

Tietoinen kävely -rentoutusharjoitus

Laita jalat noin lantion leveydelle ja pidä kädet rentona. Hartioita voi hiukan pyöritellä ja antaa niiden laskeutua kehon sivuille. Seiso ryhdikkäästi, mutta kuitenkin rentona. Harjoituksen tarkoituksena on kävellä tietoisesti ja tehdä siihen liittyvät liikkeet tietoisesti.

Vie nyt huomio jalkapohjiin, polviin ja lantion alueelle. Miltä kehon etuosa tuntuu? Entä alaselkä? Miltä keskiselkä ja hartiat tuntuvat?

Vie nyt huomio käsiin, jotka roikkuvat edelleen rentoina kehon vierellä. Huomioi myös kaula ja pää, jotka ovat rangan jatkeena. Seistään hetki tunnustellen kehoa. Miltä tuntuu, kun seisot? Voitko tuntea maasta tulevan vakauden? Maa kannattelee meitä tämänkin harjoituksen ajan.

Aloitellaan nyt pienellä kehon liikkeellä. Keinutaan hitaasti sivuttain, vieden painoa ensin vasemmalle jalalle ja siitä oikealle jalalle. Jatka keinumista vähän aikaa. Sitten kun tuntuu hyvältä, voit pysähtyä.

Vie nyt huomio hengitykseen. Liikkuuko vatsa tai rinta hengityksen mukana? Pysähdytään hetkeen... Liikkeet tapahtuvat tässä hetkessä ilman arvostelua siitä, teetkö liikkeen hienosti tai miltä se näyttää ulospäin.

Tehdään muutamat ensimmäiset askellukset hitaasti tunnustellen. Pidä polvet hiukan koukussa. Keho on ryhdikäs ja rento. Nosta sitten oikea tai vasen jalka, kummalla haluatkaan lähteä liikkeelle.

Vie jalka eteen. Kantapää osuu ensin, sitten jalkapohjan keskiosa. Siitä paino siirtyy päkiälle. Paino on nyt kokonaan tällä jalalla. Lähde sitten nostamaan toista jalkaa. Varpaat irtoavat ja jalka siirtyy eteen. Kantapää koskettaa maata, sitten jalan keskiosa ja päkiä. Paino on nyt toisen jalan päällä. Voit tehdä tätä tietoista kävelyä hiljalleen hengityksen tahtiin.

Huomioi, miltä kehossa tuntuu. Miltä jalkapohjissa tuntuu? Tee aina tietoinen päätös siirtää huomio toiseen jalkaan. Tätä on hyvä harjoitella ensin hitaasti kotona, tai jossain, missä saat rauhassa harjoitella. Voit esimerkiksi mennä metsään kävelemään tietoisesti, hetki kerrallaan.

Hengitys on taustalla, kun keho liikkuu. Pidä huomio pääosin jalkapohjan tuntemuksissa ja kävelyssä. Voit kokeilla, voisitko ottaa hengityksen mukaan harjoitukseen. Voit vaikkapa laskea uloshengityksen ja sisäänhengityksen pituuden. Kävele niin rauhallisesti, että sinun on mahdollista hengittää nenän kautta. Nenähengitys on suotavaa, mutta voit hengittää myös suun kautta, jos nenä on tukossa.

Voit jatkaa tätä kävelymeditaatiota niin pitkään, kuin sinusta itsestä tuntuu sopivalta. Voit myös pysähtyä välillä ja huomioida, miltä kehossa tuntuu. Jatka sitten taas kävelyä tietoisesti. Jatka rauhallista askellusta, hengitys taustalla. Tärkeintä on, että huomioit kehosi tuntemuksia arvostelematta.

Sitten kun tuntuu sopivalta, voit päättää harjoituksen. Huomioi sen jälkeen, minkälainen olo sinulla on. Miltä kehosi tuntuu nyt?

Ota tästä tietoisesta kävelystä pieni siemen mukaan päivän askareisiin, tekemiseen ja olemiseen.