

Hengitä istuen

Yksinkertainen aloittelijan luontoharjoite

Jos kokeilet luontolähtöisiä menetelmiä ensimmäistä kertaa asiakkaasi tai ryhmäsi kanssa, voit aloittaa näistä harjoitteista. Hengitä istuen -harjoite tukee rauhoittumista, elpymistä ja läsnäolon kokemusta esteettömällä tavalla.

Harjoite:

Hakeutukaa luontoympäristöön, jossa voi istua. Valitkaa paikka, jossa ei ole liikaa meteliä tai häiriötekijöitä. Istumapaikan on hyvä olla sellainen, jossa voi nojata selkää. Harjoitteen voi tehdä myös ikkunan ääressä luontomaisemaa katsellen.

1. **Etsi paikka.** Mene istumaan paikkaan, johon haluat pysähtyä hetkeksi keskittymään hengitykseesi. Varmista, että silmiesi edessä avautuu sinua miellyttävä maisema.
2. **Rentoudu ja keskity.** Rentouta hartioitasi ja katsele tarkemmin missä olet. Miltä maisema näyttää? Onko se tavallinen, erityinen vai jotain muuta? Etsi maisemasta jokin asia, josta pidät ja hengitellessäsi mieti millaisissa maisemissa viihdyt parhaiten.
3. **Hengitä keskittyen.** Hengitä normaalisti, mutta keskity siihen. Tunne kuinka ilma virtaa keuhkoihisi. Koita hengittää syvemmälle vatsan pohjaan saakka. Varo, ettet lähde ylihengittämään, puuskuttamaan tai pidättämään hengitystäsi. Keskity vain siihen, että ilma virtaa mukavasti ja tunnet sen tässä ja nyt.
4. **Hengitä vatsaan saakka.** Aseta toinen kätesi vatsasi päälle kylkiluiden alapuolelle. Hengitä sisään nenäsi kautta syvälle vatsanpohjaasi: Pidätä ilmaa sisälläsi hetki ja tunne kuinka kätesi kohoaa. Puhalla ilma ulos suun kautta: Tunne kuinka kätesi laskee. Toista tätä parin minuutin ajan omaan tahtiisi.
5. **Rentouta vielä hartiasi ja palaa tähän maisemaan.** Millainen vaikutus rauhoittavalla hengityksellä tänään oli sinuun?

Elementit: virittäytyminen, keskittyminen, hengitysharjoitus

Tarvikkeet: Ylläolevaharjoite ja ohjaus, kiireetön ja rauhallinen ympäristö.

