

3 minuutin meditaatio

Ota sellainen istuma-asento, jossa sinun on hyvä olla. Aseta jalkapohjat lattiaa vasten ja suorista ryhti. Koeta kuitenkin pysyä rentona.

Aloita hengittämällä muutaman kerran syvään. Hengitä nenän kautta sisään ja hitaasti ulos suun kautta. Anna itsesi laskeutua tähän hetkeen hengityksen mukana.

Seuraavalla uloshengityksellä voit sulkea silmäsi.

Anna hengityksen palautua luonnolliseen ryhtiinsä. Sinun ei tarvitse hengittää syvään, rauhallisesti tai muutenkaan millään tietyllä tavalla. Anna hengityksen vain kulkea omaan tahtiinsa.

Huomaa, miten rintakehä ja vatsa kohoavat ja laskevat hengityksen mukana. Anna huomion levätä hetken aikaa tässä kohoavassa ja laskevassa liikkeessä.

Seuraavalla uloshengityksellä anna huomiosi siirtyä hengityksestä muualle kehoon. Huomaa, miltä tuntuu istua juuri siinä, juuri nyt. Huomaa kehon painon tunne. Huomaa ne kohdat, joissa keho koskettaa jotakin: jalkapohjat lattiaa vasten, ehkä pohkeet, takareidet ja pakarat tuolia vasten, selkä nojaamassa tuoliin, ja kädet sylissä.

Kun tuntuu, että olet valmis, voit avata silmät ja antaa huomiosi laajentua kosketuksen tunteesta siihen tilaan, jossa olet nyt.

Harjoituksen video YouTubessa

<https://youtu.be/u3p8hTTNC6Q>



Digimieli

