat irti lattiasta ja halaa polvia rintakehäsi vasten. Voit pitää käsillä kiinni sääristä tai takareisistä. Voit keinua tässä asennossa puolelta toiselle, jolloin selkäsi saa hieman hierontaa. Tunnustele, miltä tämä tuntuu.

Kun olet valmis, palaa lepoasentoon. Päästä irti jaloista ja anna jalkojen suoristua alustalle. Laske pää ja hartiat lattialle. Huomaa, miltä kehossa tuntuu. Hengittele hetki tässä asennossa.

### 4. Polvi kohti rintakehää

Nosta sitten vasen polvi, ota kiinni takareidestä tai sääriluusta ja vedä vasenta polvea kohti rintakehää. Polvi tulee juuri niin pitkälle kuin se on tullakseen. Voit sitten nostaa hieman päätä ja hartioita irti lattiasta ja tutkia, mitä tapahtuu. Huomaa, miten venytys vaikuttaa hengitykseen.

Kun olet valmis, laske pää ja hartiat takaisin alustalle ja päästä vasen jalka suoraksi lattialle. Huomaa, millaisia tuntemuksia kehossa on tämän venytyksen jälkeen. Voit kiinnittää huomiota siihen, onko jalkojen välillä eroa.

Kun olet valmis, voit nostaa oikean jalan. Kurota käsillä kohti jalkaa, ota kiinni takareidestä tai sääriluusta ja vedä sitten jalkaa kohti rintakehää. Vedä hellästi, älä pakota liikettä mitenkään. Tarkoitus ei ole kilpailla itsesi kanssa. Koeta päästä irti kaikista odotuksista tai toiveista sen suhteen, miten asioiden pitäisi olla. Jos haluat, nosta päätä ja hartioita irti lattiasta kohti polvea. Kun olet valmis, laske pää ja hartiat lattiaan ja anna oikean jalan suoristua lattialle.

Olet takaisin alkuasennossa. Kädet kehon sivuilla lattialla, jalat suorana. Hengittele jälleen hetki tässä asennossa. Mitä kehon tuntemuksia voit huomata tässä ja nyt? Parhaasi mukaan anna kehosi olla juuri sellainen kuin se on.

## **5. Selän pyöristäminen ja kaartaminen**

Kun olet valmis, käänny ympäri ja nouse nelinkontin. Aseta kädet suoraan hartioiden alapuolelle ja polvet lantion alle. Selkä on suora. Asento on kuin neljällä jalalla seisovalla pöydällä. Pysy tässä pieni hetki ja hengitä.

Uloshengityksellä pyöristä selkä kuin olisit kissa. Päästä pää laskeutumaan käsien väliin. Sisäänhengityksellä nosta pää ja vie selkäsi kaarelle. Uloshengityksellä pyöristä selkä ja laske pää. Sisäänhengityksellä anna selän laskeutua kaarelle ja nosta pää. Huomaa koko ajan, miltä liike tuntuu, millaisia kehon tuntemuksia se herättää.

## **6. Jalan ja käden ojennus**

Palauta sitten asento pöytäasentoon. Vie vasen jalka suoraksi taaksesi ilmaan. Kokeile, pystytkö nostamaan myös oikean käden. Eli vasen jalka ojentuu taakse ja oikea käsi eteen. Voit katsoa oikean käden sormien ohi. Pysy tässä hetki hengittäen. Huomaa, miten lihaksesi tekevät töitä tasapainon säilyttämiseen.

Kun olet valmis, tuo jalka ja käsi maahan. Nosta sitten oikea jalka taakse ja vasen käsi eteen, katse vasemman käden sormien ohi. Pysy tässä hetki ja hengitä. Kun olet valmis, tuo jalka ja käsi takaisin maahan pöytäasentoon.

Käy sitten takaisin makuulle. Lepää selinmakuulla kuulostellen kehoasi, sallien sen olla juuri sellainen kuin se on tässä hetkessä.

## **7. Lantion nosto**

Kun olet valmis, tuo polvet jälleen koukkuun kohti kattoa ja kantapäät kohti takapuolta. Tällä kertaa tuo kantapäät hieman lähemmäs takapuolta ja avaa jalkoja toisistaan. Tuo kädet pään yläpuolelle ja anna niiden levätä.

Nosta lantiota ylöspäin niin, että pakarat ja alaselkä irtoavat lattiasta. Kannattelet itseäsi kantapäiden ja hartioiden varassa, puolisilta-asennossa. Tässä asennossa on paljon tilaa hengittää, joten hengitä vatsaan saakka. Huomaa erityisesti reisien tuntemukset.

Jos asennossa pysyminen tuntuu liian vaikealta, voit päättää laskea kehosi silloin, kun se tuntuu hyvältä, kunnioittaen kehosi viisautta. Kun olet valmis, laske kehosi alas. Ojenna jalat ja tuo kädet takaisin kehon vierelle. Huomaa venytyksen jälkituntemukset.

## 8. Selän kierto

Tuo polvet jälleen koukkuun kohti kattoa. Tällä kertaa pidä jalat kiinni toisissaan. Tuo kädet pään taakse niin, että sormet ovat ristissä, kyynärpäät auki. Pää lepää käsien päällä.

Anna polvien laskeutua kehon vasemmalle puolelle. Oikea polvi saattaa laskeutua aivan alas saakka tai sitten se tulee vain vähän kehon keskilinjan yli. Hengitä tässä asennossa. Käännä sitten katsetta toiseen suuntaan, kohti oikeaa kyynärpäätä.

Palauta asento keskelle. Käytä sitten vatsalihaksia ja vie polvet kehon oikealle puolelle. Käännä samalla katse kehon vasemmalle puolelle.

Palauta asento keskelle niin, että jalkapohjat ovat lattiaa vasten ja katse on kohti kattoa. Avaa kädet takaisin kehon sivuille lepäämään.

Parhaasi mukaan pysy avoinna kaikille kehon tuntemuksille, joita voit huomata juuri nyt. Ne saavat olla juuri sellaisia kuin ne ovat. Koeta olla niitä kohtaan utelias.

## 9. Jalan nosto kohti kattoa

Nosta vasen jalka niin, että se osoittaa kohti kattoa. Jos jalka ei osoita kohti kattoa, mihin ikinä se päätyykään osoittamaan, on oikea paikka sille juuri nyt. Kun jalka on ilmassa, huomaa jalan tuntemukset ja tarkastele, mitkä muut kehonosat ovat mukana liikkeen tekemisessä. Ovatko kädet tai käsivarret jännittyneitä? Tai ehkä kasvot? Jos huomaat jännitteitä muualla kuin jalassa, koeta rentouttaa nämä kehonosat, sillä liikkeen tekemiseen tarvitaan vain jalan lihakset.

Kokeile sitten tehdä jalalla ilmassa ympyrää. Kuin varpaissasi olisi maalisudit ja piirtäisit ympyrää kattoon. Ensimmäin suuntaan ja sitten toiseen.

Jos haluat intensiivisemmän venytyksen, voit kurottaa käsillä kohti reittä ja vetää jalkaa vähän ylemmäs tai lähemmäs itseäsi. Mutta tee se pakottamatta. Jos haluat, voit nostaa pään ja hartiat irti alustasta kohti polvea. Mutta jos et halua, sekin on hyvä vaihtoehto.

Kun olet valmis, palaa jälleen lepoasentoon. Laske pää ja hartiat. Anna vasemman jalan laskeutua alustalle suoraksi hyvin hitaasti. Huomaa kehon tuntemukset, kun palautat jalkaa kohti lepoasentoa. Tunnet ehkä helpotusta tai rentoutuneisuutta, kun jalan lihakset rentoutuvat. Kun jalka on suorana lattialla, suorista myös oikea jalka.

Lepää hetki makuuasennossa ja kuulostele venytyksen jälkikaikuja kehossa.

Kun olet valmis, tuo polvet jälleen ylöspäin kohti kattoa ja kantapäät kohti pakaroita niin, että jalat ovat lantion leveydellä. Nosta oikea jalka ylös ilmaan niin korkealle kuin se nousee. Mitään rajoja ei tarvitse venyttää, keho saa olla juuri sellainen kuin se tässä hetkessä on. Liikuta jalkaa ympyrässä ensin yhteen, sitten toiseen suuntaan.

Jos haluat tehdä venytyksestä voimakkaamman, voit vetää käsillä jalkaa ylemmäs tai kohti itseäsi. Voit myös halutessasi nostaa pään ja hartiat ilmaan. Hengitä koko ajan ja kuulostele kehon tuntemuksia.

Kun olet valmis, laske pää ja hartiat takaisin alustalle. Sitten pidä alaselkä kiinni alustassa ja aktivoi vatsalihakset kevyesti. Laske oikea jalka hitaasti lattiaan, useiden hengitysten aikana. Kun jalka laskeutuu lattialle, anna sen ojentua suoraksi. Makaa tässä hengittäen,

huomaten, miltä jalka tuntuu lattialla. Huomaa, miten lattia kannattelee nyt jalkaa puolestasi.

### **10. Jalan nosto kylkimakuulla**

Käännä vasemmalle kyljelle ja tue päätäsi vasemmalla kädellä. Oikea käsi voi olla kehon edessä lisätukena tasapainon säilyttämiseen.

Nosta oikea jalka niin ylös kuin se haluaa nyt mennä. Huomaa, miten oikean reiden sivussa olevat lihakset työskentelevät. Huomaa kaikki tuntemukset, joita tämä herättää kehossasi. Ja hengitä.

Jos tuntemukset ovat voimakkaita, tutki mitä tapahtuu, kun hengität. Kysy itseltäsi, pystytkö säilyttämään tämän asennon, vaikka tuntemukset ovat voimakkaita. Tutki, miltä tuntuu koettaa pitää asento ja halutessasi voit välillä laskea jalan ja nostaa sen uudelleen. Kun olet valmis, voit tuoda jalan hitaasti alas takaisin vasemman jalan päälle.

Käännä oikealle kyljelle. Oikea käsi tukee päätä ja vasen käsi on kehon edessä auttamassa tasapainon säilyttämiseen. Nosta sitten vasen jalka ilmaan ja huomaa, millaisia tuntemuksia vasemman reiden lihaksissa herää. Hengitä näihin tuntemuksiin ja anna niiden olla juuri sellaisia kuin ne ovat. Kun olet valmis, tuo vasen jalka hyvin hitaasti alas oikean jalan päälle.

### **11. Jalan nosto vatsamakuulla**

Vaihda asento vatsamakuulle. Käännä kasvosi sivuttain jommallekummalle puolelle. Anna kehosi painautua alustaan, kun hengität ulos.

Kun olet valmis, nosta pääsi niin, että se lepää leuan päällä. Pidä lantio kiinni alustassa mutta nosta oikea jalka hieman irti alustasta. Kun kannattelet oikeaa jalkaa ilmassa, huomaa, millaisia tuntemuksia kehossa herää, mitkä lihakset tekevät työtä, kun kannattelet jalkaa.

Kun olet valmis, laske oikea jalka alustaan ja anna pääsi levätä sivuttain. Anna kehosi rentoutua ja laskeudu hengityksen mukana kohti alustaa. Kun olet valmis, nosta kasvot lepäämään leuan päälle, ja nosta vasen jalka ilmaan. Lantio pysyy kiinni alustassa ja riittää, että vasen jalka on muutaman sentin ilmassa. Kun olet valmis, tuo jalka alas ja jälleen kerran anna kasvojesi levätä sivuttain jommallakummalla puolella.

### **12. Ylävartalon nosto**

Tuo leuka jälleen lepäämään matolle. Tuo jalat sitten yhteen niin, että varpaat ja kantapäät koskevat toisiinsa. Seuraavalla sisäänhengityksellä nosta ylävartalo kevyesti irti lattiasta niin, että kasvot, hartiat ja rintakehä nousevat irti lattiasta. Kädet eivät auta tässä liikkeessä, vaan selkälihakset tekevät työn. Seuraavalla uloshengityksellä laskeudu takaisin alas. Päästä irti jännitteestä ja anna lihasten rentoutua, kun lepäät alustalla.

### **13. Selän pyöristäminen ja kaartaminen**

Nouse jälleen neljän raajan varaan niin, että kädet ovat hartioiden alapuolella ja polvet lantion alapuolella. Uloshengityksellä pyöristä selkääsi oikein kunnolla, anna pään laskeutua käsien väliin. Sisäänhengityksellä nosta pää ja vie selkä kaarelle. Huomaa, miltä

venytykset tuntuvat selässä. Toista muutaman kerran. Uloshengityksellä pyöristä selkä. Sisäänhengityksellä vie se alas kaarelle.

#### **14. Loppurentoutus**

Asetu seuraavaksi selinmakuulle alustalle. Hengitä rauhallisesti ja kuvittele jokaisella uloshengityksellä vajoavasi syvemmälle alustaan.

Kädet ovat kehon vieressä sivulla, jalat suorana. Makaa tässä ja hengitä. Ole tietoinen koko kehon tuntemuksista. Ehkä tunnet, että voit olla kotonasi kehossasi. Anna kehosi olla juuri niin kuin se on, maaten, hengittäen tässä ja nyt.

Ota tämä hyväksyvä, kokonainen ja läsnäoleva tunne mukaasi, kun lopetat harjoituksen. Pidä se mukana elämässäsi hetki hetkeltä.



**Digimieli**

