

Hiljaisuus



Ahven, Perca fluviatilis



Kuuntele ympäristöstä kuuluvia ääniä

Pysähdy juuri siihen, missä olet nyt. Sulje silmäsi. Kuuntele ääniä, joita kuulet ympäristöstäsi. Mitä kuulet? Mitä tunteita äänet herättävät? Tunnetko itsesi rennoksi, pelokkaaksi, iloiseksi, surulliseksi tai ehkä uteliaaksi? Mistä äänet tulevat? Miltä hiljaisuus itse asiassa kuulostaa?



Kalajooga

Kalat tuntevat ympäristönsä aistiensa avulla. Niin kuin muillakin selkärangaisilla, on kaloillakin viisi aistia: näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaisti. Kaloilla on myös kylkiviiva-aisti, jonka avulla kalat tuntevat veden paineenvaihteluita. Kalat käyttävät kylkiviiva-aistiaan esimerkiksi ajaessaan takaa saalista ja uidessaan parvessa.

Liiku kalan lailla joogaharjoituksen avulla. Asetu mukavasti seisomaan ja tunne energian virtaus kehossasi. Nosta rintakehääsi, työnnä hartiat, niska ja käsivarret taaksepäin ja avaa kätesi. Hengitä hitaasti ja liikuta samalla käsivarsia ja käsiä edes takaisin evien lailla. Taivuta polvia hieman, levitä jalkojasi ja hengitä syvään sisään. Hengitä ulos ja taivuta itsesi eteenpäin selkä suorassa. Tee käsilläsi muutama uintiliike samalla kun hengität hitaasti. Hengitä kerran syvään ja palaa tähän hetkeen.

