



ARVOKKUUDEN METSÄ

Rauhoittumisharjoitus 5-10 min

OHJAAJA ALUSTAA:

Asetu niin, että sinulla on tilaa liikkua. Seiso rennosti jalat hartianleveyisessä asennossa. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos kaksi kertaa. Anna kehosi rauhoittua.

TEHTÄVÄ:

Seuraavaksi ohjaaja lukee rauhassa ääneen Arvokkuuden metsän kertomuksen. Ohjaaja voi näyttää liikkeit kertomuksen edetessä.

ARVOKKUUDEN METSÄN KERTOMUS

Sulje silmät, jos se tuntuu hyvältä. Keinuta kehoasi hitaasti ja hallitusti puolelta toiselle. Kuvittele, että olet puu, joka huojuu rauhallisesti ehkä metsän siimeksessä, kosteassa viidakossa, tai kotisi takapihalla. Et ole kuitenkaan mikä tahansa puu, vaan täysin ainutlaatuinen yksilö. Ei ole olemassa toista kaltaistasi puuta.

Tunne, kuinka jalkapohjasi lepäävät lattiaa vasten. Kuvittele, että jaloistasi kasvaa vahvat juuret syvälle maan uumeniin. Ne pitävät sinut pystyssä ja muistuttavat, että olet täsmälleen oikeassa paikassa. Sinulla on oma tärkeä paikkasi, josta ammennat voimaa ja kasvat vuosi vuodelta vahvemmaksi.

Nosta kädet hitaasti pystyyn ja pidä sormesi levällään, ihan kuten puun oksat. Taivuta kehoasi kädet edelleen pystyssä oikealle ja tunnet vasemmassa kyljessäsi venytyksen. Kuvittele, että runkosi taipuu lempeässä tuulessa. Sinä taivut, mutta et sorru. Hengitä syvään ja palaa keskelle alkuasentoon. Tee vielä sama venytys vasemmalle puolelle. Muista, että vaikka taivut pitkällekin, tässä metsässä on varmasti tilaa kaikille. Hengitä taas syvään ja tunne venytys toisessa kyljessäsi. Palaa sitten jälleen keskelle.

Nyt kiedo kätesi tiukasti ympärillesi, ihan kuin halaisit itseäsi. Taivu hitaasti eteenpäin kohti jalkojasi ja pyöristä selkäsi. Pysy hetki taivutettuna. Tunnetko vahvan runkosi? Se on sinun omasi ja sinulla on oikeus siihen, että runkoasi kohdellaan lempeästi ja kunnioittaen. Kenelläkään ei ole lupaa satuttaa tai vahingoittaa sitä. Palaa takaisin alkuasentoon nikama nikamalta ja kurota kätesi kohti taivasta. Venytä kehosi niin suoraksi kuin vain pystyt. Taivu sitten vielä kerran hitaasti eteenpäin kohti jalkojasi kädet tiukasti ympärilläsi. Pysy hetki taivutuksessa. Suorista itsesi ja kurota jälleen käsilläsi taas kohti taivasta. Keskity edelleen hengittämään rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Nosta toinen jalkasi koukkuun toisen jalan viereen ja pyri pitämään tasapaino. Joskus metsässä puhaltaa kova myrskytuuli ja puu saattaa horjua. Se on kuitenkin normaalia. Sinulla on oikeus horjua ja oikeus siihen, että sinua tuetaan, jos meinaat kaatua. Tässä metsässä me olemme toistemme tukena. Vaihda nyt rauhallisesti jalkaa. Nosta toinen jalka koukkuun. Halutessasi voit nostaa myös kätesi sivulle. Huomaatko, miten hienosti osaat hakea asentoa? Jokainen puu tässä metsässä on erilainen ja jokainen saa kasvaa ja heilua omalla tavallaan. Sinun ei tarvitse olla samanlainen kuin muut. Olet arvokas juuri omana itsenäsi.

Voit nyt palata seisoma-asentoon. Ravistele ensin vasenta jalkaa, sitten oikeaa. Tunne, kuinka jännitys kehossa helpottaa. Seuraavaksi ravistele käsiäsi yhdenaikaisesti. Älä hätiköi, vaan tee ravistelut rauhassa ja muista hengittää. Laske kädet takaisin sivuille ja pyörittele hartioitasi hitaasti. Parin pyöräytyksen jälkeen vaihda vielä pyörityssuuntaa. Viimeiseksi rentouta vielä niskasi pyörittelemällä rennosti päätäsi puolelta toiselle.

