

## Tietoinen nojaaminen

Harjoite tehdään seisten. Seiso hyvässä ryhdissä jalat hieman erillään toisistaan. Polvet ovat pehmeät – eivät lukossa tai yliojentuneet. Voit laittaa silmät kiinni tai kohdistaa katseen alaviistoon. Tässä harjoituksessa ei ole mitään tavoitetta, se vain tehdään.

Kiinnitä huomiosi jalkapohjien tuntemuksiin. Tunne kantapäät, jalkaterän reunat, päkiä ja varpaat lattiassa.

Muista hengittää.

Nojaa kevyesti eteenpäin. Tunne, miten paino siirtyy päkiälle ja varpaille ja kantapää kevenee. Koeta hitaasti nojata vielä edemmäs. Etsi piste, jossa vielä pysyt tasapainossa mutta josta et enää pysty nojaamaan pidemmälle eteen. Muista hengittää. Huomaa, miten varpaat kipristyvät ja jalkojen lihakset tekevät työtä. Huomaa, miten kehosi hakee tasapainoa.

Palauta tasapaino keskelle. Huomaa, miltä seisominen suorassa tuntuu, miltä kantapäät tuntuvat, kun ne palaavat kiinni lattiaan.

Tee sama nojaten taaksepäin. Siirrä hitaasti painoasi jalkapohjien takaosaan, tunne miten varpaat hieman kevenevät. Nojaa rauhallisesti niin pitkälle kuin pystyt. Etsi tasapainopiste, josta et enää pysty nojaamaan pidemmälle taakse. Muista hengittää. Huomaa, miten varpaasi pyrkivät nousemaan irti lattiasta, miltä nilkoissa tuntuu. Huomaa, miten kehosi hakee tasapainoa.

Palauta tasapaino keskelle. Huomaa tuntemukset jalkapohjissa, varpaissa, kantapäässä ja nilkoissa. Hengitä ja anna huomiosi lempeästi liikkua jalkojen tuntemuksista tähän hetkeen.

## Harjoituksen äänite YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=MixLPYwIH9g>



Digimieli

