

Harjoitus: Oman kehon kokemus

Tässä harjoituksessa voit tutustua omaan kehosuhteeseen turvallisen kosketuksen kautta. Harjoituksessa voit laittaa merkille, mitkä kehonosat tuottavat positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja tunteita ja ajatuksia. Voit tehdä harjoituksen joko oman käden kosketuksella tai hyödyntäen esimerkiksi nystyräpalloa.

Mieti, mikä kehonosa on sellainen, joka tuottaa positiivisia tai neutraaleja ajatuksia, ja aloita harjoitus siitä. Käy läpi kehonosaa sivellen tai pallolla pyöritellen. Samalla voit nimetä alueen ja liittää siihen positiivisia tai neutraaleja ajatuksia: "tämä on minun käsi. Tämä käsi on taitava piirtämään".

Etene näin kehonosasta toiseen positiivisia ja neutraaleja alueita pitkin. Voit halutessasi käydä negatiivisia ajatuksia herättävillä kehonalueilla ja pohdi mitä tunteita herää ja voisiko tunteita tarkastella lempeästi ja myötätuntoisesti. Päätä aina harjoitus neutraaliin tai positiiviseen tunteeseen.