



Harjoitus: Peiliharjoitus

Tavoite:

Opit tuntemaan oman kehosi paremmin. Vähitellen opit myös hyväksymään kehosi kokonaisvaltaisemmin.

Ohje:

Tämä harjoitus sisältää kolme osaa. Varaa harjoitukseen runsaasti aikaa, ja tee se lämpimässä huoneessa.

Tee harjoitus yksin käyttäen apunasi kokovartalopeiliä ja käsipeiliä.

Huomioi seuraavaa:

- Omaa selkäpuoltaan on helpompi katsoa kokovartalopeilistä, kun käyttää apunaan pikkupeiliä.
- Genitaaleja voi katsoa pikkupeilillä, kun istuu siten, että selkä nojaa seinään.
- Kannattaa katsoa itseään myös sivusta. Esimerkiksi peniksen ulkonäkö on erilainen sivulta kuin ylhäältä päin katsottuna.
- Jos jonkin alueen katsominen tuntuu epämiellyttävältä, älä pakota itseäsi siihen.

Ensimmäinen osa

Kun olet yksin kotona, varaa aikaa ½–1 tuntia.

Käy suihkussa, ja kastele myös hiukset.

- Käy ensin peilin eteen siten, että iso pyyhe peittää kehosi kaulasta alaspäin. Katsele kasvojasi.
- Laske seuraavaksi pyyhe vyötärölle. Katsele ylävartaloasi.
- Ota lopuksi pyyhe kokonaan pois. Katsele itseäsi alavartalon alueelta.

Toinen osa

Katsele itseäsi vaiheittain samalla tavalla kuin ensimmäisessä osassa. Kosketa samaan aikaan kädelläsi aluetta, jota tarkastelet.

Kolmas osa

Laita silmät kiinni. Toista toinen osa eli kosketa itseäsi vaiheittain, mutta pidä tällä kertaa silmät suljettuina.