

## **Tuolin kannattelemana oleminen – mindfulness harjoitus**

Asetu istumaan tuoliisi mukavasti. Kun olet löytänyt hyvän asennon, kiinnitä huomio hengitykseesi parin hengenvedon ajan. Hengitystä ei tarvitse muuttaa, se saa olla sellaista kuin on. Voit sulkea silmät, jos se tuntuu hyvältä ja luontevalta. Jos pidät silmät mielummin auki, voit valita edestäsi jonkin pisteen kohon katsot. Paitsi tietysti, jos luet tätä, joudut pitämään silmäsi auki. Silloin voit lukea tekstin pari kertaa ja tehdä harjoituksen muistinvaraisesti sen jälkeen.

Anna huomiosi levätä niissä tuntemuksissa, joita tuolissa istuminen kehossasi herättää. Huomaa missä kohdissa kehoasi voit tuntea tuolin. Huomaa se tuki ja kannattelu, jonka tuoli sinulle tarjoaa. Kiinnitä huomiosi tietoisesti siihen, että tuoli kantaa suurinta osaa painostasi tällä hetkellä. Anna tämän tapahtua. Anna mukavan, rentouttavan painontunteen levitä kehoosi, joka lepää tuolin kannattelemana.

Kiinnitä huomio hengitykseesi. Huomaa, miten vedät henkeä sisään ja puhallat ulos. Anna hengityksesi syventyä niin, että tunnet sisäänhengityksen vatsanpohjassa asti. Huomaa, miltä kehossasi tuntuu. Huomaa jos kehossasi tuntuu jännitystä, kireyttä tai muita tuntemuksia. Huomaa pään asento, niskan tuntemukset, hartiat, kädet ja pääsi paino. Jos tunnet kireyttä tai jännitystä anna niiden tunteiden ikään kuin imeytyä tuoliin, joka kannattelee sinua. Huomaa tuntemukset selässä, lantion alueella, jaloissa nilkkoihin ja varpasiin asti. Huomaa miltä tuntuu vatsassa ja rintakehän alueella. Jos huomaat jännitystä, kireyttä tai kipua, anna sen, jos mahdollista liueta pois tuoliin, jolla istut. Jos tuntemusten liukeneminen, lievittyminen tai rentoutuminen ei ole nyt mahdollista, huomaa vain tuntemukset samalla, kun tunnet tuolin allasi.

Lepää hetki kokemuksessa, että tuoli kannattelee sinua. Vaikka tuolilla ei ole ajatuksia, voit mielessäsi liittää tähän kokemukseen ystävällisen ajatuksen siitä, että sinua kannetaan, sinusta pidetään huolta.

Tuntiessasi itsesi hermostuneeksi tai yksinäiseksi, voit palata tähän harjoitukseen. Tämän harjoituksen avulla voit auttaa itseäsi rakentamaan hyvää vastavuoroista asetelmaa jossa toinen kannattelee, tukee ja pitää huolta toisesta, joka on kannateltuna ja huolenpidon kohteena. Nyt sinä saat ottaa vastaan tukea ja huolenpitoa.

*Pia Härkönen, suomennos ja muokkaus Margaret Landalen alun perin esittämän ja Elizabeth Wilde McCormickin kirjassaan Change For The Better esittämän harjoituksen pohjalta*