



Ankkurointiharjoitus

Tätä harjoitusta kutsutaan juurruttamisharjoitukseksi. Siinä keskitytään painovoiman tunteeseen omassa kehossa. Harjoituksessa on kolme kohtaa, jotka on erotettu toisistaan tauoilla.

Halutessasi voit kuunnella harjoituksen ensin läpi. Nyt aloitamme harjoituksen.

Valitse rauhallinen paikka ja istu tuolille. Silmien sulkeminen ja muutama rauhallinen hengenveto auttavat keskittymään.

Jos koet tarpeelliseksi, suora ryhti, jalkojen tömistely, hieronta tai ihon sively voi auttaa herättämään tuntemuksia ja voimistaa juurtumisen kokemusta.

Kiinnitä huomiota painosi asettamiseen istumaluittesi päälle lantioitten ja pakaroiden seudulle. Tunne kuinka painovoima vetää sinua tuoliin kiinni.

Keskity painon tunteeseen. Tunne tuoli allasi ja iho tuolia vasten.

Miltä tämä tuntuu?

Nouse nyt seisomaan, ja tunnustele vetovoiman tunnetta jaloissasi ja maan tunnetta jalkapohjiesi alla. Vaihda painoa jalalta toiselle.

Tunnustele samalla painovoiman vaikutusta jalkojesi eri osiin. Jaa paino lopuksi kummallekin jalalle tasaisesti.

Palaa nyt istumaan, ja ota pari syvää hengenvetoa.

Harjoitus on päättynyt.
