

VÄRIPYSÄHDYS

Ota mukava asento.

Voit istua tai seistä – pääasia, että tunnet jalkapohjat maata vasten.

Anna kehosi tulla paikalle. Ei tarvitse tehdä mitään, vain olla.

Hengitä syvään sisään ja hitaasti ulos.

Huomaa, miten ilma liikkuu sisään ja ulos – kuin aalto, joka käy rantaan ja palaa.

Sulje silmäsi.

Kuvittele, että edessäsi on tilaa väreille.

Ehkä ne leijailevat kevyenä sumuna, ehkä ne sykkivät tai virtaavat kuin maali vedessä.



1. Tunnustele tämän hetken väriä

Kysy itseltäsi:

Jos tämän hetken olotilani olisi väri, mikä se olisi?

Älä mieti liikaa – anna ensimmäisen sävyn tulla mieleen.

Katsele sitä hetki mielessäsi. Millainen on sen liike?

Onko se kevyt vai raskas, kirkas vai utuinen, liikkeessä vai paikallaan?

Miltä se tuntuu kehossa?

Jos väri voisi puhua, mitä se haluaisi sinulle kertoa?

★ 2. Anna värin virrata

Aloita hengittämällä väri sisään.

Kuvittele, että se virtaa hengityksen mukana sisään kehoon.

Anna sen kulkea sinne, missä sitä eniten tarvitaan.

Sisäänhengityksellä väri täyttää kehoa. Uloshengityksellä se saa liikkuu, levitä ja ehkä muuttua.

Ehkä se kirkastuu, ehkä sen rinnalle ilmestyy toinen väri.

Seuraa, mitä väri tekee mielessäsi ja hengityksessäsi.



3. Tasapainon löytäminen

Kuvittele nyt väri, joka voisi tasapainottaa tätä hetkeä.

Se voi olla vastaväri tai pehmeä sävy, joka kietoutuu ensimmäisen ympärille.

Katso, miten värit alkavat liikkua toistensa lomassa.

Ehkä ne sekoittuvat, ehkä ne luovat uusia sävyjä –
kuin hengityksen ja rauhan vuoropuhelu.



4. Pieni oivallushetki

Viivy hetki värien keskellä.

Kysy itseltäsi hiljaa:

Mitä tämä hetki haluaa minulle näyttää?
Ehkä vain tunteen – ehkä ajatuksen, ehkä uuden värin.

Hengitä vielä kerran syvään.

Tunne, miten väri virtaa nyt sinussa –
kuin lempeä muistutus siitä, että värit muuttuvat,
ja niin muuttuu sinunkin olotilasi, aina uudelleen.



Lopuksi

Avaa silmät.

Jos haluat, voit kirjoittaa ylös, mikä väri tänään vieraili luonasi ja millaisen viestin se jätti.

Tämä harjoitus on lahja sinulle, jotta muistaisit pysähtyä ja hengittää myös arjen keskellä.