

Tietoinen keho

Juurrutus ja keskilinjaharjoituksilla kehität kehontuntemusta ja kehon suhdetta alustaan. Juurtumalla alustaan turvallisuuden tunne voimistuu ja keho rentoutuu. Keskilinjaa tiedostamisen kautta opit tunnistamaan ergonomisen asennon. Kehotuntemuksen ja painovoiman tunnistamisen kehittäminen. Kun tunnistaa, että keho on kannateltavana alustaa vasten, turvallisuuden tunne voimistuu ja keho rentoutuu.

Kesto: 15 min 12 s

Kenelle: Aikuisille ja nuorille

Asiantuntijat harjoituksen takana: Fysioterapeutit Anni Hakkarainen, Karita Astikainen ja Taru Lammi

HARJOITUS 1 – Lantion keinutus selinmakuulla

Asetu lattialle patjan tai maton päälle makuulle. Hae itsellesi mukavan rento asento.

Pyöräytä lavat selän alle, avaa käsivarsia sivulle ja avaa kämmenet ylöspäin.

Sulje silmäsi, rentouta kasvosi ja hengittele syvään sisään ja ulos.

Tuo nyt jalkasi koukkuun leveään lantionlevyiseen asentoon.

Lähde hitaasti keinuttamaan polvia puolelta toiselle. Keinuta ensin pienesti.

Kasvata liikettä pikkuhiljaa aina isommaksi. Anna polvien painua aivan lattiaan asti.

Tee tasaista ja rauhallista liikettä samalla kun hengittelet syvään liikkeen tahdissa.

Tunne kuinka alaselkäsi hieroutuu vasten lattiaa keinutuksen aikana.

Halutessasi voit lähteä kääntämään päätä aina vastakkaiseen suuntaan kuin polvia, niin että pää ja polvet liikkuvat samassa rytmissä, mutta eri suuntiin.

Lähde pienentämään liikettä vähitellen ja pienennä liikettä niin että se liike lopulta pysähtyy.

Anna itsellesi lupa olla vaan hetki näin.

HARJOITUS 2 – Istuen tehtävät harjoitukset

Siirry nyt istumaan risti-istuntaan. Tunne juurtuminen alustaa vasten. Hengitä muutaman kerran syvään ja tunne hengitys rinnassa, vatsassa ja kyljissä.

Ojenna selkä, niska ja päälaki ylöspäin.

Aseta kämmenet alaspäin polvien päälle.

Sulje silmäsi ja

Lähde pyörittämään rintakehää ympäri. Pyöritä rauhallisia ympyröitä.

Hengitä sisään, kun rintakehä kaartaa edestä.

Pidä niska pitkänä, pää pystyssä ja rintakehä avoimena.

Käännä huomiosi sisään päin kehon tuntemuksiin.

Tunne kuinka selkäranka lämpiää.

Pysäytä liike ja lähde pyörittämään rintakehää toiseen suuntaan.

Tee tasaista ja rauhallista liikettä.

Pysäytä liike.

Istu edelleen risti-istunnassa. Tunne juurtuminen alustaa vasten.

Ojenna selkä, niska ja päälaki ylöspäin.

Pidä silmät edelleen suljettuina

Aseta kämmenet nilkoilla ja sulje silmät.

Anna rintakehän työntyä eteen samalla kun hengität sisään, jonka jälkeen anna lantion kääntyä alle ja anna selän pyöristyä taakse päin samalla kun hengität ulos.

Rintakehä eteen ja hengitä sisään.

Selän pyöristys ja hengitä ulos.

Säilytä pään asento ylöspäin eli leuka ei liiku ylös-alas liikkeen mukana.

Tee tasaista ja rauhallista liikettä.

Tarkkaile miltä liike tuntuu.

Pienennä liikettä ja pysäytä liike lopulta keskellä.

Pysyttele edelleen risti-istunnassa ja tunne istuinkyhmyt vasten alustaa.

Ojenna selkä, niska ja päälaki ylöspäin.

Aseta sormen päät olkapäille ja avaa kyynärpäät sivulle.

Pidä silmät edelleen suljettuina.

Lähde kiertämään ylävartaloa vasemmalta oikealle rauhallisessa tahdissa.
Ajattele, että teet liikkeen navasta saakka. Anna myös pään kiertää liikkeen mukana.

Hengittele rauhallisesti liikkeen tahdissa.

Pienennä liikettä vähitellen ja pysäytä liike keskelle.

Laske kädet alas.

Pidä silmät edelleen suljettuina.

Kuulostele tuntemuksia? Miltä nyt tuntuu?

HARJOITUS 3 – Juurrutus

Istuudu alas ja hae itsellesi mieluista asentoa. Sulje silmäsi ja havainnoi asentoasi. Onko jalkasi ristissä vai suorana, pysyykö sinulla selkä luonnollisessa ja helpontuntuisessa asennossa näin vai siirrytkö esimerkiksi nojaamaan seinää vasten tai otat avuksi tyynyjä? Ota muutama syvä hengitys ja kuuntele kehosi viestejä, voitko löytää rennomman asennon olla?

Jos olet makuuasennossa selällään, sulje silmäsi ja kokeile tuoda lapaluut lempeästi hieman lähemmäs rankaasi ikään kuin alustaksi muulle selälle. Samalla voit tuntea kuinka käsivarret löytävät helpon, hieman auki kiertyneen asennon lattialla, kämmenet ylöspäin. Jos alaselkäsi tuntuu kireältä, tuo polvet koukkuun, jalkapohjat lattialla hieman kauempana toisistaan, niin että polvet voivat nojata yhteen.

Hengitä muutaman kerran syvään ja tunne hengitys rinnassa, vatsassa ja kyljissä.

Käy nyt mielessäsi läpi kehoasi alhaalta ylöspäin. Aloita kantapäistä ja siirry hiljalleen ylöspäin. Kysy itseltäsi "missä tunnen alustan vartaloani vasten?" Sisäänhengityksellä tunne kevyt noste irti alustasta ja uloshengityksellä tunne painovoima alustaa vasten, ikään kuin juuret painuisivat syvemmälle maahan aina uloshengityksen myötä.

Jatka vielä muutama juurruttava hengitys.

Anna hengityksen hiipua hiljalleen normaaliin tahtiinsa. Palaa tähän tilaan avaten lempeästi silmät.

Miltä nyt tuntuu?

HARJOITUS 4 – Juurrutus seisten – kävelyyn

Asettaudu seisomaan lantion levyiseen haara-asentoon. Aseta yksi jalka kerrallaan tietoisesti alustaan. Astu kantapää alustaan, rullaa jalkaterän ulkosyrjä, päkiä ja viimeisenä varpaat alustaan. Aseta toinenkin jalka samalla tavoin tiedostaen alustaan – kantapää, jalkaterän ulkosyrjä, päkiä ja varpaat. Tunne paino tasaisesti molemmilla jalolla ja luovuta alavartalosi paino jalkaterien kautta maahan. Hengitä syvään. Pehmennä aavistus polvia ja lonkkia. Uloshengityksellä voit ajatella juurtuviasi alustaan ja sisäänhengityksellä tuntea kehossasi nostetta ylöspäin. Jatka tässä hengittelyä. Tunnustele miltä kehossasi nyt tuntuu.

Seuraavaksi lähde ottamaan hitaita askelia tiedostaen. Rullaa askeleet kantapäältä, jalkaterän ulkosyrjän kautta päkiälle ja varpaille. Keskity jokaiseen askeleeseen erikseen ja tunne kuinka jalkapohja juurtuu alustaan jokaisella askeleella. Jatka hetki askeltamista.

Pysäytä liike. Asettaudu lantion levyiseen asentoon. Sulje silmäsi.

Tunnustele miltä sinussa nyt tuntuu?