

Tunti 1

Istu mukavasti tuolilla selkä kiinni selkänojassa. Jalkapohjat ovat lattialla, myös kantapäät. Kämmentesi ovat päällekkäin rintalastalla niin, että oikean käden sormet osoittavat kohti vasenta olkapäätä ja vasemman käden sormet kohti oikeaa olkapäätä.

Kämmenet liikuttavat rauhallisesti ihoa oikealle rintalastan päällä. Pysy tässä asennossa kolmisen sekuntia ja tarkkaile mihin asti tunnet liikkeen jatkuvan ja mitä muuta kehossasi tapahtuu.

Sitten kämmenet siirtävät ihoa rauhallisesti vasemmalle. Pysy tässä asennossa kolmisen sekuntia ja tarkkaile tänä aikana mitä tällä puolella tapahtuu. Kämmenet eivät saa liukua iholla ja tee vain pieni liike.

Toista liike 2-3 kertaa puolelta toiselle. Tarkkaile liikkeen jatkuvuutta, laatua, sitä kuinka hengität liikettä tehdessäsi ja sitä missä sinulla on turhia jännityksiä.

Palaa takaisin keskiasentoon, laske kämmenet alas. Tarkkaile miten istut nyt. Mitä on tapahtunut?

Aseta kämmenet taas samalla tavalla kuin edellä, mutta nyt toinen kämmen alla. Kumpi käsi se nyt onkaan?

Liikuta molemmat kyynärpäät suoraan vasemmalle pään pysyessä paikallaan keskiasennossa. Kämmenet eivät liu'u iholla. Pysy asennossa kolmisen sekuntia ja tarkkaile mitä tapahtuu rintakehässä.

Liikuta molemmat kyynärpäät oikealle. Tarkkaile liikkeesi laatua, ja taas pysy tässä asennossa kolmisen sekuntia. Mitä tapahtuu? Hengitätkö? Pystytkö päästämään leukasi rennoksi? Kuinka jalkapohjat ovat nyt lattiassa?

Toista tämä liike 2-3 kertaa hitaasti aina tarkkaillen mitä tapahtuu.

Palaa keskiasentoon, laske kädet alas, tarkkaile rintalastaasi, istumistasi ja hengitystäsi.

Nouse seisomaan ja lähde kävelemään. Tarkkaile rintakehääsi.