

## Rentoutuminen hengityksen avulla

Pysäytä itsesi hetkeksi ja ole rauhassa siinä tilanteessa, jossa nyt olet. Ota itsellesi mukava ja vakaa asento, ja ojentaudu hieman ylöspäin niin, että tunnet olevasi ryhdikäs ilman että jännität. Jos mahdollista, sulje nyt silmäsi hetkeksi. Halutessasi voit myös kohdistaa katseesi johonkin.

Kysy hiljaa itseltäsi mikä on tilani juuri nyt. Mitä ajatuksia, mitä tunteita tai kehon tuntemuksia voin itsessäni juuri nyt havaita?

Anna itsellesi aikaa havainnoida näitä ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia ja anna vastausten nousta rauhassa mieleesi. Tunnista kokemuksesi, olipa se sitten miellyttävä tai epämiellyttävä, voimakas tai vähäinen. Älä arvostele kokemustasi, älä yritä muuttaa sitä.

Havainnoi itseäsi tuomitsematta, rauhallisesti ja neutraalisti, aivan kuten radioselostaja havainnoisi jotain tapahtumaa. Anna tarkkaavuutesi nyt rauhallisesti suuntautua johonkin kohtaan oman hengityksesi ympärillä: kohtaan, mikä tuntuu sinusta sopivalta tai miellyttävältä. Anna tarkkaavuutesi viipyä valitsemassasi kohdassa jokaisen sisäänhengityksen ja jokaisen uloshengityksen aikana. Hengitä rauhassa ja tasaisesti. Älä muuta hengityksen rytmiä.

Voit käyttää hengitystä tai valitsemaasi kohtaa eräänlaisena ankkurina tai turvasatamana, joka auttaa sinua olemaan nyt tässä hetkessä tietoisena itsestäsi ja niin tyyneä kuin on mahdollista olla.

Anna sitten tietoisuutesi hitaasti ja rauhallisesti laajentua ankkuripisteen tai turvasatamasi ympärillä oleviin kehonosiin: rintakehään, selän alueelle, lantion alueelle, kasvoihin ja koko kehoon, myös siihen kohtaan, jonka päällä istut, seisot tai lepäät. Anna tietoisuuden laajentua ilmaan, jota hengität, tilaan, jossa oleskelet, huoneeseen, siellä oleviin ihmisiin. Jos haluat, voit antaa ajatusten laajentua enemmänkin: ulkopuolella olevaan maisemaan ja sen yksityiskohtiin.

Anna mielesi hiljalleen laajentua niin laajalle kuin itse haluat, ja sitten kun olet valmis, palaa hiljalleen normaaliin toimintaasi. Avaa silmäsi ja anna normaalin vireystilasi palautua. Olet nyt rauhallinen ja virkeä. Olet levollinen ja vahva.

Tuo nyt kaikessa rauhassa huomio takaisin hengitykseesi. Pane merkille, miten hengityksesi kulkee sisään ja ulos.

Voit päättää harjoituksen omaan tahtiisi hengittämällä muutaman kerran sisään ja ulos.