

Rento ja tietoinen liike -harjoitus

[\(514\) Rento ja tietoinen liike -harjoitus - YouTube](#)

Juri Sillan videon tekstitys

Harjoituksen nimi on rento ja tietoinen liike. Harjoitukseen riittää ihan pienikin tila. Riittää, että kädet mahtuu nostamaan ylös, sivuille ja jaloilla kykenee nostelemaan polvia ja astumaan askeleen joka suuntaan.

Aloitetaan istualteen. Voit sulkea silmät. Pysähdytään hetkeen ja tuodaan muutamalla syvällä hengityksellä itsemme tähän hetkeen, harjoitukseen, joka on vain meitä varten. Voit herätellä arvostusta itseäsi kohtaan, kun huolehdit itsestäsi, kehosta, mielestä, joiden kanssa saamme elämäämme viettää. Katsele ympärillesi. Mitä näet? Asioita, värejä. Voit tuoda mieleen pienen asian, josta olet kiitollinen. Mukava kohtaaminen päivältä, vaate josta pidät, kaunis asia jonka näet, ihan mitä vain. Jos et tästä hetkestä sitä löydä, niin voit kuvitella, miltä se voisi tuntua. Sekin riittää aivan hyvin nyt.

Harjoituksessa on tarkoitus keskittyä liikkeeseen ja sen tuomiin tuntemuksiin. Liikkeet tehdään kehoa kunnioittaen ja annetaan keholle lempeyttä ja huomioidaan kehon rajoitteet tänään ja kunnioitetaan niitä. Voidaanko rentouden, sisukkuuden ja hyväksynnän kautta tehdä viisaampia päätöksiä kehoamme kohtaan.

Tehdään silmien liikeharjoitus, joka vakauttaa ja saa meitä vastaanottavaisiksi. (??) Tee tämä istuma-asennossa, jos mahdollista. Ensin tehdään testi. Käännä päätä niin pitkälle ensin oikealle ja sitten vasemmalle kun se ilman kipua ja helposti liikkuu. Laitetaan sitten kädet ristiin takaraivolle. Anna hengityksen virrata rennosti ja katse eteenpäin. Pidä koko harjoituksen ajan pää liikkumatta ja suoraan eteenpäin. Käännä sitten katse oikeaan ja pidä se siellä 30 sekuntia tai niin kauan kuin keho huokaisee, nielaisee tai haukottelee. Tehdään nämäkin liikkeet kehoa kunnioittaen ja jos tunnet huimausta tai silmissä särkyä, niin älä tee. Voit kääntää katseen eteenpäin. Nämä liikkeet auttavat takaraivon pieniä lihaksia rentoutumaan, jolloin verenkierto paranee aivoihin.

Voit kääntää katseen vasemmalle ja yhtä lailla tunnustella kehoa, miltä tuntuu. Hengitys virtaa vapaasti. Tätä harjoitusta voit tehdä erillisenä aamuin illoin, keskellä työpäivää. Päivittäinen harjoitusten tekeminen on kaiken a ja o. Oli se sitten kävelyä, istumista, liikettä tai vain tietoista tekemistä, tiskatessa, bussia odottaessa tai ihmisten kanssa olemisessä.

Voit laskea kädet ja hiukan tunnustella. Kääntää päätä uudestaan vasempaan ja oikeaan. Onko liikerataan tullut muutosta. Jatketaan harjoitusta seisaalteen. Voit nousta rauhallisesti ylös. Jatketaan seisaalteen. Seiso suorassa. Kädet rentoina kehon sivuilla. Silmät kiinni tai auki. Jalat lantion leveydellä. Polvet rennosti hieman koukussa. Selkä suorana, niska rangan jatkeena. Laske uloshengityksellä leukaa alas ja sisäänhengityksellä leukaa ylös. Pidä huomio leuassa ja hengityksessä lempeästi. Niskan alueen liikkeet on syytä tehdä varoen ja kehon ehdoilla. Voit pysäyttää liikkeen keskellä ja jatkaa sivuttaisliikkeessä, kääntäen korvaa kohti vasempaa olkapäätä ja sisäänhengityksellä palauttaa keskelle. Toistaa samaa oikealle. Jatka liikettä omaan tahtiin, kehoa kunnioittaen ja kuunnellen. Voit pysäyttää liikkeen, kääntää katsetta vasempaan ja taas oikeaan hengityksen tahtiin, huomaten tuntemukset kehossa. Voit antaa liikkeen pysähtyä keskelle.

Tehdään hartioiden pyörittely. Pyöritä hartioita ensin etukautta ylös ja taakse. Tee liike kaksi tai kolme kertaa ja toista sitten sama toiseen suuntaan, rauhallisesti, keho ja liike tiedostaen. Voit antaa liikkeen pysähtyä ja ota huomio koko kehoon joka seisoo. Skannaa keho jalkapohjista päälakeen asti muutamalla hengityksellä.

Tehdään sitten koko kehon kiertoliike. Aloita varoen pienestä liikkeestä. Kädet saa heilua rennosti sivuilla. Voit antaa liikkeen hiljalleen pysähtyä ja nostaa kädet ylös. Hartiat rentoina. Nosta sisäänhengityksellä oikeaa kättä vasempaan venyttäen oikeaa kylkeä ja palauta uloshengityksellä. Toista liike oikeaan suuntaan. Hengitys ja liike tässä hetkessä. Anna liikkeen pysähtyä ja laske kädet kehon vierelle. Jatketaan kierroin. Ota käsillä kyynärpäistä kiinni ja liikuta käsiä vasemmalta oikealle. Toista liike kolme viiva kuusi kertaa kumpaankin suuntaan. Voit antaa liikkeen pysähtyä. Nosta kädet vaakasuoraan ja toista liike taas kolme viiva kuusi kertaa. Nämä liikkeet aktivoivat epäkäslihasta. Voit pysähtyä, nostaa kädet otsan korkeudelle ja toistaa liike taas kolme viiva kuusi kertaa. Pysähtyä, laskea kädet kehon viereen, kun olet valmis. Miltä kehossa tuntuu? Laita kädet yhteen rinnan eteen. Tehdään pienellä, ihan muutaman asteen kyykyllä reisien aktivointiliike. Toista ensin muutama pieni kyykky selkä suorana kuin istuisit tuolille. Ja jää sitten hetkeksi asentoon. Hengitys kulkee rentona. Voit suoristaa jalat ja laskea kädet kehon vierelle. Pysähdytään taas hetkeksi. Miltä kehossa tuntuu?

Nosta sitten oikea jalka kantapää edellä maahan. Tunne tässä hetkessä. Mitä mielessä liikkuu? Voit pyöritellä nilkkaa, kipristellä varpaita, tuoda jalan takaisin toisen viereen ja tehdä toisella jalalla saman liikkeen. Pysähdytään taas hetkeksi. Voit vaikka sulkea silmät. Viedään huomio jalkapohjiin. Miltä siellä tuntuu? Nilkat, polvet, reidet, lantion alue, alaselkä. Selän keskiosa, yläosa, hartiat, kädet, sormet, vatsa, rinta. Miten kaula ja niska kannattelee päätä? Miltä kasvot ja pääkallo tuntuu. Miltä kehossa tuntuu, joka seisoo. Ja miten hengitys kulkee tässä hetkessä. Voit avata silmät. Muutama hengähdys. Jatketaan tietoista liikettä.

Aseta jalat hieman lantiota leveämmälle. Polvet rentoina. Ja sitten huomio oikeaan jalkaan ja siirrä kehon painoa sille. Pysähdy tuntemaan koko keho oikealla jalalla. Seuraavalla sisäänhengityksellä tuo paino takaisin molemmille jaloille, tasaisesti. Ja toistetaan liike vasemmalla. Pysähdys. Huomio kehossa ja hengityksessä. Autetaan (??) keskelle. Siirretään painoa päkiöille. Samat huomiot. Seuraavalla sisäänhengityksellä tuo paino takaisin keskelle. Pysähdys. Ja paino kantapäille. Taas palautetaan paino keskelle. Tuodaan jalat takaisin lantion leveydelle. Huomio taas koko kehon asentoon, jalkoihin. Tehdään askellus. Tehdään tietoinen päätös liikuttaa oikea jalka eteen. Tehdään liike tietoisesti ja pysähdytään. Mitä tuntemuksia kehosta löytyy, mielestä? Tee ensin tietoinen päätös liikuttaa vasempaa jalkaa ennen kuin tuot sen oikean viereen. Pysähdys. Tunnustele kehoa ja mieltä. Miltä kehossa ja mielessä nyt tuntuu? Tässä hetkessä.

Valmistaudu tekemään tietoinen 180 asteen käänнос vasemman kautta takaisin ja tee liike kun olet valmis. Tietoinen päätös. Liike. Liikkeen jälkeen pysähdys. Huomiot, keho, mieli, tämä hetki. Tietoinen päätös liikuttaa vasenta jalkaa. Huomioiden liike tästä hetkestä – hetkestä hetkeen. Pysähdys. Kehon ja mielen tuntemukset. Ja oikea jalka vasemman viereen kun olet valmis. Tietoinen päätös kääntää oikean kautta takaisin. Ja pysähdys liikkeen jälkeen.

Päätetään harjoitus viemällä huomio kehoon. Onko siellä positiivisia kokemuksia tuntemuksissa? Voit herätellä kiitollisuuden tunnetta siitä, että olet tehnyt tämän hyvän teon itsellesi tämän harjoituksen kautta. Voit jatkaa tätä hetkeä seisten niin pitkään kuin haluat ja lopetella omaan tahtiin. Kiitos.