

Vahva Keho

Kokemus omasta kehosta voi muuttua esimerkiksi pitkäaikaisen sairauden myötä. Ajatuksen ollessa kehon toiminnan haasteissa, voi kokemus oman kehon pystyvyydestä hankaloitua. Tässä harjoituksessa pyritään tunnistamaan omasta kehosta kohtia, jotka tuntuvat vahvoilta ja voimakkailta olemassa olevista haasteista huolimatta.

Kesto: 2 min 30 s

Kenelle: Aikuisille, jotka haluavat vahvistaa omaa kokemusta kehostaan ja sen pystyvyydestä.

Harjoituksen tarkoitus: Positiivisen ja voimaannuttavan ajattelun vahvistaminen ja kohdistaminen omaan kehoon.

Asiantuntija harjoituksen takana: Essi Järvinen, fysioterapeutti

HARJOITUS

Ota itsellesi mieluinen asento ja sulje silmäsi.

Hengitä muutaman kerran syvään sisään. Uloshengityksen aikana kuvittele, kuinka kaikki jännitys virtaa kehostasi ulos.

Käy nyt kehosi mielessäsi läpi. Voit edetä varpaista päälakeen tai toisinpäin.

Tunnustele kehotuntemuksiasi. Kiinnitä erityisesti huomiota kehon kohtaan, jotka tuntuvat kaikkein vahvimmilta ja voimakkaimmilta. [\(pitkä tauko 20 s\)](#)

Minkä värisenä vahvuus kehosi kohdissa tuntuu? [\(tauco 10 s\)](#)

Kun olet käynyt kehosi kokonaisuutena läpi, pysähdy vahvimpana kokemaasi kohtaan ja anna vahvuuden värin levitä jokaisella sisäänhengityksellä koko kehon alueelle. [\(tauco 10 s\)](#)

Hengitä hetki vahvuutta koko kehoosi. [\(tauco 10 s\)](#)

Sano itsellesi mielessäsi "OLEN VAHVA"