

MIKROTAUKO, ARJEN ENERGIALATURI

Ohjeet: Lue alla oleva harjoitus ja sen tavoitteet ryhmälle rauhallisella äänellä. Kun näet kolme pistettä (...), pidä pieni tauko.

Tämä harjoitus tehdään istuen tai seisten.

HARJOITUKSEN TAVOITE:

Mikrotauon tavoite on auttaa arkisessa jaksamisessa. Mikrotauot auttavat jäsentämään mieltä ja rytmittämään päivää. Mikrotaukojen avulla pystymme helpommin tyhjentämään mielemme ylimääräisistä, kuormittavista ajatuksista. Vapautamme tilaa luovuudelle ja omalle ajattelulle. Kun ajatuksemme saavat levätä hetken, palaudumme päivän askareista paremmin. Voimme kokea jälleen pystyvyyden tunnetta kuormittuneen mielen sijaan. Myös yöuni on palauttavampaa, kun keho on saanut palautua päivän aikana.

Pohditaanpa esimerkkinä tietokonetta: Jos tietokoneella on monta työikkunaa auki, kone hidastuu ja ohjelmat eivät pyöri. Huonoimmillaan kone voi jopa kaatua ja sammua. Ihmisen mieli käyttäytyy hieman samoin tavoin. Emme voi kokoaikaisesti kuormittaa aivoja useilla eri tehtävillä ja ajatuksilla. Mikäli yhtäaikainen kuormitus on jatkuvaa, myös meidän aivomme hidastuvat. Mielemme voi jopa kaatua koneen tavoin. Uudelleen käynnistys vaatii aina pidemmän ajan kuin ikkunoiden sulkeminen.

Voimme välttää tällaisen tilanteen monenlaisilla työkaluilla: mikrotauot ovat yksi niistä. Mikrotauko on yhden tai kahden minuutin mittainen tauko, jonka aikana tyhjennämme mielemme. Suljemme ylimääräisiä työikkunoita, jotta voimme keskittyä olennaiseen, tähän hetkeen ja tässä hetkessä oleviin ihmisiin ja asioihin.

Mikrotaukoja olisi hyvä rytmittää päivään 1–2 harjoituksen verran. Hyvä ajankohta mikrotauolle on, kun olet siirtymässä uuteen tilanteeseen. Mikrotauko auttaa sinua käsittelemään jo tehdyn, valmiin asian loppuun. Voit sulkea ikkunan. Näin mielesi ja luovuutesi ovat avoimia uudelle tehtävälle ja ajatukselle, ilman turhaa, energiaa syövää kuormitusta.

Seuraavaksi lähdemme yhdessä tekemään lyhyttä mikrotaukoharjoitusta.

HARJOITUS:

Ota hyvä asento. Voit tehdä harjoituksen seisten tai istuen. Asettaudu kohtaan, jossa voit katseellasi etsiä jonkinlaisen luontoelementin. Elementti voi olla elävä puu, jonka näet ikkunasta tai se voi olla maalaismaisema olohuoneen taulussa. Valitse jokin sinua miellyttävä kohta: onko se puunlatva tai pellon kaunis, kullankeltainen sävy?

Päästä irti kaikista muista ajatuksistasi. Tiivistä katseesi ja anna ajatusten täyttyä värisävyyillä ja rauhallisella tunteella. Jos ajatuksiisi pääsee myös muita aiheita ja ajatuksia: älä välitä. Anna niiden tulla ja anna niiden mennä. Emme anna niille sen enempää tilaa. Pidä katseesi ja anna ajatusten pysyä tässä hetkessä ja valitsemassasi luontoelementissä.

...

Tunne kuinka hengityksesi rauhoittuu ja syvenee. Tunnet, kuinka mielesi kevenee ja voit päästä irti. Keskitä katseesi ja hengitä syvään. Tunne keveys ajatuksissasi. Sinun on helpompaa hengittää ja tunnet pystyvyyden tunnetta.

Tästä sinun on hyvä aloittaa uutta.

RENTOUTTAVA, HYVÄN MIELEN MIELIKUVAMATKA

Ohjeet: Lue alla oleva harjoitus ja sen tavoitteet ryhmälle rauhallisella äänellä. Kun näet kolme pistettä (...), pidä pieni tauko.

Tämän harjoituksen voi tehdä haluamassaan asennossa.

HARJOITUKSEN TAVOITE:

Seuraavan harjoituksen tavoitteena on antaa sinulle voimia huonompaankin päivään. Harjoitteleminen oman mielen hallintaa. Joskus arki haastaa tummia pilviä taivaalle, mutta voimme silti löytää auringon mielessämme tilalle.

HARJOITUS:

Voit sulkea silmäsi ja antaa mielesi tyhjentyä tästä hetkestä. Ensimmäisenä viemme omat ajatuksemme tilanteeseen tai hetkeen, jossa sinun on ollut hyvä olla. Jokin hetki, jolloin olet hymyillyt ja syvällä sisimmässäsi olet tuntenut levollisen hyvän olon tunteen. Anna itsellesi hetki etsiä tällainen muisto.

...

Hienoa, löysit itsellesi tärkeän, hyvää mieltä tuottavan muiston. Anna mielesi kulkea syvemmälle tähän hetkeen. Anna silmiesi olla suljettuina, mutta anna mielesi tarkastella muistoa omilla silmillään.

Katso muistojesi silmillä ympäristöä ympärilläsi. Mitä näet? Millaisia ääniä kuulet? Millaisia tuoksuja haistat? Hengitä sisään ja anna kehosi tuntea muistosta syntyvä hyvä olo.

...

Mennään vielä hieman syvemmälle.

Onko muistossasi muita kuin sinä? Mikäli olet yksin, tarkenna katse itseesi. Tarkastele ilmeitä ja kehonkieltä. Hymyile takaisin ja anna hymyn tuntua myös omilla kasvoillasi. Tunnustele, miltä hymy tuntuu omassa kehossa. Tunne lämmön tunne vatsassa ja hyvän olon tunne rinnassa.

...

Anna mielesi kulkea syvemmälle muistoon. Mitä muistossasi tapahtuu? Kuulostele, millaisen tunteen muistossa oleva tekeminen tuottaa.

Oletko kenties innoissasi jostakin onnistumisesta vai onko mielesi levollinen rauhasta ympärillä? Saatat olla iloinen ja ylpeä jonkun läheisesi puolesta. Tunnustele tunnetta ja anna tämän tunteen täyttää kehosi ja anna hyvän olon tunteen laajentua.

...

Hyväksy hyvän olon tunne kehossasi. Nauti hymystä kasvoillasi ja lämmön tunteesta vatsassa.

...

Palaamme hiljalleen tähän hetkeen, mutta pidä kiinni hyvän olon tunteestasi. Olet ansainnut hyvän olon ja hymyn kasvoillasi.

TIETOINEN HENGITYS

Ohjeet: Lue alla oleva harjoitus ja sen tavoitteet ryhmälle rauhallisella äänellä. Kun näet kolme pistettä (...), pidä pieni tauko.

Tämän harjoituksen voi tehdä istuen tai maaten.

HARJOITUKSEN TAVOITE:

Seuraavassa harjoituksessa tavoitteemme on tuntea hengityksen liike kehossa ja syventää ja rauhoittaa hengitystä. Arki ja mahdolliset kiputilat kehossa muuttavat hengityksen helposti pinnalliseksi, mikä valitettavasti ruokkii kehon jännitystiloja. Nyt lähdemme etsimään syvempää hengitystä, joka rauhoittaa ja rentouttaa niin lihaksistoa kuin mieltä.

HARJOITUS:

Asetu hyvään asentoon istumaan tai makaamaan. Anna kehosi laskeutua. Hengitä pitkään syvälle sisään... ja puhalla rennosti suun kautta ulos. Ulospuhalluksella tunne kehosi rentoutuvan ja muuttuvan painavammaksi. Tehdään sama hengitys vielä kaksi kertaa. Hengitä nenän kautta sisään... ja puhalla suun kautta ulos, anna kehon rentoutua ja laskeutua alas. Hyvä.

Vielä kerran. Hengitä sisään – tunne jännitys – ja puhalla ulos. Tunne rentous lihaksistossa.

...

Nyt voit siirtää toisen käden alimpien kylkiluiden päälle ja toisen käden alaselän luokse. Hengitä sisään. Tunne liike kylkiluissasi. Anna hengityksen kulkea omassa rytmissään. Tunne, kuinka kylkiluut kulkevat hengityksen mukana sivulle ja palautuvat ulospuhalluksella kohti toisiaan ja alas.

Hengitys saa kulkea omaa rytmiään, pidentyen ja rauhoittuen jokaisella puhalluksella.

...

Seuraavaksi, kun hengität sisään, anna vatsasi pullistua. Voit tuntea venytyksen tunteen vatsassa tai selän puolen lihaksissa. Hyvä.

Anna hengityksen virrata sisään... ja ulospuhalluksella voit rentouttaa keskivartalon lihaksia.

Hengitä sisään – tunne vatsa – puhalla ja rentouta.

Siirretään seuraavaksi ajatus hartioihin. Tunnet, kuinka hengityksesi rytmi on rauhoittunut. Hengityksesi saa liikuttaa kylkiluitasi, palleaasi ja vatsaasi. Anna myös hartioidesi rentoutua ja laskeutua alas.

Hengitä rauhallisessa omassa rytmissä sisään... Ulospuhalluksella tunnet, kuinka hartiasi laskeutuvat alas. Hengitä vielä sisään – tunne hartiat – ja anna puhalluksen tuoda hartiasi alas.

...

Sinun on helppo hengittää ja olosi on rauhallinen.

KEHOTIETOISUUDEN KAUTTA YLVÄÄMPI RYHTI

Ohjeet: Lue alla oleva harjoitus ja sen tavoitteet ryhmälle rauhallisella äänellä. Kun näet kolme pistettä (...), pidä pieni tauko.

Tämä harjoitus aloitetaan makuuasennosta.

HARJOITUKSEN TAVOITE:

Harjoituksen tavoitteena on herättää ryhtilihakset, rentouttaa kireitä lihaksia ja herättää passiivisia tukilihaksia. Harjoitus tehdään omaa kehoa ja sen liikeratoja kunnioittaen. Tule mukaan rentoon harjoitukseen ja herätä ryhtisi.

HARJOITUS:

Aloitusasentomme on koukkuselinmakuulla.

Tunne lavat selän puolella, lähellä lattiaa. Vie lapoja yhteen – rutista – ja rentouta. Tunnet venytyksen rinnan puolella. Saatat huomata, kuinka ranka notkistuu ja alimmat kylkiluut nousevat.

Tulemme myöhemmin pohtimaan tätä liikettä tarkemmin. Ensin haluamme tuntea lapojen liikkeen. Toistetaan lapojen rutistus ja jännitys kolme kertaa: Vie lapoja yhteen – rutista – ja rentouta. Toisen kerran: Vie lavat yhteen – rutista – ja rentouta. Kolmas ja viimeinen: Vie lavat yhteen – rutista – ja rentouta. Hyvä.

Nyt tunnet yläselän lihakset, lavat ja pystyt viemään hartiasi alas.

...

Seuraavaksi lähdemme etsimään syviä vatsalihaksia. Hengitä ensin sisään ja ulospuhalluksella tiivistä alimpia kylkiluita kulkemaan toisiaan kohti ja pienesti kohti napaa.

Huomaat, kuinka ylävatsan lihakset aktivoituvat ja myös selän puolen pienet lihakset heräävät. Selkäsi pitenee. Se ei kuitenkaan mene kaarelle, vaan selän ja vatsan lihakset halaavat rankaasi.

Teemme kolme toistoa yhdessä. Voit laittaa toisen käden alaselän notkoon ja toisen käden navan päälle. Kätet toimivat merkkeinä, ettei alaselän notko painu toistojen aikana lattiaan, eikä toisaalta napa työnny ylös.

Jatka harjoitusta: Hengitä – ja puhalluksella tiivistä. Hengitä – ja puhalluksella tiivistä. Jokaisella puhalluksella selkäsi pitenee, ja vatsan syvälihakset heräävät. Kerran vielä. Hyvä.

...

Seuraavaksi siirrymme jalkoihin. Tavoitteemme on pitää sama keskivartalon tuki jalkojen liikkeen tukena. Jalkojen kireät lihakset saavat dynaamista venytystä ja vatsan tukilihakset töitä. Ohjaa hengitystä liikkeen tukena, mutta älä ota siitä paineita. Tunne ensin liike kehossasi ja lihaksissasi. Hengitys on auttamassa sinua, ja sen vuoro on vasta sitten, kun liike lihaksistossa tuntuu hyvälle.

Nosta vuorotellen jalka ylös. Hyvä. Tavoittelemme suoraa jalkaa kohti kattoa, mutta lantion tulee pysyä lattiassa. Tunnet venytyksen takareidessä. Kunnioita oman kehosi liikeratoja. Emme tee kivun kautta, vaan niin, että liike tuntuu mukavalta.

Ajattele noin 70 prosentin tehoa liikkeessä. Emme venytä 100 prosenttiin, vaan jätämme liikkeen 70 prosenttiin. Näin keho vastaa sinulle lempeästi liikkeeseen. Tehdään yhdessä kymmenen toistoa. Puhalla ja nosta... (toista kymmenen kertaa). Hyvä.

...

Nyt annamme jalkojen levätä hetken ja siirrymme ylävartalon puolelle. Pidämme edelleen kiinni samasta ajatuksesta keskivartalon tuen kanssa. Pyri pitämään sama kevyt keskivartalon tuki koko harjoituksen ajan. Lähde ojentamaan vuorotellen käsiä ylös ja pään taakse lattiaa kohti.

Pidä lapatuki ja anna lavan liukua kohti alaselkää samalla, kun käsi nousee ylös. Muista kunnioittaa omia liikelaajuuksiasi. Emme nosta käsiä väkisin, vaan pysäytämme liikkeen, jos se tuntuu jähmeältä. Toistojen kautta liikelaajuus kasvaa, ja nivelistö saa kaipaamaansa öljyvää liikettä. Seuraavat kymmenen toistoa teemme rauhassa ulospuhalluksella. Pohdi lavan liikettä. Huomaa kasvanut liikelaajuus... (toista kymmenen kertaa). Hyvä.

...

Palataan hetkeksi jalkoihin. Lähdemme etsimään pituutta etureisiin ja lonkankoukistajiin. Näiden vastapari, pakaralihaksisto, pääsee vuorostaan töihin. Pidä ajatus kevyessä keskivartalon tuessa.

Vie lapoja kevyesti alas ja yhteen. Tunne, kuinka hartia lähtee laskeutumaan rennosti alas. Ojenna vuorojalka pitkäksi ja suoraksi. Ajattele, että jalka työntää kuviteltua seinää pois. Pakara saa jännittyä ja ojentaa lantion aluetta pitkäksi. Tehdään viisi toistoa rauhassa ulospuhalluksella. Pitkä jalka ojentaa puhalluksella. (toista viisi kertaa). Hyvä.

...

Otetaan seuraavaksi liikkeeseen mukaan sama pitkä käsi, jota aiemmin harjoittelimme. Ojenna vastakkainen käsi ja jalka pitkäksi ja suoraksi. Puhalla – ojenna – hengitä – ja palauta. Jatka liikettä omassa rytmissä.

Ojennuksessa käytä pakaraa jalan ojennukseen ja lapaa käden liikkeeseen. Vatsan kevyt tuki pitää rangan asennon. Jatka liikettä ja tunne venytys kyljissä, lantiossa ja rinnassa. Jaksetaan pari vielä. Puhalla ja ojenna – hengitä ja palauta. Hyvä.

Jaksoit hienosti. Lopuksi halaa jalkoja ja keinuttele kehoa kevyesti puolelta toiselle. Anna selän hakea itselleen hyvä kevyt asento.

...

Voit nousta varovasti kyljen kautta ylös ja tunnustella uusia lihaksia kehossasi.

Tunne lavan alueen lihakset ja rentous rinnan ja hartiapuolen lihaksissa. Pystyt pyö-
räyttämään hartiat alas. Voit tuntea uudenlaisen vahvuuden keskivartalosi lihaksissa ja
pituuden kehossasi. Hartiasi ovat rentoina alhaalla, ja sinun on helppo kannatella kehoasi.

Pystyt kulkemaan rinta ylhäällä kevyillä askelilla eteenpäin.

UNELMAPÄIVÄ:

Ohjeet: Lue alla oleva harjoitus ja sen tavoitteet ryhmälle rauhallisella äänellä. Kun näet kolme pistettä (...), pidä pieni tauko.

Tämä harjoitus tehdään istuen tai maaten.

HARJOITUKSEN TAVOITE:

Unelmapäivän tavoitteena on jäsentää omia ajatuksiamme kohti meille tärkeitä asioita, ehkä jopa kohti konkreettisia tavoitteita. Harjoituksen avulla saatat myös huomata jo olemassa olevia arjen voimavaroja.

HARJOITUS:

Sulje silmäsi ja ota hyvä asento istuen tai makuulla. Hengitä syvään ja anna mielesi rauhoittua ja tyhjentyä ajatuksista.

Unelmapäiväharjoituksessa sinulla ei ole mitään rajoituksia tai raameja. Anna mielikuvituksesi lentää. Anna mielesi rakentaa itsellesi täydellinen päivä. Tulemme kulkemaan päivän tapahtumia askel askeleelta. Oletko valmis? Lähdetään matkaan.

...

On aamu ja kehosi heräilee varovasti uuteen päivään. Et avaakaan vielä silmiäsi, vaan kuulostelet ääniä ympärilläsi. Mitä kuulet? Hengität rauhassa pitkään ja syvään, samalla tuokuttelet uuden päivän tuoksujia. Mitä tuoksujia tunnistat?

...

Tarkastelet ympäristöä. Mitä näet ympärilläsi? Kenen kanssa olet? Millaisia tunteita sinulla herää?

...

Nouset ylös ja lähdet valmistaman aamupalaa. Saat tehdä juuri sellaisen aamupalan kuin toivot. Maistele makuja ja tunnustele, miltä sinusta nyt tuntuu. Kenties jaat aamupalasi jonkun kanssa?

...

Mietit mitä aiot tehdä tänään? Kenen kanssa? Tunnustele millaiselta tämä suunnitelma sinusta tuntuu? Oletko innoissasi? Jännittynyt? Vai kenties levollinen?

...

Puet päällesi ja aloitat päivän askareet. Missä olet? Mitä teet? Millaisia ajatuksia ja tunteita tekeminen sinussa herättää?

...

Nälkä alkaa kurnia vatsassa ja pian on aika syödä. Mitä valitset ruuaksi?

Olet syömässä ja tuoksuttelet valitsemasi ruuan tuoksuja ja ihastelet värejä. Ruokailun jälkeen olosi on kylläinen ja hyvä.

...

Mitä päivääsi kuuluu seuraavaksi? Oletko matkalla johonkin ja kenen kanssa? Millaisia tunteita tekeminen sinussa herättää?

...

Päivä alkaa kääntymään iltaa kohti. On aika palata kotiin. Edessä on illan arkisia askareita. Teet ne itse parhaaksi näkemälläsi tavalla. Touhuat asiat hymyillen mukavan päivän jälkeen.

...

On aika mennä nukkumaan. Levähdät sängylle. Voit todeta, että päivä oli kiva ja miellyttävä. Kertaat vielä mielessäsi päivän touhut hymyillen.

...

Tunne hyvän olon tunne ja anna hymyn nousta kasvoillesi. Anna hyvän olon tunteen tuntua vatsanpohjassa asti.

PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS

Ohjeet: Lue alla oleva harjoitus ja sen tavoitteet ryhmälle rauhallisella äänellä. Kun näet kolme pistettä (...), pidä pieni tauko.

Tämä harjoitus tehdään istuen tai maaten.

HARJOITUKSEN TAVOITE:

Seuraavan harjoituksen tavoitteena on lisätä kehotietoisuutta. Samalla puramme turhia jännitystiloja kehossasi. Työskentelemme lihasryhmä kerrallaan hengityksen, jännityksen ja rentoutuksen keinoin. Tee harjoitus omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen. Emme työskentele kivun kautta, vaan tavoitteemme on kivuton, rennompi keho.

HARJOITUS:

Voit tehdä harjoituksen istuen tai selinmakuulla.

Aseta kädet kylkien viereen kämmenpuoli ylöspäin. Hyvä. Hengitä rauhasa sisään ja ulospuhalluksella anna kehosi laskeutua syvemmälle alas.

...

Kurtista ensin otsaasi. Purista kevyesti silmiäsi kiinni ja purista kasvojen yläosan lihaksia yhteen. Pidä – vielä vähän – hyvä. Ja päästä rennoksi. Vapauta silmä, otsat, leuka. Anna kaikkien kasvojen lihasten rentoutua. Otsasi on rento ja silmät rennosti suljettuna.

Purista vielä koko kasvosi aivan pieneksi. Suu, silmät, otsa. Pidä – vielä – hyvä. Kasvosi pehmenevät ja rentoutuvat. Suu, silmät, otsa ja leuka ovat pehmeät ja rennot.

...

Jännitä hartioitasi nostamalla niitä kevyesti kohti korvia. Niska ja hartiat jännittyvät. Pidä vähän aikaa – vielä – ja rentouta, päästä irti. Anna rentouden tunteen levitä hartioihin, niskaan ja kaulaan.

Jännitä vielä kerran vetämällä hartioita kohti korvia. Pidä – vielä – rentouta ja päästä irti. Tunne, kuinka veri virtaa hartioihin, niskaan, olkapäihin ja kaulaan. Hartiasi rentoutuvat.

...

Jännitä nyt vatsa ja selkä kevyesti tiukaksi paketiksi. Pidä – jännitä – ja vapauta. Päästä vatsa, kyljet ja selkä aivan rennoiksi. Voit päästää irti kaikista jännityksistä.

Jännitä vielä kerran: vatsa, selkä, kyljet – ja päästä irti. Vatsa, selkä ja kyljet rentoutuvat. Hengitys kuljettaa selkääsi, vatsaasi, kylkiäsi. Tunnet, kuinka rentouden tunne syvenee kehossasi.

...

Jännitä nyt vasemman puolen pakara, reisi, pohje, jalkaterä. Pidä – jännitä – ja rentouta. Tunne, kuinka vasen jalka laskeutuu alemmas alustalle ja rentoutuu. Tunne lämpö vasemmassa jalassa.

Jännitä nyt oikean puolen pakara, reisi, pohje, jalkaterä. Pidä – jännitä – ja rentouta. Tunne, kuinka oikea jalka laskeutuu, rentoutuu ja tunne lämmön tunne oikeassa jalassa.

Jännitä vielä kerran molemmat jalat yhtä aikaa. Pakarat, reidet, pohkeet, jalkaterät. Pidä – jännitä – ja rentouta. Anna jalkojen laskeutua, tuntua painavilta. Kaikki jännitystilat jaloistasi sulavat pois kuin itsestään.

...

Tunnet rentouden tunteen kehossasi. Mielesi on levännyt ja rento. Anna hyvän olon tunteen tuntua koko kehon läpi. Hyvä.

Lopettelemme harjoituksen varovasti ja annamme kehon heräillä. Voit varovasti herätellä kehoasi pyörittelemällä nilkkoja ja ranteita ja heiluttelemalla sormia.

Lopulta voit varovasti avata silmäsi. Olosi on rauhallinen ja rento.