



Laajennettu hengähdystauko

Olet tähän saakka pitänyt hengähdystaukoja säännöllisesti päivän mittaan tai kenties aina silloin, kun automaattiohjaus on ottanut vallan.

Tämä laajennettu hengähdystauko on tarkoitettu niitä hetkiä varten, jolloin keho tai mieli on levoton. Sen avulla voit alkaa pitää huolta itsestäsi. Valmistaudu hengähdystaukoon samalla tavalla kuin aikaisemminkin.

Omaksu tietoisesti ryhdikäs ja arvokas asento. Anna tämän asennonvaihdoksen merkitä irrottautumista automaattiohjauksesta. Anna silmiesi sulkeutua. Voit myös pitää silmät auki ja laskea katseen alaviistoon.

Ensimmäinen vaihe:

Huomaa, mitä sinussa tapahtuu juuri nyt. Mitä ajatuksia sinulla on? Mitä tunteita? Millaisia tuntemuksia kehossasi on? Saattaa auttaa, jos kuvailet ja tunnistat asioita, joita sinussa herää, sekä puet kokemuksesi sanoiksi.

Esimerkiksi:

”Suruntunne on heräämässä.”

”Nämä ovat itsekritiittisiä ajatuksia.”

”Läsnä on vihantunnetta.”

”Niskassa tuntuu kireyttä.”

Toinen vaihe:

Suuntaa huomiosi lempeästi tuntemuksiin, joita hengitys synnyttää vatsassasi. Seuraa hengitystä koko matkan, kun se kulkee sisään ja ulos. Ankkuroi itsesi hengityksen avulla nykyhetkeen.

Jos mieli kiirehtii jatkuvasti muualle, tuo se lempeästi takaisin hengitykseen.

Voit laskea hengityksiä, jos se auttaa keskittymään.

Sisäänhengitys yksi

Uloshengitys yksi

Sisäänhengitys kaksi

Uloshengitys kaksi

Jatka laskemista viiteen saakka, ja aloita sitten alusta.



Kolmas vaihe:

Laajenna tietoisuuden kenttää niin, että hengityksen lisäksi aistit koko kehon tuntemukset. Tunne asento. Tunne myös kasvojen ilmeet juuri sellaisina kuin ne ovat.

Jos tiedostat häiritseviä ajatuksia ja tunteita, huomaa, liittyykö niihin jännitystä, kireyttä tai lihasten nykimistä.

Suuntaa hengitys näihin tuntemuksiin sisäänhengityksellä, ja hengitä niistä pois päin uloshengityksellä. Kenties pehmenet ja hellität jokaisella uloshengityksellä.

Jos haluat, voit sanoa mielessäsi: "Se on jo tässä. Tässä se on, ja minä tunnen sen."

Palaa taas vain aistimaan, miltä tuntuu istua tässä juuri sellaisena kuin olet. Aisti koko keho, ja havainnoi, kuinka se hengittää. Tuo tämä laajentunut avarampi tietoisuus lempeästi päiväsi seuraaviin hetkiin.
