

Tekstivastine MieliLiike äänite 5 Tietoisuustaidot ja arjen valinnat

"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."

Tämän jakson teemana on tietoisuustaidot ja arjen valinnat. Jakson harjoitusten avulla vahvistamme kykyämme olla läsnä sekä edistää tietoisien arjen valintojen tekemistä. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan kykyä elää tässä hetkessä, havainnoida omia tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia hyväksyvästi ja ilman arvottamista. Se sisältää myös taidon suunnata huomiota omaan toimintaan ja kyvyn olla reagoimatta mielen sisäisiin tai ulkoapäin tuleviin ärsykkeisiin. Tietoisien läsnäolon taitoja voidaan harjoitella ja ne tukevat kokonaisvaltaisesti psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä. Läsnäolotaidot tukevat mielen tasapainoa, vähentävät stressiä ja auttavat palautumaan arjen kuormituksesta. Kun harjoitamme tietoisia läsnäoloa, keskittymiskykymme paranee ja teemme helpommin valintoja, jotka tukevat terveyttämme.

Läsnäolon vastakohtana mieli harhailee usein menneeseen tai tulevaan, jolloin ihminen toimii helposti automaattisesti, tottumusten ohjaamana, ilman että edes huomaa, mitä tekee tai mitä ympärillä tapahtuu. Silloin saatamme huomaamattamme tehdä sellaisia valintoja, jotka eivät tue hyvinvointiamme.

Kehollisesti läsnäolon taito tarkoittaa taitoa kuunnella omaa kehoa ja sen merkkejä, mitä se tarvitsee. Tämä on hyödyllinen taito niin syömisen, kuin liikkumisenkin suhteen. Liikkumisen näkökulmasta läsnäolon taito auttaa huomaamaan kehon tuntemuksia ja tunnistamaan paremmin esimerkiksi sitä, milloin keho kaipaa vaihtelua työasentoon ja taukoja istumiseen. Toisaalta läsnäolon taito voi mahdollistaa vaikkapa tehokkaampaa liikuntaharjoittelua, kun tunnistamme oman kehon luonnolliset ja normaalit keholliset reaktiot liikunnan aikana.

Ohjaan sinulle jakson aikana harjoituksia, jotka tehdään liikkuen. Suosittelen sinua nyt lähtemään ulos liikkumaan. Jos tarvitset hetken siirtyä ulos, laita äänite pauselle ja palaa, kun olet valmis jatkamaan kuuntelua.

Tietoisuustaitoja voi harjoitella monin eri tavoin. Oma mielipaikka luonnossa voi helpottaa läsnäolon kokemuksen löytämistä. Luonto tarjoaa useimmille mahdollisuuden pysähtymiseen, sillä luonnossa mieli ja keho usein rauhoittuvat.

Kerron sinulle seuraavaksi mielikuvaharjoituksen, jonka nimi on Virrassa lipuvat lehdet. Sen tavoitteena on harjoittaa läsnäolon taitoa ja pysähtymistä tähän hetkeen. Voit kuunnella harjoituksen kävellen, tai vaihtoehtoisesti myös hakeutua itsellesi mieluisaan paikkaan sekä pysähtyä ja sulkea silmäsi, jos se tuntuu sinusta luontevalta.

”Kuvittele mielessäsi hitaasti lipuva puro. Puro mutkittelee puiden välissä. Vesi virtaa kivien yli. Silloin tällöin iso lehti leijailee puroon ja virta vie sen mennessään. Kuvittele, että istut puron äärellä lämpimänä aurinkoisena kevätpäivänä katsellen, kuinka puroon leijaillleet lehdet lipuvat virran mukana ohi. Pane nyt merkille omat ajatuksesi ja tunteesi.

Joka kerralla, kun huomaat ajatuksen, kuvittele, että se on kirjoitettu yhteen noista ohi lipuvista lehdistä. Jos mieleesi tulee sanoja, kuvittele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan. Pysyttele puron äärellä ja anna lehtien lipua virran mukana ohi. Älä yritä saada virtaa kulkemaan nopeammin tai hitaammin. Älä yritä millään tavalla muuttaa sitä, mitä lehdillä näkyy tai mitä niihin on kirjoitettu. Jos lehdet katoavat tai mielessäsi siirryt jonnekin muualle, ainoastaan pysähdy ja pane merkille, että näin tapahtuu. Pane merkille, mitä tapahtuu ja palaa uudelleen virran äärelle. Pane merkille mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan. Jatka hetken aikaa itsenäisesti tätä mielikuvaharjoitusta.”

Palataan sitten tähän hetkeen ja pohditaan.

Miltä Virrassa lipuvat lehdet-harjoitus tuntui sinusta?

Miltä tuntuu, kun on vaikeaa olla läsnä?

Mitä silloin tapahtuu?

Miltä tuntuu olla läsnä?

Mikä auttaisi olemaan enemmän tässä hetkessä?

Mikä paikka/missä esimerkiksi luonnossa auttaa olemaan läsnä? Onko sinulla ”lempipaikkaa” luonnossa?

Entä mikä estää sinua olemasta läsnä?

Siirrytään sitten seuraavan harjoitukseen. Sen avulla lähdemme konkretisoimaan oman mielen puhetta, joka voi viedä meidän huomiomme pois nykyhetkestä. Harjoittelemme taitoa keskittyä omiin valintoihimme ja tekoihin, vaikka mielessämme myllertäisi voimakkaita tunteita tai estäviä ajatuksia, jotka liittyvät meihin itseemme. Harjoitus on nimeltään: “En pysty tekemään”.

Tämä harjoitus tehdään liikkuen. Voit liikkua haluamallasi tavalla, esimerkiksi kävellen, hölkkäämällä, hyppien, verrytellen. Voit valita sellaisen liikkeen tai liikkumisen, jonka herkästi jätät välistä oman mielensisäisen puheen takia.

Tässä harjoituksessa minä toimin mielesi äänenä, eli äänenä, joka puhuu sinulle. Sinun tehtäväsi on keskittyä tähän hetkeen ja omiin tietoihin valintoihisi liikkumiseen liittyen, ja tehdä asioita mielen puheesta huolimatta. Voit aloittaa liikkumisen ja jatkaa sitä koko ajan, samalla kun minä toimin puheena mielessäsi.

Harjoituksen ensimmäinen vaihe. Kriittinen mielenpuhe.

Luuletko jaksavasi tänään lähteä liikkumaan? Ulkona on märkää ja pimeää. Muistatko kun viimeksi lähdit, eihän siitä tullut yhtään mitään! Edellinenkin treeni oli todella surkea, koska olet niin huonossa kunnossa. Et kuitenkaan jaksakaan tänään lähteä yhtään minnekään. Ehkä olisi parempi jäädä kotiin lepäämään. Olet aivan liian rasittunut töistä ja arjen pyörittämisestä. Ja muistatko mikä pyykkivuori tuolla odottaakaan? Kuntosi on romahtanut jo niin huonoksi, että tuskin enää kannattaa edes yrittää pitää huolta omasta hyvinvoinnista... Nyt ei kyllä huvita lähteä yhtään minnekään!

Harjoituksen toinen vaihe: Neuvova mielenpuhe.

“Noniin! Nouse ylös! Lähtö ulos! Nyt on aika lähteä liikkumaan. Tämän viikon kolmannen harjoituksen aika on nyt. Ilman kolmatta et voi onnistua. Muista aloittaa rauhassa ja verrytellen, ettei tule takapakkia tai loukkaantumista. Muista sitten, että täytyy myös levätä, nukkua kunnolla, kahdeksasta yhdeksään tuntiin, rajoittaa sosiaalista mediaa, sekä syödä tasaisin väliajoin ja paljon kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä.”

Harjoituksen kolmas vaihe: Kannustava mielenpuhe

“Menipäs tänään hienosti, olet tosi vahva! Ole ylpeä itsestäsi, teit parhaasi ja yritit, se on tärkeintä. Hienoa, että jaksoit tänään lähteä liikkumaan, vaikka sinulla on väsymystä ja ulkona huono sää. Sä oot tosi taitava siinä mitä teet, ja muista kiittää itseäsi siitä, että annat aikaa ja panostusta juuri sen verran, kun sillä hetkellä pystyt ja jaksat. Olet tehnyt ison työn aloittaessasi täysin uusia ja merkityksellisiä asioita elämässäsi. Olet tärkeä sellaisena kuin olet.”

Päätetään harjoitus, ja voit jatkaa liikkumista omaan tahtiisi. Tämän harjoituksen tarkoituksena oli konkretisoida, kuinka voimakas mielen puhe voi olla ja harjoittaa tietoisia valintoja tällaisista lähes “koukuttavista” ajatuksista tai tunteista huolimatta. Se myös havainnollistaa, kuinka joka hetki on mahdollista tehdä tai toimia myös eri tavalla kuin mitä mielesi sinulle sanoo. Voit vielä pohtia:

Miltä harjoitus sinusta tuntui?

Miten koukuttavaa mielen puhe oli?

Oliko se lainkaan samaistuttavaa?

Kuinka helppoa tai vaikeaa oli tehdä omia tietoisia valintoja?

Millaisissa arjen tilanteissa on vaikea tehdä omia tietoisia valintoja esimerkiksi syömiseen tai liikkumiseen liittyen?

Siirrytään sitten seuraavaan harjoitukseen, jossa edellisen intensiivisemmän tehtävän vastapainoksi pääsemme pysähtymään ja havainnoimaan eri aistien avulla sitä, mitä ympärillämme ja itsessä tapahtuu. Voit tehdä tämän harjoituksen missä tahansa istuen tai liikkeessä, siten mikä itsellesi parhaaksi tuntuu. Harjoituksen nimi on “Viisi aistia”.

Keskity seuraavaksi kuuntelemaan ja tekemään ohjeiden mukaan tässä hetkessä:

” Hengitä ensin muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Vie huomio omaan hengitykseesi ja oman hengityksen rytmin seuraamiseen. Anna hengityksen rytmin asettua juuri sellaiseksi kuin se tässä hetkessä parhaiten asettuu. Kohdista seuraavaksi huomiosi siihen, mitä aistit ympärilläsi. Voit havainnoida fyysisiä tuntemuksia kehossasi. Mitä tunnet jaloissa, käsissä tai muualla kehossasi? Voitko aistia maan jalkojesi alla?

Mitä kenties näet ympärilläsi? Voit viedä huomiosi yksityiskohtiin, joihin et tavallisesti kiinnitä mitään huomiota ja pysähtyä tarkastelemaan tuota asiaa hetkeksi ja siirtää huomiosi seuraavaan yksityiskohtaan.

Mitä kuulet? Voit jopa sulkea hetkeksi silmäsi ja pysähtyä vain kuuntelemaan ympäröiviä ääniä.

Mitä haistat? Voitko haistaa tuoksuja tai aistia ilman virtauksen ympärilläsi?

Jos olet ulkona luonnossa, voit pysähtyä aistimaan tuulta kasvoillasi ja kiinnittää huomiota tuoksuihin, joita ympäröivä luonto tarjoaa.

Mitä ajattelet ja tunnet juuri nyt? Voit viedä huomiosi oman mielen havainnointiin ja pysähtyä tarkastelemaan kaikkea sitä, mitä mielessä liikkuu. Jos huomaat, että mielesi karkaa jonkin ajatuksen mukaan, voit palauttaa havainnoivan perspektiivin viemällä huomion uudestaan aistikokemuksiin ympärilläsi esimerkiksi siihen, mitä näet tai kuulet ja kokeilla ajatusten ja tunteiden havainnointia uudestaan.

Ohjaan sinulle vielä tähän loppuun tietoisien syömisen harjoituksen, joten tarvitset tässä harjoituksessa rauhallisen tilan ja hetken, sekä ruokaa tai aterian. Jos olet kuunnellut tätä jaksoa liikkuen, voit laittaa äänitteen pauselle tässä kohtaa, ja palata kuuntelemaan tätä, kun sinulla on siihen sopiva hetki. Voit myös kuunnella ohjeet nyt, ja tehdä harjoituksen kotona.

Yksi tapa harjoitella tietoisuustaitoja on pysähtyä syömään tietoisesti. Se tarkoittaa, että syödessä ollaan läsnä ja huomataan sekä tehdään havaintoja, mitä omassa kehossa, ajatuksissa ja tunteissa tapahtuu. Tavoitteena on keskittyä itse syömiseen, ei esimerkiksi samanaikaiseen puhelimen tai television katselamiseen. Tehtävää varten voidaan valita esimerkiksi yksi ruoka-aine, kuten vaikkapa banaani tai rusinat tai yksi ateria, jonka äärelle pysähdytään.

Tutki aluksi valitsemaasi ruokaa. Laita merkille, miltä ruoka näyttää. Jos valitsit yksittäisen ruoka-aineen, jota voit havainnoida lähemmin, voit esimerkiksi havainnoida sen muotoa.

Laita merkille erilaiset mahdolliset juonteet, koko ja väri. Jos ruokaa on mahdollista koskettaa, voit tutkia sitä myös sormillasi ja havainnoida, miltä se tuntuu kädessä. Laita merkille ruuan haju ja tuoksu ja havainnoi samalla, miltä ruoka tuoksuu. Voit samaan aikaan laittaa merkille, millaisia ajatuksia ja tunteita ruuan tutkiminen sinussa herättää.

Lähde seuraavaksi hitaasti syömään ruoka-ainetta tai ruokaa. Pane merkille, miltä ruoka maistuu ja miltä se tuntuu suussasi. Pureskele suupalaa niin kauan, että se on hajonnut suussasi täysin. Tunne, kuinka ruoka liikkuu kurkustasi alas. Jatka tätä hidastettua ja tietoista syömisen harjoitusta niin kauan kuin olet saanut ruoka-aineen tai aterian syötyä. Havainnoi harjoituksen aikana myös sitä, miltä kehossa tuntuu ja pysähdy muutaman kerran (jos syöt ateriala) vain aistimaan kehosi oloa laskemalla aterimet pöydälle.

Harjoituksen jälkeen pohdittavaksi:

Miltä tietoinen syömisen harjoitus tuntui?

Oliko kokemus erilainen kuin ”tavallisesti”, jolloin meillä on usein fokus muualla. Jos kyllä, miten kokemus erosi?

Miltä ruoka tai ruoka-aine maistui? Teitkö havaintoja ajatusten tai tunteiden osalta? Entä mimmaisista havainnoista teit kehostasi?

Kiitos, että olit kuuntelemassa MieliLiikkeen jaksoa tietoisuustaidoista ja arjen valinnoista. Seuraavan jakson teemana on Käsitelmä itsestä, myötätunto ja itsetuntemus.

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