



Harjoitus: Tietoinen kävely (15:16)

Miksi?

Kun pystyt palauttamaan huomiosi nykyhetkeen ja siihen, että olet turvassa, sinun on helpompi selvittää ahdistuksen tunteista ja ahdistavista ajatuksista.

Tässä harjoituksessa opit olemaan läsnä kehossasi ja ympäristössäsi.

Miten?

Etsi paikka, jossa voit kävellä viiden tai kymmenen askeleen pituista reittiä edestakaisin ilman, että sinua katsotaan tai häiritään. Harjoituksen voit tehdä sisällä tai ulkona.

Kun opit harjoituksen, voit kävellä tietoisesti ilman äänitettä milloin tahansa. Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia.

Äänite löytyy tekstinä alta.

Kun tietoinen kävely on tullut sinulle tutuksi, kokeile sitä myös ulkona. Aisti samalla luonnon tuoksut ja kuule sen äänet. Kiinnitä huomiota ympäristön katseluun, ääniin, tuoksuihin ja kehosi tuntemuksiin. Pidä aistisi avoinna luonnon kauneudelle.

Äänite tekstinä

Tässä harjoituksessa keskitytään kävelemään tietoisesti, joten etsi aluksi paikka, jossa voit kävellä viiden tai kymmenen askeleen pituista reittiä edestakaisin ilman, että sinua katsotaan tai häiritään. Jos haluat ja jos se sinusta tuntuu mukavalta, voit riisua kengät ja sukat niin, että tunnet lattian jalkojen alla.

Seiso paikallasi kävelyreitillä toisessa päässä jalkaterät samansuuntaisesti lantion leveydellä toisistaan ja polvet aavistuksen verran koukussa. Anna käsivarsien riippua sivuilla, tai pitele käsiä kevyesti yhdessä vartalon etu- tai takapuolella, ja kohdista katse pehmeästi suoraan eteen. Kun olet valmis, keskitä huomio jalkapohjiin. Aisti ne fyysiset tuntemukset, joita syntyy, kun jalat koskettavat lattiaa tai maata ja kun kehon paino välittyy reisien ja säärien ja jalkaterien kautta maahan.

Sitten anna painon siirtyä oikealle jalalle, ja anna vasemman jalan nousta maasta, ja siirrä sitä eteenpäin. Laske jalka maahan, ja tunne, kuinka kehon paino siirtyy edemmäs vasemmalle jalalle, samalla kun oikea jalka irtoaa maasta. Liikuta sitä eteenpäin, ja laske se maahan. Keskitä huomio koko oikeaan jalkaan, kun paino siirtyy sille, ja huomioi sitten, miten vasen jalka alkaa nousta maasta.

Kävele tällä tavalla hitaasti reitin toisesta päästä toiseen. Ei tarvitse kävellä äärimmäisen hitaasti. Kävele sellaista tahtia, että pystyt siinä nopeudessa kaikkein selvimmin keskittymään vuorollaan kummankin jalan nostoon, liikuttamiseen ja alas laskemiseen.

Voit sanoa hiljaa mielessäsi: jalka nousee, liikkuu, laskeutuu.



Kun tulet reitin loppuun, pysähdy hetkeksi. Käänny hitaasti ympäri. Anna arvoa niille monimutkaisille liikkeille, joilla keho muuttaa suuntaa. Kun olet kääntynyt, voit pysähtyä taas hetkeksi, ennen kuin jatkat kävelyä. Tunne selvästi tuntemukset jaloissa, kun ne nousevat, liikkuvat ja laskevat. Voit kävellä samaan tahtiin hengityksen kanssa. Kun hengität sisään, nosta ja liikuta jalkaa. Kun hengität ulos, aseta jalka maahan, ja laske paino sille.

Jos huomaat mielen harhailleen pois jalkojen tuntemuksista, huomaa, mihin se on mennyt, ja kohdista sitten huomio lempeästi takaisin jalkoihin. Käytä jalkojen tuntemuksia ankkurina, joka tuo huomion takaisin kehoon ja kävelyn tuntemuksiin.

Jos mieli on kovin levoton tai harhautuu jatkuvasti muualle siitä, mihin on tarkoitus keskittyä, voit aivan hyvin pysähtyä hetkeksi, ja vain seisoa paikoillasi tukevasti. Tiedosta hengitys, koko keho ja ympäristö, ja jatka tietoista kävelyä, kun siltä tuntuu.

Jos haluat, voit kävellessä laajentaa tietoisuutta koko kehoon. Havainnoi, mitä tuntemuksia kehossa on, kun kävelet, ja pidä mielessä, että voit aina palata takaisin havainnoimaan jalkapohjien tuntemuksia, jos mieli alkaa harhailla.

Voit jossain vaiheessa vapaasti laajentaa tietoisuutta kehon ympärille. Voit panna merkille ilman liikkeitä ihollasi, kun liikut, äänet ympärilläsi ja sen, miltä keho tuntuu, kun se liikkuu tilassa.

Jos mieli lähtee jatkuvasti harhateille, voit pysähtyä milloin vain. Voit yksinkertaisesti kiinnittää huomiota taas siihen, miltä jalkapohjissa tuntuu, kun ne koskettavat maata, kun kävelet.

Tämän harjoituksen lähestyessä loppua muistuta itseäsi siitä, että voit milloin tahansa maadoittaa itsesi, kun liikut päivän aikana ulkona tai sisällä. Voit asennoitua tavalliseen arkiseen kävelyyn samalla tavoin kuin tässä harjoituksessa – ystävällisen tietoisesti.
