

Hengityshetki - kivi

Pysäytä kiire tämän yksinkertaisen hengitysharjoituksen avulla. Tarvitset jokaiselle osallistujalle retkipatjan tai muun alustan, jos vaatteet eivät voi mennä maata vasten.

Harjoitus:

- Etsi luonnosta iso kivi ja mene sen viereen.
- Aseta alustasi kiven lähelle, mene istumaan sille ja hengitä syvään muutaman kerran. Tunne kuinka painut maata vasten.
- Kun olosi on rauhallinen, asetu kiven kaltaiseen sykkyräasentoon alustallesi. Jatka hengittelyä, voit kevyesti heijata itseäsi, jotta rentoudut.
- Muutaman minuutin ajan keskity siihen, kuinka painava olet ja painut vasten maata. Kuvittele mielessäsi, että olet kivi. Anna samalla painavien asioiden valua itsestäsi maahan, vapauta itseäsi raskaista ajatuksista, huolista ja kireyksistä.
- Nouse lopuksi istuma-asentoon, hengitä syvään ja tunne, kuinka painosi on muuttunut rentoudeksi ja rauhallisuudeksi.



Jatko-osa harjoitukseen, jos haluat:

- Mieti niitä asioita, joiden annoit äskeisessä hengitysharjoituksessa valua maahan. Etsi ympäristöstäsi kivi symboloimaan jokaista sinua painanutta asiaa. Poimi ne käteesi.
- Tunnustele kiviä kaikilla aisteillasi, katso kiviä käsissäsi: Huomaa kuinka kivien eli huoliesi reunat erottuvat käsistäsi sinusta irrallisina kovina elementteinä. Sinä ja huolesi ette ole erottamattomia.
- Mene kivesi luo ja aseta pienemmät kivet sen päälle. Samalla kun laitat kiviä, nimeä mitä huolta ne edustavat ja päästä huolesta irti kun annat ne kivesi päälle.
- Vaihtoehto: Jos et/ette ole enää samassa paikassa, voi kivet myös asettaa ryhmälle valitun yhteisen kiven päälle tai heittää vaikka veteen.

Elementit: hyvinvointi, rentoutuminen, energia, luontosuhde

Tarvikkeet: tehtäväarkki, luontoympäristö, retkipatja tai vastaava, ohjaaja, mahdollinen myös itsenäisesti

