



Venyttely- ja hengitysmeditaatio

Tämä on ohjattu meditaatio, jossa tehdään yksinkertaisia venyttelyliikkeitä seisoma-asennossa, minkä jälkeen siirrytään meditoimaan istuen. Harjoituksessa keskitytään tiedostamaan, mitä hetkestä toiseen tapahtuu, ilman arviointia ja tuomitsemista.

Venytyksen avulla tutkitaan kehoa, kun se on liikkeessä. Tämä tapahtuu hyvin lempeällä tavalla. Tässä ei ole kyse onnistumisesta tai epäonnistumisesta vaan enemmänkin havainnoimisesta. Uteliaisuudesta sitä kohtaan, mitä kehossa ilmenee hetkestä toiseen. Voit kokeilla sulkea välillä silmät, ja välillä taas pitää ne auki.

Etsi nyt paikka, jossa voit olla omissa oloissasi. Paikka, jossa voit seisoa noin lantion leveyisessä asennossa jalat hieman koukussa niin, että polvet eivät mene lukkoon. Käsivarret voivat riippua rennosti sivuilla. Pää on pystyssä niin, että koko keho on pystysuorassa linjassa. Asento ilmentää arvokkuutta ja läsnäoloa, mutta ei ole jäykkä. Hartiat voi laskea alas ja rentouttaa.

Kun seisot tässä, muistuta itseäsi tämän harjoituksen tarkoituksesta. Sinun ei pidä yrittää ylittää omia rajojasi, vaan sen sijaan tiedostaa, mitä fyysisiä tunteita ja tunteita kehossasi tuntuu, kun teet näitä lempeitä venytyksiä. Kunnioita kehosi rajoituksia joka hetki. Hellitä parhaasi mukaan kaikista pyrkimyksistä yrittää liikaa. Muista tämä varsinkin siinä tapauksessa, jos sinulla on tällä hetkellä fyysisiä ongelmia kehosi kanssa. On tärkeää, että et liiku tai liikut vain aavistuksen verran silloin, kun siltä tuntuu. Vaali tietoisuutta kehosta juuri sellaisena kuin se on, sekä paikallaan että liikkeessä.

Keskity nyt hengitykseen. Siihen, miltä hengitys tuntuu keskivartalossa ja vatsassa navan ympäristössä. Aisti hengitys, kun hengität sisään ja kun hengität ulos.

Tuo käsivarret sisäänhengityksellä vartalon sivuille hartioiden yläpuolelle ja pään yläpuolelle.

Pidä ne pään yläpuolella samansuuntaisina, ja jatka hengittelyä. Pane merkille muuttuvatko aistimukset ja tunteet kehossa hengityksen mukana, kun pidät venytystä yllä.

Aistimukset lihaksissa ja nivelissä: kaikkialla kehossa jaloista ja sääristä ja reisistä ylös selkään, hartioihin, käsivarsiin, käsiin ja sormiin saakka. Pane ne myös merkille. Tuntuuko jossain päin jännitystä tai tukaluutta?

Ja jos huomaat epämukavia tunteita, avaudu myös niille, kun hengittelet. Hellitä sitten uloshengityksellä venytyksestä, ja ala laskea käsivarsia takaisin alas. Hyvin hitaasti ne laskeutuvat alemmas. Ranteet taipuvat niin, että sormet osoittavat ylöspäin, ja kämmenet työntyvät ulospäin.

Hyvin, hyvin hitaasti laskeudutaan alaspäin.



Käytä aikaa siihen, että tiedostat, miten tuntemukset muuttuvat liikkeen mukana, kunnes käsivarret lopulta palaavat lepoasentoon. Kun käsivarret ovat jälleen kylkien vieressä, tunnustele, miltä venytyksen vaikutukset tuntuvat.

Jos silmät ovat olleet auki, voit kenties sulkea ne tässä vaiheessa, ja virittäytyä aistimaan kehosi juuri tällä hetkellä. Ole tietoinen näistä tuntemuksista, kuten myös niistä tuntemuksista, joita hengitys synnyttää vatsan seudulla.

Seuraavaksi nosta oikea käsi venytykseen pään yläpuolelle. Aivan kuin yrittäisit poimia puusta hedelmää, johon et aivan yllä, ja sen vuoksi joutuisit kurkottamaan oikeaa kättäsi.

Kenties huomaat, että vasen kantapää nousee lattialta niin, että pääset kurottamaan paremmin.

Huomioi nyt, miltä venytys tuntuu oikeassa käsivarressa ja oikeassa kainalossa ja oikeassa kyljessä venyttäessäsi kättä ylöspäin. Voit avata silmät, ja suunnata katseen käden ohi sen osoittamaan suuntaan.

Anna sitten uloshengityksellä kantapään laskeutua takaisin maahan ja oikean käsivarren laskeutua hitaasti alemmas, kunnes se asettuu lepäämään vartalon sivulle. Anna silmien sulkeutua, ja virittäydy tuntemaan kehon aistimuksia. Miltä tuntuu venytellä tällä tavoin?

Seiso tässä hengitellen. Nosta sisäänhengityksellä vasen käsi ylös kurotukseen. Avaa silmät, ja suuntaa katse vasemman käden yli kohti kuvitteellista hedelmää, johon et aivan yllä. Tällä kertaa oikea kantapää voi nousta maasta niin, että pääset paremmin kurottamaan ylöspäin.

Pane merkille venytyksen vaikutukset pitkin vartaloa: käsivarressa? kainalossa? vasemmassa kyljessä? Tiedosta kaikki nämä tuntemukset.

Anna sitten uloshengityksellä kantapään laskeutua alas niin, että jalkapohja on kokonaan maassa, ja anna käsivarren laskeutua hitaasti, hyvin hitaasti vartalon vierelle. Seiso tässä asennossa, hengitä ja tule tietoiseksi siitä, mitä vaikutuksia kehossa tuntuu venytyksen jälkeen.

Muista koko ajan kunnioittaa omia rajoituksiasi, äläkä yritä venyttää liikaa. Tämä ei ole kilpailu.

Tässä ei ole kyse onnistumisesta tai epäonnistumisesta. Tämä on vain tilaisuus liikuttaa kehoa ja tulla tietoiseksi aistimuksista ja olla läsnä kehossa, kun seisot tässä, liikut ja hengität.

Nyt kun olet valmis, hengitä sisään ja kohota taas molempia käsiä ylös päin. Ne irtoavat kyljistä, kohoavat hartioiden yli ja ovat lopulta pään yläpuolella. Pidä jälleen käsivarret ja kädet samansuuntaisesti, aivan kuten aikaisemmin. Kallista sitten käsivarsia oikealle, ja anna lantion työntyä vasemmalle niin, että vartalo muodostaa ison kaaren, joka ulottuu jaloista ylävartalon kautta käsivarsiin, käsiin ja sormiin. Huomaa, miten vartalon vasen puoli venyy ja miten vartalon oikea puoli puristuu aavistuksen kasaan, kun olet tässä asennossa.



Sitten kun olet valmis, palaa sisäänhengityksellä takaisin keskiasentoon, ja pysy siinä hetki. Siirry sitten uloshengityksellä venyttämään oikeaa puolta. Kallista käsivarsia ja ylävartaloa vasemmalle, ja liikuta lantiota oikealle niin, että oikea puoli venyy ja vasen puoli painuu hieman kasaan. Havainnoi, miltä tämä tuntuu? Mitä voit aistia juuri nyt? Hengitä aistimusten mukana.

Palaa sitten sisäänhengityksellä takaisin keskiasentoon, ja anna käsivarsien laskeutua hyvin hitaasti alas. Hengittele koko ajan, kunnes käsivarret ovat alhaalla ja riippuvat vapaina vartalon sivuilla, hartiat rentoina. Jalat tukevasti maassa. Pää pystyssä. Ja hengittele. Tiedosta kaikki kehon tuntemukset, kun seisot tässä.

Seuraavaksi pyöritellään olkapäitä neljässä vaiheessa. Tuo ensin olkapäät ylös kuin yrittäisit peittää niillä korvat. Liikuta niitä sen jälkeen taaksepäin kuin yrittäisit saada lapaluut koskettamaan toisiaan. Anna sitten hartioiden pudota aivan alas, ja tuo sen jälkeen ne eteen kuin yrittäisit saada ne yhteen vartalon edessä.

Tee nyt näitä neljää vaihetta peräkkäin yhtenäisenä liikkeenä niin, että pyörität harteita ylös, taakse, alas ja eteen. Tee liikettä omaan tahtiisi. Ehkä hengität sisään puolikkaan liikkeen ajan, ja toisen puolikkaan ajan hengität ulos. Vaihda vähän ajan kuluttua suuntaa, ja pyöritä hartioita vastakkaiseen suuntaan. Liikuta hartioita, ja hengittele samalla. Sisään ja ulos.

Palaa nyt lepoasentoon. Virittäydy aistimaan, miltä tuntuu nyt, kun olet venytellyt hartiaaseutua. Tuntuuko jännitystä? Kokeile, jos jännitys hellittäisi uloshengityksen mukana.

Seuraavaksi siirrytään liikuttelemaan päätä. Tässä liikkeessä on kolme vaihetta. Aluksi leuka painetaan alas rintaan, ja annetaan pään vain roikkua siinä omalla painollaan. Sitten päätä liikutetaan hitaasti vasemmalle niin, että vasen korva tulee lähelle vasenta olkapäätä olkapään pysyessä rentona. Sitten päätä liikutetaan hyvin hitaasti vastakkaiselle puolelle niin, että oikea korva tulee lähelle oikeata olkapäätä. Sitten pää siirretään takaisin alas kohti rintaa. Tee hitaasti tätä puoliympyrän muotoista liikettä. Tuo pää kohti toista olkapäätä. Sitten kohti toista. Sitten alas kohti rintaa. Jos haluat, voit hengittää liikkeen tahtiin. Hengitä sisään puolen liikkeen ajan ja ulos toisen puolen ajan. Jossakin kohdassa voit vaihtaa suuntaa.

Sitten lopeta liikkuminen ja seiso perusasennossa. Pane merkille, mitä vaikutuksia venytyksellä on?

Ole tietoinen venytyksen synnyttämistä tuntemuksista sekä niistä tuntemuksista, joita hengitys synnyttää keskivartalossa. Anna kehon vain olla sellainen kuin se on. Hetken kuluttua siirrytään seisoma-asennosta istumaan. Tiedosta jokainen liike, kun vaihdot asentoa niin, että asennon vaihtaminen on myös osa meditaatiota.

Siirry nyt hyvin hitaasti istumaan tuolille, tyynylle tai jakkaralle, ja ota mukava asento. Jos istut tuolilla, istu niin, että jalat eivät ole ristissä vaan jalkapohjat painautuvat lattiaan. Istu erossa selkänojasta niin, että keho on itsensä varassa. Selkä, niska ja pää ovat samassa



linjassa. Pystysuorassa ja arvokkaassa asennossa, mutta eivät jäykkinä. Istu asennossa, joka parhaiten tukee aikomustasi pysyä valppaana. Pysyä läsnä.

Keskitä nyt huomio palleaan. Miltä hengitys tuntuu palleassa? Pane merkille, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat palleassa, kun ilmavirta tulee kehoon sisäänhengityksellä ja kun ilmavirta poistuu kehosta uloshengityksellä. Kenties huomaat lyhyen tauon sisäänhengityksen ja uloshengityksen välillä sekä uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välillä. Hengitystä ei tarvitse yrittää kontrolloida millään tavalla. Anna hengityksen vain kulkea omaan tahtiinsa.

Keskity nyt muutaman hengityksen ajan sisäänhengityksen synnyttämiin tuntemuksiin. Anna sitten sisäänhengityksen häipyä taka-alalle, ja keskity seuraavaksi muutaman hengityksen ajan uloshengityksen herättämiin tuntemuksiin. Mitä aistimuksia havaitset jokaisen uloshengityksen mukana? Keskity nyt sekä sisään- että uloshengitykseen, ja tiedosta hengityksen liike kokonaisuudessaan. Koko ajan, kun ilma virtaa sisään ja kun se virtaa ulos.

Aina kun huomaat mielen harhailevan pois hengityksestä, kun huomaat ajattelevasi, haaveilevasi, suunnittelevasi, muistelevasi, voit onnitella itseäsi, että olet havahtunut. Olet tullut takaisin nykyhetkeen.

Pane merkille, minne mielesi on mennyt? Tuo sitten huomio hyvin lempeästi takaisin hengitykseen. Tiedosta sisäänhengitys, ja tiedosta uloshengitys. Tee näin joka kerta, kun mieli harhailee muualle. Vaikka niin tapahtuisi 100 kertaa. Tuo vain mieli takaisin hengityksen pariin ja aloita alusta.

Käytä hengitystä ankkurina, jonka avulla voit palata takaisin nykyhetkeen joka kerta, kun huomaat mielen harhautuneen muualle. Pidän mielen toistuvaa harhailua tilaisuutena suhtautua kokemukseesi kärsivällisesti ja lempeän uteliaasti.

Jatka nyt hiljaisuudessa harjoitusta omin päin. Aina välillä voi tarkistaa, onko huomio yhä keskittynyt hengitykseen. Anna hengityksen virrata sisään. Anna hengityksen virrata ulos. Jokainen hengitys on ainutkertainen.

Keskity huomioimaan tarkkaan jokaisen hengityksen herättämät fyysiset tuntemukset ja tauot hengitysten välillä. Muistuta itseäsi aika ajoin, että tässä ei yritetä saavuttaa mitään. Tässä ei pyritä edes rentoutumaan, eikä mieltä pyritä tyhjentämään ajatuksista. Ajatukset eivät ole vihollisia.

Tässä vain levätään rauhallisessa olemisessä. Tapahtui mitä tahansa. Tarkkaillaan mielenliikkeitä. Annetaan mielen olla juuri sellainen kuin se on. Ei yritetä muuttaa mieltä johonkin tiettyyn suuntaan.

Kun mieli lähtee harhailemaan, sen harhailu vain pannaan merkille. Sitten se saatetaan lempeästi takaisin hengitykseen. Mielen harhailu on tilaisuus perehtyä sen liikkeisiin. Hämmästellä sen toimintaa. Sen jälkeen palataan takaisin hengitykseen, joka ankkuroi meidät taas tähän hetkeen.

Kun siltä tuntuu, voit laajentaa tietoisuuden piiriä hengityksen ympärille niin, että se käsittää koko kehon, kun istut tässä asennossa. Tiedosta hengityksen synnyttämät



tuntemukset, mutta myös muut tuntemukset, joita kehossa tuntuu. Saatat tuntea, miten jalkapohjat koskettavat maata.

Miltä kädet tuntuvat polvilla tai sylissä? Miltä tuntuu niissä kohdin, joissa reidet ja pakarat koskettavat tuolia tai jakkaraa? Havainnoin myös muita aistimuksia, joita kehossa herää kehon pinnalla tai syvemmillä kehon sisällä. Tiedosta ne kaikki yhdessä.

Jos haluat, voit käydä koko kehon läpi. Antaa kunkin kehonosan olla vuorollaan huomion kohteena:

sääret ja polvet

lantion seutu

alaselkä ja vatsaa

yläselkä ja rinta

käsivarret ja kädet

hartiat ja niska

pää, kasvot ja kasvojen ilmeet

Ole nyt tässä istuessa tietoinen koko kehosta.
Aivan kuin koko keho hengittäisi.

Saatat silloin tällöin meditaation aikana tulla tietoiseksi pistävästä tunteesta. Olo tuntuu fyysisesti epämukavalta, tai jossain tuntuu kipua tai särkyä. Jos näin käy, voit valita mitä teet seuraavaksi.

Voit muuttaa asentoa, jotta olo ei ole enää niin hankala. Jos päätät liikkua, anna myös tuon liikkeen olla osa harjoitusta, osa meditaatiota. Tiedosta aikomus liikkua, sitten itse liike ja sen jälkeen liikkumisen jälkivaikutukset. Liikahtaminen ei tarkoita, että keskeytät meditaation. Se on vain osa meditaatiota. Tämä on siis ensimmäinen vaihtoehto, jos olo tuntuu hankalalta.

Toinen vaihtoehto pistävän tuntemuksen tullessa on pysyä paikoillaan ja kohdistaa huomio juuri siihen kohtaan, jossa se tuntuu. Voit ehkä kuvitella, kuinka sisään hengittäessä ilmavirta osuu tuohon kehon osaan ja auttaa sinua tutkimaan ja huomaamaan, mitä siinä kohdassa tapahtuu. Saatat huomata, että epämukava olo koostuu kokonaisuudesta joukosta aistimuksia. Saatat tuntea nykimistä tai vihlomista? Poltetta tai tykytystä, mitä vain.

Kaikki nämä aistimukset saattavat muuttua aika ajoin. Eivät välttämättä kaikki samaan aikaan, eri aikoihin ja eri tavoin. Jatkuvasti muuttuen. Käytä hengitystä apuna, ja kohdistaa hengitys tähän kehon osaan. Tutki sen avulla muuttuvia aistimuksia ystävällisen uteliaasti. Tutkiskele aistimuksia rauhassa. Älä yritä muuttaa niitä mitenkään tai kohentaa tilannetta. Jos nämä aistimukset lakkaavat vetämästä huomiota puoleensa, päästä niistä irti ja aisti taas miltä tuntuu istua tässä.



Aisti koko keho, kun vain istut tässä ja hengität. On vain tämä keho, joka istuu juuri tässä, juuri nyt. Ole avoin kaikille kehon tuntemuksille. Keskity vain tiedostamaan, millainen kehosi on juuri nyt. Tässä hetkessä. Seuraavassa hetkessä ja sitä seuraavassa.

Ja nyt, kun tämä harjoitus lähenee loppuaan: tuo jälleen huomio palleaan, ja keskity hengityksen palleassa synnyttämiin tuntemuksiin. Virittäydy tiedostamaan kaikki tuntemukset jokaisella sisäänhengityksellä ja jokaisella uloshengityksellä. Myös niiden välisten taukojen aikana.

Kun istut tässä hengittämässä, voit onnitella itseäsi siitä, että olet käyttänyt tämän ajan tiedostaen, mitä läsnäolevassa hetkessä tapahtuu. Hengitys pysyy aina mukana. Voit milloin tahansa päivän aikana maadoittaa itsesi hengityksen avulla. Tuntee tasapainoa. Hyväksyä itsesi juuri sellaisena kuin olet.
