



Hissihengitys

.....

Laita silmät kiinni.
Hengitä omaan tahtiin 3 kertaa
nenän kautta sisään ikään kuin
hissi nousisi 3 kerrosta ylöspäin ja
anna uloshengityksen tulla huuliraosta
ikään kuin hissi laskisi 6 kerrosta alaspäin.



Kasvorentoutus

.....

Laita silmät kiinni.
Hengitä 2 kertaa voimakkaammin
sisään ja ulos. Rauhoita hengitys.
Tee kasvoillasi hämmästynyt ilme
nostamalla otsaa – rentouta.
Vie huulet suppuun – rentouta.
Vie kasvat leveään hymyyn – rentouta.
Avaa silmät.



Siksak-hengittelyä

.....

Seiso.
Vie sisäänhengityksellä kädet
suorina ylös ja tuo kädet uloshengityksen
aikana oikealta vasemmalle siksakaten alas.

Toista 3 kertaa.



Hierontahetki

.....

Hiero hetki ohimoitasi,
päänahkaa, korvan lehtiä
ja sitten niskaa ja kallonpohjaa.



Kuitos itselle

.....

Ravistele ensin yläraajojasi ja
pyörittele hartioita ympäri 5 kertaa
molempiin suuntiin.
Halaa sitten itseäsi ja keinuttele
paikallasi hetken aikaa. Kerro samalla
mielessäsi itsellesi 3 asiaa, missä olet hyvä.
Kiitä niistä asioista itseäsi.
Ravistele lopuksi yläraajojasi.



Hyvää ja kaunista

.....

Liikkukaa luokassa vapaasti.
Kun opettaja antaa jonkin pysäytysmerkin,
kerro lähellä olevalle ihmiselle jotain
kaunista/voimaannuttavaa.
Toistakaa kävelyä ja kohtaamisia
eri ihmisten kanssa 5 kertaa.

Hartiahieronta

.....

Ota pari ja hiero 1 minuutin ajan parin hartioita. Vaihtakaa toisinpäin.

Vaihtoehtona on myös hieroa omia hartioita ja niska.

Opettaja kellottaa.

Mielihyvää

.....

Nouse seisomaan tai istu.
Sulje hetkeksi silmät. Kuvittele, että olet jossain sinulle mieluisassa paikassa ulkona.
Lämmin tuulenvire tuntuu kasvoissa.
Hengitä tätä lämpöä ja hyvää mieltä sisään ja anna sitten ilman ja mieltä painavat asiat virrata huuliraon kautta rauhallisesti ulos.

Toista vielä 2 kertaa. Avaa silmät.

Höyhen ja pallo

.....

Nouse seisomaan.
Tunne jalkapohjasi tukevin alustaa vasten.
Hengitä sisään ja vie kädet kevyesti kämmenpohjat ylöspäin hartiatasolle kuin nostaisit höyhentä ylöspäin.
Käännä sitten kämmenpohjat alaspäin ja uloshengityksen aikana laske kädet alas kuin painaisit palloa vedessä alaspäin.
Toista 6 kertaa.

Perhostaputtelu

.....

Istu tuolilla ja aseta jalkapohjasi lattialle.
Kiinnitä hetkeksi huomio siihen, miltä sinusta tuntuu juuri nyt ja millä tavoin hengität. Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystä, vain huomata. Aseta kämmenpohjasi ristikkäin rintakehän yläosaan niin, että peukalot koskettavat rintalastan yläosaa. Laita peukalotkin ristiin.
Sormet osoittavat kohti olkapäitä.

Ala taputella sormillasi rintakehää vuorotahtisesti keveästi, omalla rytmilläsi. Jatka taputtelua 1 minuutin ajan.

Laske kätesi rennoiksi reisien päälle ja huomaa, miltä olosi tuntuu nyt.

Mielipaikka

Opettaja lukee rauhalliseen ääneen ryhmälle.

.....

Kävele tilassa vapaasti.
Miltä lattia tuntuu jalkojen alla? Mitä näet katossa?
Mitä seinillä on? Onko jotain mitä et ole aikaisemmin havainnut? Mitä näkyy ikkunasta tällä hetkellä?
Millaisia materiaaleja on tilassa? Onko valo tilassa tasaista?
Miltä tuntuu olla tässä tilassa?

Hakeudu lopuksi omaan mielipaikkaasi tässä tilassa.
Vaihda ajatuksia toisen henkilön kanssa siitä, mikä sai sinut valitsemaan tämän paikan.

Kehoskannaus

Opettaja lukee rauhalliseen ääneen ryhmälle.

.....

Istu miellyttävässä asennossa.
Sulje silmäsi ja hengitä kaksi kertaa syvään.
Kuuntele ympäristön ääniä. Onko äänet tuttuja?
Onko jokin ääni sinulle uusi?
Kiinnitä huomio seuraavaksi kehoosi. Miltä lattia tuntuu jalkojen alla? Miltä reidet tuntuvat tuolia vasten? Lepääkö selkä tasaisesti nojaa vasten? Onko hartiasi rennot? Entä kasvot?
Onko varpaat lämpimät, entäpä sormet? Onko hengitys vapaata ja höyhenen kevyttä?
Tunne kuinka lämpeä virtaa varpaista ylöspäin jokaisella sisäänhengityksellä. Mieti jotain kaunista ja miellyttävää paikkaa.
Mitä värejä paikassa on? Miltä siellä tuoksuu? Mitä ääniä mahdollisesti kuuluu? Hengitä vielä pari kertaa syvään sen paikan sinulle iloa tuottavaa tunnelmaa.

Avaa silmäsi.