

## Ankkurointiharjoitus istuen

Sisältää hengityksen havainnointia

Kesto noin viisi minuuttia.

Voit tehdä harjoituksen joko lukien tekstin tai sitten kuuntelemalla äänitteen:

[Ankkurointiharjoitus äänitteenä](#)

Voit itse valita, teetkö harjoituksen silmät avoinna vai suljettuina. Voit missä tahansa harjoituksen vaiheessa sulkea tai avata silmät. Voit missä tahansa vaiheessa halutessasi keskeyttää harjoituksen.

Istu alas tuolille ja asettele jalkasi ensin tukevasti lattiaan. Tunne jalkapohjasi lattiaa vasten. Voit ajatella, että ikään kuin jalkasi olisivat ankkurit, jotka painuvat raskaina lattiaa vasten. Tunne lattian tuki, kuinka se kannattelee sinua. Lattia on turvallinen ja järkähtämätön.

Paina jalkojasi kevyesti kohti lattiaa, voit viedä painoa hiukan jalkojen päälle. Huomaa, miltä lattia tuntuu jalkojesi alla. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa. Tunnustele jalkapohjia, vie painoa hiukan enemmän varpaiden päälle. Nyt vie painoa hiukan enemmän kantapäille. Tunnustele tätä pientä liikettä, kun vaihtelet painoa varpailta kantapäille, ja kantapäiltä varpaille. Miltä tämä liike tuntuu jalkapohjissa?

Nyt voit kokeilla viedä painoa hiukan enemmän vasemmalle, ja sitten hitaasti oikealle. Tunnustele, miltä tämä liike tuntuu jalkapohjissa. Miltä lattia tuntuu? Miltä jalkojen paino tuntuu lattiaa vasten?

Nyt voit haeskella rauhassa istuma-asentoa, jossa sinun on mahdollisimman rento ja mukava olla. Etsi mukavaa asentoa rauhassa.

Anna hengityksen virrata kaikessa rauhassa, omaan tahtiisi. Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun ilmavirta kulkee nenästäsi sisään. Huomaa, miltä tuntuu, kun ilmavirta tulee nenästäsi ulos. Kokeile, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä, kuin ne olisivat taivaalla lipuvia pilviä. Hengitä rauhassa sisään, ja rauhassa ulos. Anna ajatusten lipua. Hengitä rauhassa sisään, ja rauhassa ulos.

Mikäli silmäsi ovat suljettuina, voit nyt avata ne. Katso nyt ympärillesi. Mitä näet ympärilläsi? Entä mitä kuulet? Haistatko jotakin tuoksuja? Huomaa, missä olet ja mitä teet.