





PUU

Asetu seisomaan alustalle. Kokeile tuoda yksi jalkasi toisen jalkasi nilkalle. Voit tuoda kämmenesi vastakkain rintakehäsi eteen tai kohottaa käsivartesi ylöspäin.

Jos haluat, voit tasapainoilla tässä hetken ennen kuin palaat takaisin aloitusasentoon ja teet liikkeen toisella jalallasi.

Mitä huomaat? Tuntuuko liike erilaiselta, kun vaihdat jalkaa? Ehkä tuot huomiosi hengitykseesi ja tasapainoilet hetken ennen kuin lasket jalkasi alustalle.







HUOMAA HENGITYS

Asetu istumaan sinulle sopivaan asentoon. Voit tuoda yhden kätesi vatsasi päälle ja toisen kätesi rintakehällesi sydämesi kohdalle. Jos haluat, voit sulkea silmäsi.

Ehkä huomaat, miten vatsasi kohoo ja laskee hengityksesi tahdissa. Voit jäädä hetkeksi tunnustelemaan, miten vatsasi ja rintakehäsi liikkuvat, kun hengität. Ehkä voit huomata, nouseeko vai laskeeko vatsasi, kun hengität sisään ja nouseeko vai laskeeko se, kun hengität ulos. Jos haluat, voit kokeilla laskea mielessäsi viisi rauhallista sisään- ja uloshengitystä.

Kun olet valmis, anna käsiesi laskeutua syliisi ja hengityksesi kulkea niin kuin se nyt kulkee. Jos haluat, voit antaa silmiesi vielä hetken olla suljettuina ja huomata, miltä kehossasi nyt tuntuu.







JOOGAHETKI 1

PALMU

VOIMA

PALLO

PONI

SAMMAKKO

VEENE

PERHONEN

PUU

HUOMIOIN KOKO KEHONI
TIETOINEN KUUNTELEMINEN

