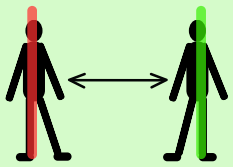
A Viikko 1: Maaperän muodostaminen

Stressitekijänä: Hajamielisyys
Tavoite: Muistin vahvistaminen



Vasen & Oikea:
Vie paino oikealle, havaitse oikean puolen tuki ja voima, toista sama vasemmalle.



A jaloilla (takatila):
Avaa jalat, vie paino kantapäille, tunne sisäisesti sydämen yhteys jalkapohjiin.

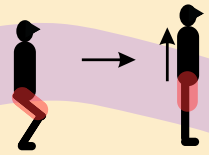


A käsillä (takatila):
Avaa kädet ylös etupuolellesi noin 90 asteen kulmaan, vie paino kantapäille ja tunne kuinka virta täyttää käsiesi väliin muodostuvan "maljan".

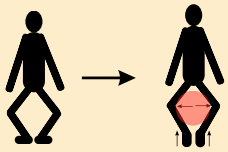
Arkiharjoitus: Esineen piilottaminen itseltä

O Viikko 2: Sisäinen lämpö ja turva

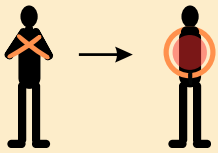
Stressitekijänä: Hermostus ja ahdistus
Tavoite: Harmonian ja sisäisen turvallisuuden vahvistaminen



Suoristautuminen reisistä:
Niia koukistaen polvia. Tuo tietoisuutta reisiisi lisäämällä lihasjännitystä niihin, suoristaudu hitaasti reisien voimalla.



O jaloilla:
Avaa jalkateriä hieman, koukista polvet. Vapauta alavatsa. Muodosta O jalkojen väliin (ilmapallo).

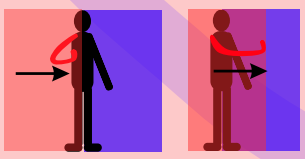


O käsillä:
Tuo kämmenesi rinnan päälle. Muodosta sydämestä käsin O katkeamattomana virtana ja kuvittele lämpöä ja valoa O:n sisälle.

Arkiharjoitus: Käsialan muuttaminen

E Viikko 4: Suhteen luominen omaan voimaan

Stressitekijänä: Rauhattomuus ja impulsiivisuus
Tavoite: Itsetietoisuuden kehittäminen



Energianvaihto oikean ja vasemman välillä:
Tuo oikea kätesi rinnan korkeudelle "pylvään" kohdalle. Työnnä oikeanpuolen energia vasemmalle puolelle. Toista sama vasemmalla kädellä.



E jaloilla:
Vie toinen jalka ristiin toisen edestä. Jaa paino tasaisesti molemmille jaloille. Tunne sydämen yhteys jalkapohjiin.

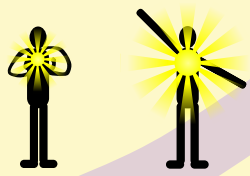


E käsillä:
Avaa kädet ja tunne säteileväsi tilan laajuuksiin käsiesi kautta. Tuo "käsisäteet" ristiin kehosi edessä, antaen käsien ottaa tukea toisistaan.

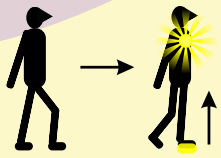
Arkiharjoitus: Tee asiat eri tavalla kuin tavallisesti

I Viikko 3: Sisäinen tuki ja liikkuvuus

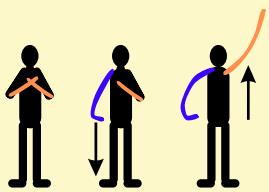
Stressitekijänä: Itsensä epäily ja burnout
Tavoite: Itsenäisen ja vapaan ajattelun vahvistaminen



Aurinkoinen sydän:
Kuvittele sydämesi eteen pieni aurinko ja ympäröi se kämmenilläsi. Anna käsien seurata auringon säteitä vapaasti tilaan.



I jaloilla kävellessä:
Ota askel eteenpäin. Tunne sydämesi yhteys jalkapohjaan. Tunne kuinka maan tuki jalkapohjaa vasten kohottaa ja tukee sinua.



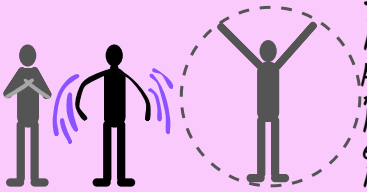
I käsillä:
Tuo kämmenet rintakehälle lepäämään. Anna toisen käden vaipua alas, ja tämän vaikutuksesta anna toisen käden nousta ylös kuin itsestään. Tunne läpivirtaus.

Arkiharjoitus: Takaperin ajattelu

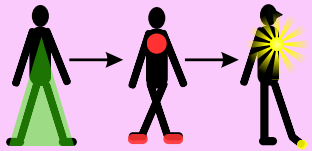
jonnakankkonen@gmail.com

AI Viikko 5: Huolenpito ja lempeys

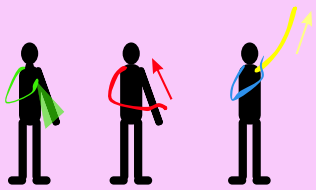
Stressitekijänä: Psykosomaattiset riippuvuudet
Tavoite: Omien todellisten toiveiden tunnistaminen ja turhista luopuminen



Tilan läpi liikkuminen:
Kämmenet rintakehän päällä tunne keskustasi. Avaudu tilaan yrittäen olla läsnä itse matkanteossa eikä niinkään päämäärässä. Palaa takaisin keskustaan tuntien tila, jonka läpi liikut. (tuoksuva ilma)



A-E-I jaloilla:
Muodosta A jaloilla, sitten E ja lopuksi I ojentaen toinen jalka eteenpäin.

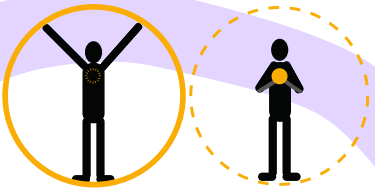


A-E-I käsillä:
Avaa kämmenen "silmä" kohti toista käsivartta (A), tuo kämmen lähelle sitä ja kuljeta sitä ylöspäin toista käsivartta myötäeläen (E), tunne käsivartesi kasvavan pituutta keventyen ylös (I).

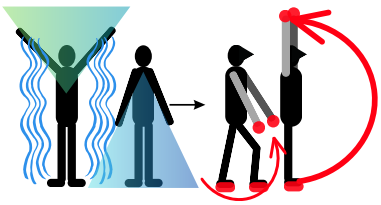
Arkiharjoitus: Pienten toiveiden jättäminen toteuttamatta (huumorilla)

AU Viikko 6: Vapauden tilan luominen

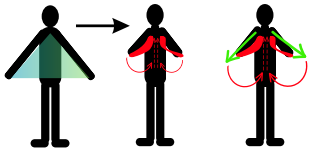
Stressitekijänä: Päättämättömyys
Tavoite: Varmuuden kehittäminen päätöksenteossa



Periferian keskustassa:
Kuvittele ympärillesi kehä. Vie tietoisuutesi käsiesi avulla kehälle. Kehällä: luo yhteys omaan keskustaasi. Tuo tietoisuutesi käsiesi avulla keskustaasi. Keskustassa: luo yhteys ympärilläsi olevaan kehään.



A alas ja U ylös:
Anna käsien laskeutua rauhallisesti alas A:han. Ota askel eteen samalla tuntien vahva yhteys maan sisään. Tuo kädet vierekkäin ylös.



AU käsillä:
Avaa A eteen. Tuo sormenpään kärjet kohti rintakehääsi. Tunne olkavarsiesi A:n ja kämmenselkien väliin muodostuvan U:n synnyttämä virtaus.

Arkiharjoitus: Päätösten teko sydämellä ja niiden toteutus (rauhallisuudella)

TAO Viikko 8: Oman polun kulkeminen

Terveyden voima- meditaatio

Olla takana	(A taakse)
Olla edessä	(U eteen)
Tähteni yläpuolellani	(E ylös)
Tähteni alapuolellani	(E alas)
Enkelini sisäpuolellani	(Suuri E & hartaus)

Virraten ylös ja virraten alas
Tiivistyen ja laajentuen
Virraten sisään ja virraten ulos
Ja ain' vastakkain' hengittäin' (toista vastavirralla)

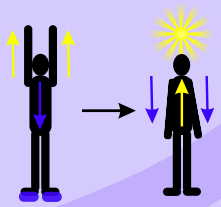
Silloin se alkaa (jaloista nousee virta...)
Silloin liikuttuu (...sydämeen)

Vapautuen	(A)
Eheytyen	(E)
Innostuen	(I)
Rohkaistuen	(O)

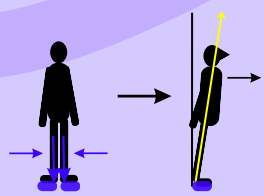
Tämä on uppoutumista (kädet ylös U)
ja ilmestymistä (alas figuuri U)

U Viikko 7: Itsessä lepääminen - muiden arvostaminen

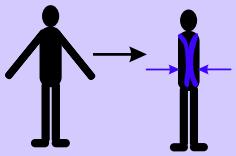
Stressitekijänä: Pakkomielteiset ajatukset
Tavoite: Avoin, keskittynyt ja aito läsnäolo



Virtailu ylös ja alas:
Vie kädet ylös kehosi etupuolella, ja havaitse kehossasi alaspäin suuntautuva vastaliike. Vie kädet alas, ja huomaa vastaliike ylöspäin.



U jaloissa luo sisäisen tuen:
Muodosta U jaloilla ja tunne jalkapohjat maata vasten. Nojaa eteenpäin ja pidä U jaloissa. Tunne sisällesi muodostuva "tukitolppa".



U käsillä (yhtyen):
Anna avattujen käsivarsien hitaasti virrata yhteen, yhdistyen jopa kyynärpäihin asti. Vapauta kädet. Tunnustele sisäistä vastaliikettä, joka virtaa omien rajojesi yli.

Arkiharjoitus: Kritisoinnin välttäminen (jalomielisyydellä)

jonnakankkonen@gmail.com