

Tekstivastine MieliLiike äänite 4 Kehon kuunteleminen, mielekäs liike ja luontopaikka

"Moi – kiva kun oot löytänyt MieliLiike-podcastin äärelle. Tämä on podcast, jossa liikutaan mielen hyvinvoinnin teemojen parissa – välillä luonnossa, välillä mielikuvissa ja käytännön harjoituksissa. Mun nimi on Viivi Ahvo, ja toimin sun ohjaajana tässä kuuden jakson sarjassa, jonka on toteuttanut MieliLiike hanke. Laita siis kuulokkeet korville ja lähdetään yhdessä liikkeelle – mielen ja kehon matkalle."

Tervetuloa MieliLiikkeen neljännen jakson pariin.

Tämän jakson teemana on "Kehon kuunteleminen, mielekäs liike ja luontopaikka"

Jakson aikana pysähdymme oman kehon äärelle ja tutkimme, millainen liike tuntuu juuri sinulle hyvältä. Tavoitteena on vahvistaa kehon kuuntelemisen taitoa ja lisätä motivaatiota liikkua tavalla, joka tuntuu itsestä hyvältä. Sen lisäksi tämän jakson aikana tutkiskellemme tarkemmin sitä, millainen tai mikä luontopaikka omassa lähiympäristössä voisi edistää mielen hyvinvointia. Itselle mieluisa liike ja mielekäs luontopaikka voivat auttaa mieltä ja kehoa toimimaan tai tarvittaessa myös rauhoittumaan, kun mieltä haastaa hankalat tunteet tai ajatukset. Lisäksi myönteinen suhde omaa kehoa kohtaan vahvistaa meitä tekemään tekoja, jotka tukevat hyvinvointia ja jaksamista

Tämän jakson aikana ohjaan sinulle harjoituksia, jotka tehdään ulkona liikkuen, näin meidän on samalla helpompi tarkastella, millainen luontopaikka omassa lähiympäristössä voi tukea omaa mielen hyvinvointia.

Ensimmäisessä harjoituksessa pysähdymme kehon äärelle myötätunnon ja kiitollisuuden kautta. Toisessa harjoituksessa kokeilemme eri tavalla liikkumista, esimerkiksi rappusissa, mäessä tai tasaisella tiellä esimerkiksi hölkkäämällä tai spurttaillemalla. Tarkoituksena ei ole suorittaa, vaan uteliaasti tunnustella, miltä kehon kuormittaminen tuntuu juuri tänään ja rasittamalla sitä eri tasoilla.

Jos nyt tarvitset hetken aikaa siirtyä ulos, laita äänite pauselle ja palaa, kun olet valmis.

Aloitetaan ensimmäinen harjoitus paikallaan, molemmat jalat tukevasti maassa. Harjoituksen nimi on myötätunto ja kiitollisuus kehoa kohtaan.

Keskitytään omaan kehoon ja sen tuntemuksiin vain havainnoiden ja hyväksyen. Sinun ei tarvitse yrittää muuttaa mitään, mitä tunnet. Kehosi saa olla juuri sellainen kuin se on tässä hetkessä ja uteliaana voit havainnoida, miltä se tuntuu. Tarkoituksena on pyrkiä aistimaan kehon tuntemuksia, mitä ne sitten ovatkaan. Pyrkimyksenä on tuntea ja kokea kehon tuntemukset, sen sijaan, että niitä ajateltaisiin tai arvioitaisiin.

Käytä nyt hetki siihen, että kuulostelet, miltä kehossa tuntuu. Kohdista tietoisuus niihin jalkapohjiin ja jalkoihin, jotka kannattelevat tukevasti koko vartaloa. Voit tuntea kantapäəsi painon ja halutessasi voit vahvistaa näitä tuntemuksia kevyesti liikuttelemalla painoa päkiöiltä kantapäälle tai heijata vartaloa hieman sivusuunnassa puolelta toiselle.

Havainnoi omaa hengitystäsi ja sen rytmiä... Salli sen olevan juuri sellainen kuin se on tällä hetkellä. Hengitys voi olla tiheä tai pinnallinen, tasainen tai rauhallinen.

Lähde sitten liikkumaan omaan tahtiin eteenpäin. Samalla kun kävelet, voit havainnoida oman kehosi ja sen tuntemuksia... Voit laittaa merkille, miltä esimerkiksi jalkojen askeleet tuntuvat, millaisia huomioita teet lihaksissa...tai lantion seudulla tai keskivartalon alueella... Voit rauhallisesti havainnoida omaan tahtiin tuntemuksia myös käsivarsilla ja niskahartiaseudulla ja kasvojen alueella... Laita vain merkille kaikenlaiset tuntemukset, joita havaitset tässä hetkessä. Mikäli huomaat sellaisia ylimääräisiä tuntemuksia, joita et nyt tarvitse, päästä niistä irti.

Tuo seuraavaksi huomiosi oman kehon kokemuksiin ja tunteisiin ja ajatuksiin liittyen omaan kehoosi. Voit halutessasi hidastaa tai nopeuttaa kävelytahtiasi reippaammaksi.

Suuntaa ajatuksesi nyt sellaisiin tilanteisiin, joissa kehosi on joutunut ponnistelemaan tai tilanteita tai kehon osia, jotka ovat tuoneet sinulle pettymyksiä tai tyytymättömyyttä. Millaisia ajatuksia ja tunteita sinussa herää? Huomaa nyt erityisesti ne

kehonosat tai tilanteet, jotka ovat olleet sinulle kehon näkökulmasta hankalia ja joissa olet joutunut ponnistelemaan tai kokemaan hankalia tunteita, kuten häpeää, huonommuutta tai epävarmuutta...

Anna nyt tilaa kaikille mielessä herääville tunteille ja ajatuksille. Laita merkkeille kaikki sinussa heräävät tunteet ja ajatukset...Saatat tuntea riittämättömyyttä, häpeää, väsymystä tai pettymystä kehoasi kohtaan...Mitä tahansa huomaat itsessäsi heräävään, havainnoi niitä ystävällisesti ja lempeästi. Anna tilaa ja suhtaudu niihin yhtä ymmärtäväisesti kuin suhtautuisit omaan hyvään ystävääsi...

Jos tuo kehon osa haluaisi puhua, mitä se haluaisi kertoa? Tai jos ajattelet kehoasi kokonaisuutena, mitä se haluaisi sinulle sanoa nyt...

Suhtaudu nyt tähän kaikkeen kokemasi myötätuntoisesti ja empaattisesti ymmärtäen. Nämä tunteet, joita koet ovat meille kaikille ihmisille luontaisia ja et ole niiden kanssa yksin. Meillä kaikilla on ajoittain ollut sellaisia kokemuksia tai ajatuksia kehostamme, jotka ovat sävyltään kriittisiä tai joskus jopa ankariakin.

Mikäli tunnistat itseäsi ja kehoasi kohtaan edelleen vaativia tai kriittisiä ajatuksia tai tunteita, kysy itseltäsi olisiko mahdollista hellittää niistä vähä. Pyri antamaan ajatuksille ja tunteille vain tilaa, ja salli se, mitä tässä hetkessä koet.

Seuraavaksi pyydän siirtämään huomiosi kokemuksiin ja ajatuksiin, jotka liittyvät oman kehon arvostamiseen ja kiitollisuuteen. Voit pysähtyä pohtimaan sitä hienoa koneistoa sisälläsi, joka mahdollistaa hengityksen rytmin. Kiinnitä hetkeksi huomiota sydämeen ja sen rytmiin ja siihen, kuinka taukoamatta se lyö joka hetki ja kuinka paljon sydämesi on elämäsi aikana ponnistellut, jotta sinä voit elää ja toimia haluamallasi tavalla.

Vie seuraavaksi huomiosi pään seutuun ja monimutkaisiin aivoihin. Voit hetkeksi pysähtyä pohtimaan, miten paljon aivosi tekevät kaiken aikaa työtä ja miten monta kertaa aivot ovat löytäneet ratkaisun vaikeisiinkin kysymyksiin.

Vie seuraavaksi huomiosi jalkoihisi ja käsiisi. Voit hetkeksi pysähtyä pohtimaan, miten hienosti raajat ovat rakentuneet ja kuinka ne mahdollistavat erilaisten liikkeiden tekemisen yhteistyössä hermoston kanssa. Voit pohtia, mitä kaikkea osaat ja pystyt jaloillasi tai käsilläsi tekemään, ja mitä kaikkea se on mahdollistanut elämässäsi.

Ajattele hetken aikaa kehoasi arvostavin ja kiitollisin mielin. Mistä haluaisit kiittää kehoasi?

Tuo lopuksi itsesi takaisin tähän hetkeen, voit aistia kehosi siinä liikkussa ja voit aktiivisesti siirtää huomiotasi ympäröivään luontoon, ja havainnoida, mitä huomaat ja näet ympärilläsi.

Kysy itseltäsi vielä lopuksi, mitä sinun kehosi tarvitsee nyt voidakseen hyvin, ja millaisia sanoja voisit itsellesi kenties sanoa, jotka veisivät sinua kohti parempaa kehon hyvinvointia...

Vähitellen, voit kaikessa rauhassa lopettaa harjoituksen.

Siirrytään sitten toiseen harjoitukseen, jonka tavoitteena on kokeilla ja tunnustella, miltä kehon kuormittaminen tuntuu eri intensiteeteillä. Tämä harjoitus koostuu kolmesta osasta: kevyestä, reippaasta ja rasittavasta liikkumisesta. Jokainen osio kestää noin 10:stä–15:ta minuuttia.

Suosittelen sinua etsimään lähistöltäsi rappuset, joita pitkin voit nousta. Jos sinulla ei ole rappusia käytettävissä, ei haittaa – voit soveltaa harjoitusta esimerkiksi mäkeen tai tasaiselle tiellä kävellen, hölkäten, harppoen, hypähdellen. Tärkeintä kuitenkin on, että liike tuntuu sinulle sopivalta, turvalliselta ja että pystyt säätämään liikkeen tehoa rasittavammaksi.

Aloitetaan kevyesti liikkuen. Aloitetaan rauhallisesti. Lähde liikkeelle kevyesti. Voit kävellä, tai nousta rauhallisesti rappusia, mäkeä tai polkua ylös. Tai sitten voit kulkea tiellä eteenpäin. Tavoitteena on rasittavuuden asteikolla 0–10 pysyä välillä 1–4. Tämä tarkoittaa, että liike tuntuu kevyeltä, hengitys kulkee vaivatta ja olo on rento.

Kuuntele kehoasi: miltä liike tuntuu? Miten hengitys kulkee? Onko keho valmis liikkumaan tänään?

Muista, että tämä ei ole suoritus, vaan kokeilu, jonka aikana on tarkoitus kuulostella ja tunnustella miltä omassa kehossa tuntuu.

Voit laittaa äänitteen pauselle, kun olet liikkunut 10 minuuttia pidä muutaman minuutin tauko, jonka aikana tasaat hengitystä ja sykettä. Palaa sitten kuuntelemaan seuraavat ohjeet.

Toinen osio reippaasti liikkuen. Seuraavaksi tehtävänäsi on nostaa liikkumisen tehoa. Jos käytössäsi on rappuset, voit astua joka toiselle askelmalle tai harppoa reippaammin. Jos liikut tasaisella, voit lisätä kävelyyn vähän nopeutta tai hölkätä kevyesti.

Tavoitteena on nyt rasittavuuden asteikolla 5–6. Hengitys saa kiihtyä, mutta sen pitäisi pysyä hallittuna siten, että pystyt vielä puhumaan samalla kun liikut.

Muista jälleen kuunnella ja kuulostella omaa kehoasi. Voit laittaa äänitteen pauselle ja liikkua noin 10 minuuttia. Sen jälkeen voit pitää muutaman minuutin tauon, jonka aikana tasaat hengitystä. Jatka sitten taas kuuntelua, kun olet valmis.

Kolmas ja viimeinen osio rasittavasti liikkuen.

Viimeiseksi kokeillaan, miltä tuntuu rasittaa kehoa vielä hieman enemmän. Voit hypätä rappusia tasajalkaa, harppoa mäkeä tai tasaisella tiellä voit tehdä lyhyitä spurteja, hyppiä tasajalkaa eteenpäin. Valitse itsellesi mieluisa ja rasittava liike. Tavoitteena on rasittavuuden asteikolla 7–8. Sykkeen tulisi nousta, hengityksen kiihtyä, mutta muista pitää liike hallittuna ja turvallisena.

Tämä osuus kestää noin 5 minuuttia.

Muista, että tämä ei ole suoritettava testi, vaan kokeilu. Kuuntele ja tarkkaile kehoasi. Voit laittaa äänitteen pauselle. Kun olet liikkunut 5 minuuttia ja pitänyt muutaman minuutin tauon, jonka aikana tasaat hengityksen ja sykettä palaa takaisin kuuntelemaan.

Hienoa, kiitä itseäsi, että lähdit kokeilemaan ja tunnistelemaan kehon rasittamista.

muista, että arvojen mukaiset teot eivät aina ole helppoja – joskus ne vaativat astumista epämukavuusalueelle, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Silloin tarvitsemme hyväksyntää siihen, että hengitys saa kiihtyä, lihakset tuntuvat väsyneiltä ja tämä voi herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita, myös haastavia. Kaikki nämä kuuluvat liikkumiseen, eikä niitä tarvitse muuttaa tai poistaa.

Puretaan harjoitusta vielä yhdessä. Jatka kävelemistä rauhassa ja anna kehon palautua. Pohdi seuraavia kysymyksiä

Miltä kehon kuormittaminen eri tavoin tuntui sinusta?

Millaisia ajatuksia tai tunteita harjoitus herätti?

Teitkö havaintoja sen suhteen, millainen liikkuminen tai liikuntamuoto on itselle mielekästä tai mieluista?

Millaista liikettä sinun kehosi kaipaa juuri nyt – tai yleensä?

Näiden harjoitusten myötä annan sinulle kotitehtäväksi jatkaa kehon ja mielen kuuntelua. Kokeile jotain sinulle uudenlaista tapaa liikkua vapaa-ajallasi. Se voi olla, vaikka pyöräily, rappusissa hyppelyä, hölkkää, tai mitä tahansa liikettä, joka tuntuu sinulle uudelta. Tärkeintä on, että kokeilet erilaisia liikuntamuotoja tai tapaa liikkua ja tunnustelet niiden aikana ja jälkeen, miltä ne kehossa tuntuivat.

Lisäksi kutsun sinut vierailemaan jossain lähiluontopaikassa, joka tuntuu sinulle mielekkäältä. Paikassa, jossa mielesi voi levätä tai rauhoittua. Se voi olla metsäpolku, järvenranta, puisto tai vaikka pieni viheralue kotisi lähellä. Pohdi, millaisessa ympäristössä mielesi lepää. Tärkeintä on, että pysähdyt hetkeksi oman hyvinvointisi äärelle.

Kiitos, että olit mukana kuuntelemassa ja liikkumassa tämän jakson mukana. Toivottavasti sait uusia oivalluksia siitä, millainen liike tuntuu sinulle hyvältä ja millainen ympäristö sinulle on mieluista niin liikkumiseen, kuin mielen rauhoittamiseen. Seuraavan jakson teemana on tietoisuustaidot ja arjen valinnat.

MieliLiike on osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Liikkumisen edistämisen uudet innovaatiot hanketta ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

