

Mielikuvaharjoituksia ryhmän alussa ja lopussa

Hengitysharjoitus

Tämä harjoitus auttaa, kun ajatukset pyörivät tai olo on levoton.

- Istu tai makaa mukavasti
- Hengitä sisään nenän kautta ja laske neljään (1, 2, 3, 4)
- Pidätä hengitystä ja laske seitsemään (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)
- Puhalla ilma ulos suun kautta laskien kahdeksaan (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
- Toista harjoitus 3–5 kertaa

Mieti lopuksi: “Miltä kehossani tuntuu nyt verrattuna hetki sitten?”

////////////////////////////////////

Ajatusten ilmapallo

Tämä mielikuvaharjoitus auttaa hellittämään mieltä pyörittäviä ajatuksia.

- Istu tai seiso hetki rauhassa
- Sulje silmäsi (jos se tuntuu hyvältä)
- Kuvittele mielessäsi ilmapallo
- Kun hengität ulos, kuvittele että puhallat siihen palloon ajatuksesi tai huolesi
- Näe, miten pallo nousee ilmaan ja leijailee kauemmas
- Tee tätä muutama hengityksen ajan
- Avaa silmäsi, kun tunnet olosi vähän kevyemmäksi

Mieti: “Tuntuuko huoli nyt vähän pienemmältä?”

Mielikuvaharjoituksia ryhmän alussa ja lopussa

Käsi hengityksellä – hengityksen rytmin seuraaminen kehosta

Hyvä silloin, kun olo on levoton tai kehossa on jännitystä.

- **Istu alas ja laita käsi vatsan päälle**
- **Hengitä nenän kautta sisään ja tunnustele, miten vatsa nousee**
- **Puhalla ilma ulos hitaasti suun kautta ja tunne, kuinka vatsa laskee**
- **Tee tätä rauhassa noin minuutin ajan**
- **Voit sanoa hiljaa mielessä: “sisään...” ja “ulos...” tai “rauha sisään – jännitys ulos”**

Mieti: “Tuliko hengityksestäni rauhallisempaa?”



Maadoittava seisomaharjoitus - Juurien kasvu

Tuo oloon vakautta, kun tuntuu ettei ole jalat maassa.

- **Seiso tukevasti lattialla**
- **Aseta jalat hieman lantion levyiseen asentoon**
- **Kuvittele, että jalkapohjistasi kasvaa vahvat juuret maahan**
- **Tunne paino jaloissa – voit myös kevyesti keinua eteen ja taakse**
- **Hengitä syvään ja kuvittele: Olen tässä. Olen vakaa.**

Mieti: “Tuntuuko, että olen vähän enemmän tässä kehossa ja hetkessä?”

Mielikuvaharjoituksia ryhmän alussa ja lopussa

Äänten jäljillä – “Mitä kaikkea kuulet?”

Hyvä, jos on vaikea olla kehossa tai kaippaa nopeaa keinoa rauhoittua.

- Sulje silmät hetkeksi (jos tuntuu hyvältä)
- Keskity kuuntelemaan ympäristöäsi
- Etsi ensin ääni, joka on kaukana
- Etsi sitten ääni, joka on keskietäisyydellä
- Lopuksi huomaa ääni, joka on lähellä tai sisälläsi (esim. hengitys, sydämen syke)

Mieti: “Miltä tuntui kuunnella ilman kiirettä?”



Maadoittumisharjoitus

Kun tunnet olosi ahdistuneeksi tai ajatukset kiertävät kehää, voit pysähtyä aistimaan ympäristöäsi. Nimeä mielessäsi:

- 5 asiaa, jotka näet (esim. “näen puun, näen lampun...”)
- 4 asiaa, joita tunnet (esim. “tunnen jalkani maata vasten...”)
- 3 ääntä, joita kuulet (esim. “kuulen liikenteen ääniä...”)
- 2 asiaa, joita haistat (esim. “haistan kahvin tuoksun...”)
- 1 asia, jonka maistat (esim. “maistan purkan suussani...”)

Mieti lopuksi: “Tuntuuko kehoni nyt erilaiselta?”

Mielikuvaharjoituksia ryhmän alussa ja lopussa

Äänten jäljillä – “Mitä kaikkea kuulet?”

Hyvä, jos on vaikea olla kehossa tai kaipaa nopeaa keinoa rauhoittua.

- Sulje silmät hetkeksi (jos tuntuu hyvältä)
- Keskity kuuntelemaan ympäristöäsi
- Etsi ensin ääni, joka on kaukana
- Etsi sitten ääni, joka on keskietäisyydellä
- Lopuksi huomaa ääni, joka on lähellä tai sisälläsi (esim. hengitys, sydämen syke)

Mieti: “Miltä tuntui kuunnella ilman kiirettä?”



Maadoittumisharjoitus

Kun tunnet olosi ahdistuneeksi tai ajatukset kiertävät kehää, voit pysähtyä aistimaan ympäristöäsi. Nimeä mielessäsi:

- 5 asiaa, jotka näet (esim. “näen puun, näen lampun...”)
- 4 asiaa, joita tunnet (esim. “tunnen jalkani maata vasten...”)
- 3 ääntä, joita kuulet (esim. “kuulen liikenteen ääniä...”)
- 2 asiaa, joita haistat (esim. “haistan kahvin tuoksun...”)
- 1 asia, jonka maistat (esim. “maistan purkan suussani...”)

Mieti lopuksi: “Tuntuuko kehoni nyt erilaiselta?”