

# Popcorn-ajatukset

Kerro oppilaille ennen harjoitusta, että mielen vaeltaminen on sen luontainen ominaisuus. Mieleemme on kuin popcorn-kone, johon poksahdelee ajatuksia. Lue sen jälkeen seuraava harjoitus ääneen ja pidä sopivat tauot. Voitte lopuksi keskustella oppilaiden huomioista.

01

Ota mukava istuma-asento. Tunne jalkapohjasi lattiaa vasten. Suorista selkääsi niin, että asentosi on ryhdikäs mutta rento.

02

Voit nyt halutessasi sulkea silmäsi. Jos se tuntuu epämukavalta, voit viedä katseen alaviistoon ja antaa silmien pehmentyä.

03

Tuo kätesi vatsan päälle. Seuraa hetken ajan hengityksesi luontaista rytmiä. Tunnetko, miten kätesi liikkuu hengityksen tahdissa?

04

Ankkuroi huomiosi hengitykseen. Kun huomaat, että ajatuksia poksahdelee, nosta käsi ylös. Laske sen jälkeen käsi takaisin vatsan päälle ja ankkuroi huomio takaisin hengitykseen.

05

Jatka tätä noin minuutin ajan.

(Huomio ohjaajalle: Harjoituksen kesto voi pidentää toistojen myötä.)

06

Tuo lopuksi huomio istuma-asentoosi. Tunne jalkapohjasi lattiaa vasten. Jos silmäsi sulkeutuivat, voit nyt avata ne. Kiitos harjoituksesta.

