

## Tunti 2

Tee pieniä liikkeitä rauhallisesti. Tarkkaile mitä teet, jotta tiedät mitä teet - silloin voit tehdä mitä haluat.

Istu tukevasti tuolilla. Jalkapohjat ovat kokonaan lattialla polvien alla.

Ota vasemmalla kämmenellä kiinni oikean lapaluun ympäri (ei olkapään ympäri!) ja oikea kämmen ottaa kiinni vasemman lapaluun ympäri, kuin halaisit itse itseäsi.

Tässä asennossa liikuta molempia kyynärpäitä oikealle ja vasemmalle ilman, että kämmenet liukuvat iholla. Tee vain hyvin pieni liike, pysy pari sekuntia yhdessä suunnassa ennen kuin vaihdat toiseen suuntaan.

Tarkkaile liikkeen alkua, missä se alkaa? Miten lantio kiertyy kyynärpäitä liikuttaessasi? Mihin suuntaan liikkuvat polvet?

Oikealle kiertyessäsi vasen silmä seuraa kyynärpäitä ja vasemmalle kiertyessäsi oikea silmä seuraa kyynärpäitä.

Kolmannen tai neljännen toiston jälkeen laske kädet alas ja tarkkaile istuma-asentoasi nyt.

Sama käsien asento mutta toinen käsi on nyt päällä. Muistatko kumpi oli ensin päällimmäisenä?

Nyt liikuta kyynärpäitä kohti kattoa ja napaasi, kämmenet eivät liu'u iholla.

Milloin selkä ojentuu, koukistuu?

Milloin hengität sisään? Miten liike muuttuu jos hengitätkin nyt toisella rytmillä?

Muutaman toiston jälkeen laske taas kädet alas. Kuuntele hengitystäsi.

Sama alkuasento, päätä itse kumpi käsi on päällä. Miksi valitsit juuri tämän käden?

Nyt piirrä kyynärpäillä ympyrä, kolme ympyrää vastapäivään ja kolme myötäpäivään.

Jokaisen ympyrän aikana laske kahteentoista, kuin viisarit käyvät kellotaulun ympäri.

Kuinka liike vaikuttaa lantioon? Entä polviin?

Lopuksi laske kädet alas ja tarkkaile kuinka istut nyt. Kiinnitä huomio rintalastaan, miltä siellä tuntuu? Liikkuuko se hengittäessäsi? Entä solisluut ja ylimmät kylkiluut?

Tee huomenna sama liike, mutta istu erilaisella tuolilla ja vertaa tuolin vaikutusta liikkeen suoritukseen. Tarkkaile millaisella tuolilla istuessasi tämä liike tuntuu kaikkein kevyimmältä ja helpoimmalta.