



Harjoitus: Salliva kehon skannaus

Tavoite

Opit rentoutumaan havainnoimalla kehon eri alueita ja niiden tuntemuksia sallivasti.

Ohje

Harjoittelet tietoisesti keskittymään ja skannaamaan kehon eri alueita läpi ilman, että arvostat niitä tai vaadit niiltä mitään.

Tee harjoitus mukavassa asennossa joko istuen tai maaten. Voit halutessasi sulkea silmäsi.

Harjoitusta on hyvä tehdä päivittäin ja joskus useammankin kerran päivässä

- Harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan.
- Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia.

Toiston kautta opit hyödyntämään taitoja tarpeen mukaan aina, kun olosi tuntuu vaikealta.

Tässä harjoitteessa voit laittaa merkille ja nimetä erilaisia kehon tuntemuksia ihmetellen ja havaiten.

Voitko havaita ja tunnustella erilaisia tuntemuksia arvottomatta ja vaatimatta? Voitko vain huomata ne?

Ei ole oikeita tai väriä tuntemuksia. On vain huomioita. Voit laittaa merkille myös omia reaktioitasi tai sitä, miten sanoitat kehollisuutta itsellesi. Voi myös olla, että et saa selkeää tuntumaa jollekin kehon alueelle. Senkin voi vain huomata.

Jos jokin kehon alue tuntuu liian haastavalta tai aiheuttaa ahdistuneisuutta, voit ohjata huomiosi hengitykseesi tai jollekin muulle kehon alueelle. Muista myös, että voit aina keskeyttää tai tauottaa harjoituksen, jos siltä tuntuu.

Ota itsellesi mahdollisimman miellyttävä asento, jossa voit viettää hetken tämän harjoituksen parissa. Voit myös muuttaa asentoasi harjoituksen aikana, jos niin haluat. Voit sulkea silmäsi, mikäli koet sen sopivaksi. Voit myös pitää silmät avoinna. Ohjaa silloin katseesi ehkä hieman alaviistoon, ettet varsinaisesti katsele mitään.

Ohjaa huomiosi hiljalleen kohti kehoasi. Voit aivan aluksi tunnustella, miten asetut alustaa vasten. Huomaatko jännittäväsi tai kannattelevasi itseäsi alustalla? Vai voitko luottaa siihen, että kyllä se alusta kantaa ja asettua sen kannettavaksi?

Voit myös kysyä itseltäsi, onko sinulla lupa olla. Mitä huomaat tähän itse itsellesi vastaavasi? Voitko itse antaa itsellesi luvan olla ja antaa tämän hetken itsellesi?

Ohjaa huomiosi sitten jalkojasi kohti. Missä asennossa jalkasi ovat? Ovatko ne toisiinsa nähden samassa asennossa? Tuntuvatko ne tässä valitsemassasi asennossa saman pituisilta ja painoisilta? Saatko tuntumaa jalkojen lämpöön alustaa vasten? Tai minkä lämpöisiltä jalkasi tuntuvat toisiaan vasten? Huomaatko jännittäväsi tai kannattelevasi jalkojasi vai voivatko ne vain levätä tässä valitsemassasi asennossa?



Ohjaa huomiosi sitten lantiosi ja keskivartalosi alueelle. Miten lantio ja selkä asettuvat alustaa vasten? Huomaatko, onko paino enemmän jommallakummalla puolella? Huomaatko, oletko ehkä kiertyneenä tai kallistuneena johonkin suuntaan? Tunnetko ehkä selän lämpöä alustaa vasten? Eroaako se jotenkin vatsanpuolen lämmöstä? Huomaatko ehkä jännittäväsi tai kannattelevasi itseäsi alustalla? Vai voivatko lantiosi ja selkäsi vain levätä alustaa vasten?

Ohjaa sitten huomiosi hartiasetuusi ja käsiisi. Missä asennossa kätesi ovat toisiinsa nähden? Tuntuvatko kädet samanpituisilta ja painoisilta? Saatko ehkä tuntumaa sormiesi lämpöön tai käsivarsiesi lämpöön kehoasi tai alustaasi vasten? Huomaatko ehkä jännittäväsi hartioitasi tai kannattelevasi käsiäsi, vai voivatko ne vain levätä valitsemassasi asennossa?

Ohjaa huomiosi sitten niskasi ja pääsi alueelle. Tunnetko ehkä pään painoa? Onko pää kenties kiertyneenä tai kallistuneena johonkin suuntaan? Saatko ehkä tuntumaa niskan tai takaraivon lämpöön? Minkä lämpöiseltä nenänpääsi tuntuu? Tai kieli suussasi? Huomaatko ehkä jännittäväsi niskaasi tai kannattelevasi päätäsi? Vai voiko pää vain levätä valitsemassasi asennossa? Entä miten otsasi asettuu? Miten kulmat ja silmät lepäävät. Miltä poskien ja suun alue tuntuu? Ja miten kieli lepää suussasi?

Ohjaa sitten huomiosi vielä kehoosi kokonaisuutena. Miltä tässä valitsemassasi asennossa tuntuukaan olla nyt, kun olet havainnut tuntemuksiasi muutaman minuutin ajan? Millaisia tuntemuksia ja havaintoja saat vahvemmin huomioosi? Onko joitain kehon alueita, joihin huomiosi mieluusti ohjautuu? Voit antaa itsellesi hetkeksi luvan vain olla ja antaa huomion asettua miellyttävän tuntemuksen matkaan.

Voit sitten hiljalleen jälleen ottaa muutaman hieman syvemmän sisäänhengityksen ja puhaltaa rauhallisesti ulos. Voit liikutella hieman sormiasi ja varpaitasi. Voit myös tunnustella, kaipaatko ehkä venyttelyä tai haukottelua? Tai jotain suurempaa tai pienempää liikettä palautellaksesi itseäsi harjoituksesta.

Kun olet valmis, voit avata jälleen silmäsi, jos ne olivat suljettuina. Voit päättää, että tämä harjoitus on tältä kerralta päättynyt.
