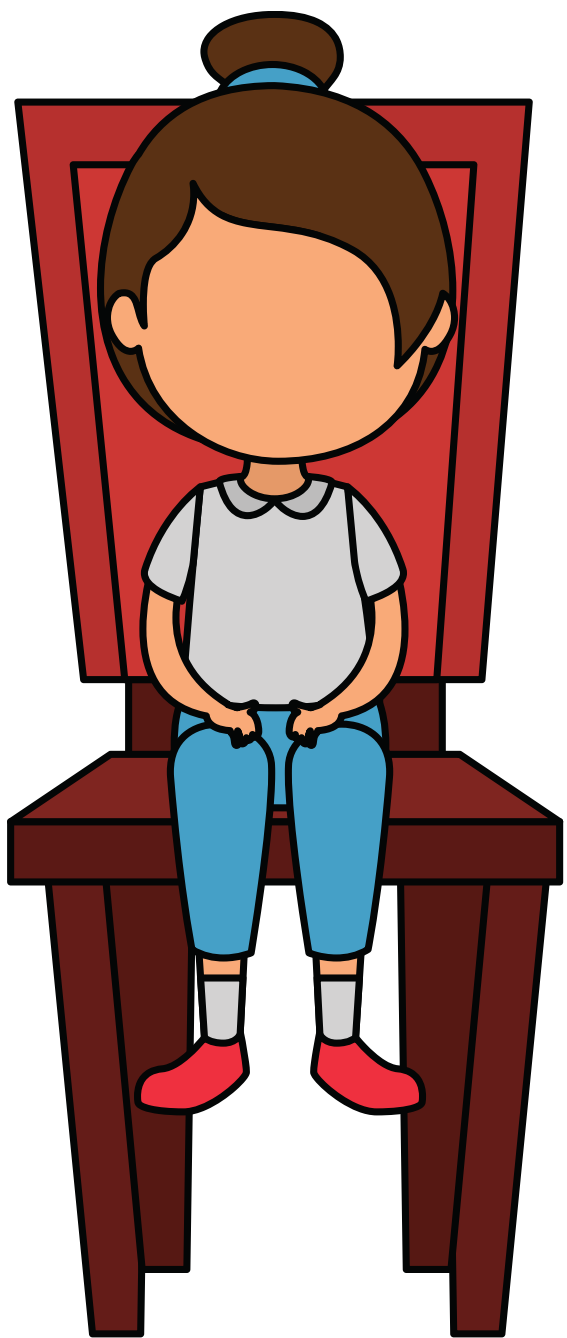


LYHYITÄ LÄSNÄOLOHARJOITUKSIA



ASETTUMISHARJOITUS

Ohjaa oppilaat seisomaan oman pulpetin/pöydän/tuolin taakse.



Pyydä heitä halutessaan sulkemaan silmänsä. Harjoituksen voi tehdä myös silmät auki.

Oppilaiden tehtävänä on arvioida, **milloin yksi minuutti (60 sek) on kulunut** ja käydä sen jälkeen omalle paikalle istumaan.

Oleellista ei ole, kenen arvio osui lähimmäs minuuttia, vaan hiljentymisen ja keskittymisen ennen oppitunnin alkua.

Kiitä oppilaita harjoituksesta.

VETOKETJU-HENGITYSHARJOITUS

"Voit tehdä tämän harjoituksen istuen tai seisten. Etsi itsellesi sopiva asento ja suorista hieman selkääsi. Tunne jalkapohjasi lattiaa vasten. Anna silmien sulkeutua tai vie katse alaviistoon.

Tuo sitten huomio hengitykseesi ja seuraa sen luontaista rytmiä.

Jos paidassasi on vetoketju, ota siitä kiinni. Jos paidassasi ei ole vetoketjua, voit kuvitella sen. Hengitä ensin syvään sisään. Kun hengität ulos, avaa vetoketju uloshengityksen aikana. Kun hengität sisään, sulje vetoketju. Jatka vetoketjun avaamista ja sulkemista hetken ajan oman hengityksesi tahdissa. (tauko)

Ota lopuksi vielä yksi syvä hengitys sisään ja ulos. Avaa sen jälkeen silmäsi, jos ne sulkeutuivat harjoituksen aikana. Kiitos!"

