

Läsnäoloharjoite aistien kautta

Asetu istumaan itsellesi mukavaan asentoon siten että tunnet jalkapohjat tukevasti lattiassa. Voit halutessasi sulkea silmät tai tuoda ne alaviistoon kohti lattiaa tai syliäsi.

Hengitä sisään ja ulos nenän kautta. Kiinnitä hetken aikaa huomiota hengityksesi laatuun, onko se juuri nyt kenties hidasta, nopeaa, syvää, pinnallista?

Pyri tekemään neutraaleja havaintoja arvottamatta sitä mistä juuri nyt tulet tietoiseksi. Huomaa mielessäsi; minä istun tässä juuri nyt ja hengitän.

Huomaa kuinka sisäänhengityksen aikana kehosi laajenee hieman ja taas supistuu ulos hengitettäessä, huomaa sieraimissa, miten sisään hengitettävä ilma on hieman viileämpää ja uloshengityksen mukana tuleva ilma hieman lämpimämpää.

Tuo sitten tietoisuus kuuloaistiin; mitä kuulet juuri nyt? Voitko erottaa huoneen sisältä ja ulkopuolelta tulevat äänet toisistaan? Ovatko äänet hiljaisia tai kovia? Onko ääni sinusta kenties miellyttävä tai epämiellyttävä?

Tuo sitten huomiosi hajuaistiin. Mitä hajuja voit erottaa toisistaan juuri nyt? Voit myös kokeilla nuuhkaista paitaasi tai käsiäsi havaitaksesi erilaisia tuoksuja.

Ala nyt havainnoida makuaistisi. Toisinaan makuaisti voi olla hyvin hienovarainen. Huomaa kuitenkin, että jo tietoisuus makuaistista muuttaa kokemustasi jollain tapaa.

Tämän jälkeen kiinnitä huomiosi tuntoaistiin. Huomaa miltä istuin tuntuu kehosi alla ja miltä jalkapohjasi tuntuvat lattiapintaa vasten. Huomaa miltä vaatteet tuntuvat kehosi pinnalla. Onko kehosi jostain kohtaa lämmin tai viileä?

Voit koskettaa jotain lähelläsi olevaa materiaalia ja havaita miltä se tuntuu juuri nyt.

Tuo vielä huomiosi näköaistiin. Anna katseesi kiertää vapaasti ympäristössä ja ole tietoinen siitä mitä näet juuri nyt. Millaisia värejä, pintoja, muotoja, valoja havaitset? Ala sitten ottaa silmilläsi ikään kuin pieniä valokuvia; kohdenna katseesi johonkin kohteeseen ja ikään kuin tarkennat katsettasi niin että juuri tämä kohde erottuu selkeästi taustasta.

Räpäytä silmiäsi kevyesti ja siirry sitten katseellasi toiseen kohteeseen. Näiden pienten "valokuvien" kautta tilan yksityiskohdat tarkentuvat sinulle entisestään.

Kun koet olevasi valmis, hengitä vielä muutaman kerran syvään sisään ja ulos merkiksi itsellesi, että harjoitus on päättynyt.

Elina Hietalan muokkaama hahmoterapeuttisista lähteistä