



OMAN KEHON OPISSA

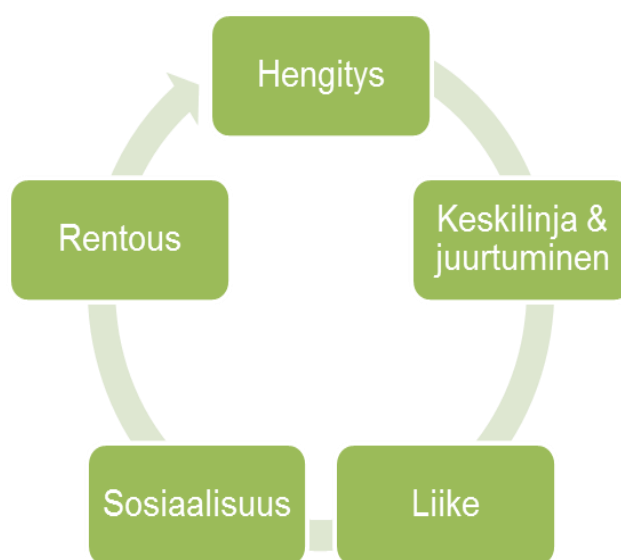
Kehotietoisuusharjoittelun työkaluja

KEHOTIETOISUUS

Kehotietoisuudella tarkoitetaan omaa sisäistä käsitystä omasta kehostamme, jossa kykenemme havaitsemaan ja tiedostamaan oman kehomme osat, asennot, sijainnit ja liikkeet. Kehotietoisuudessa ihmisen aistimukset, tunteet ja kokemukset asettuvat tietoisuuden kuuntelun ja reflektion alle. Tämän materiaalin tarkoituksena on toimia oppaana kehotietoisuusharjoittelun ryhmien vetämiseksi. Materiaalia voi hyödyntää myös itsenäiseen harjoitteluun

Joonas Rajatalo & Maija Varpanen

Tämän materiaalin tarkoituksena on antaa erilaisia harjoitteita harjoiteltavaksi yksin tai ryhmässä. Harjoitukset koostuvat 5 pääteemasta: 1) Hengityksestä, 2) Keskilinja ja juurtumisesta, 3) Liikkeestä, 4) Sosiaalisuudesta, 5) Rentoudesta. Harjoituksia voidaan tehdä teemoittain tai vapaassa järjestyksessä, sillä jokainen teema on linkitetty toiseen tavalla tai toisella. Kuitenkin harjoittelun pohjana toimii Harjoite 1, johon on myös kirjoitettu ja havainnollistettu harjoitusasentoja ja niiden hakemista.



Kehotietoisuus harjoittelu on kuitenkin yksilöllistä ja tämän materiaalin sisällön tarkoituksena on antaa työkaluja työstää omaa kehoamme ja mieltämme. Jokainen harjoitus ilmenee juuri harjoittelijalle ominaisella tavalla ja se, kuinka paljon siitä saat irti, on kiinni harjoittelijasta itsestään. Harjoitusten ohjaajan tehtävänä on antaa lähinnä keinoja omaan kehollisuuden työstämiseen. Kehotietoisuuden harjoittamisessa tarkoituksena on tulla tietoisiksi siitä, mitä kehossamme tapahtuu kun hengitämme, liikumme ja elämme jokapäiväistä elämäämme. Harjoitukset eivät myöskään ole tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottuna. Mikä tahansa hetki, jolloin haluat harjoitella, on hyvä. Olit sitten metsässä, kotona, liikuntaryhmässä tai vaikkapa ruuhkabussissa.

HENGITYS



Harjoitukset alkavat ja päättyvät aina hengitykseen. Hengitys toimii avaimena useassa kehotietoisuuden harjoittelumetodissa ensinnäkin siksi, että hengitys on automaattista, mutta myös helpoiten tietoisesti havaittavissa ja sitä kautta säädeltävissä. Niin liikkuminen kuin paikallaan oleminen vaativat hengityksen läsnäoloa. Hengitys on lisäksi helposti hallittavissa oleva kehon toiminto ja sitä kautta helppo tapa saada onnistumisen kokemuksia oman itsensä hallinnan tunteen kasvusta. Tunneilmiasun tasolla hengityksellä voidaan skaalata useita erilaisia tunteita ja peilata niitä esimerkiksi hengityssyrymiin tai hengityssyvyYTEEN.

Harjoitus 1: Kehon herättäminen hengityksen avulla

Ohjaajalle: Tämä harjoite on avain kaikkiin muihin harjoituksiin.

Moni harjoituskerta voidaan aloittaa lyhennetyllä versiolla tästä harjoitteesta, jossa vain etsit omaa hyvää keskiasentoasi hengityksen kautta. Hengitys-teema aloitetaan joko istuen tai seisten. Harjoituksen tarkoituksena on keskittyä omaan hengitykseen ja sen aiheuttamaan liikkeeseen omassa kehossa ja mielessä.

1) Seiso tai istu ensin itsellesi normaalissa ja rennossa asennossa. Siirrä huomio hengitykseen kehossasi. Tunnustele, missä hengityksesi tuntuu. Tunne keuhkosi laajenevan sisäänhengityksellä ja pienenevän uloshengityksellä. Tunne palleaasi nousevan kuin hissi ylös ja vatsasi liike sisäänhengittäessä ja vastaavasti uloshengittäessä palleasi laskeutuvan alas ja uloshengityksesi suunnan jatkuvan vatsassasi alas aina lantionpohjaasi saakka. Jatka rauhallista hengitystä. Tunnetko koko keskivartalosi nousevan sisäänhengityksellä ja laskevan alas uloshengityksellä?

2) Vaihda nyt seisoma-asentoasi siten, että otat jaloillasi noin hartianlevyisen asennon, päästät painopisteesi vähän alemmas polvia taivuttamalla, ikään kuin istuisit hivenen alaspäin. Päästä polvesi pois lukkoasennosta niin, että kykenet tarvittaessa kiertämään lantioitasi siten, että polvesi seuraavat liikettä. Kuvittele lantionpohjastasi lähtevä lanka, joka menee vartalosi ja päälakesi lävitse kattoon ja kannattelee sinua suorassa. Anna hartioidesi rentoutua ja käsiesi laskea kevyesti vartalosi viereen rentoina, muttei löysinä.



Jos istut tuolilla, avaa jalkojasi n. hartianlevyiseen asentoon, siirrä jalkapohjiasi siten, että nilkkasi ovat suorassa ja polvesi 90 asteen kulmassa. Ota jaloilla kontakti lattiaan siten, että painat käsilläsi reisiäsi. Tunne pieni jännitys keskivartalossasi. Näin oikeiset myös lantiosi asentoa ja selkääsi suoraksi. Kuvittele lantionpohjastasi lähtevä lanka, joka menee

vartalosi ja päälakesi lävitse kattoon ja kannattelee sinua suorassa. Anna käsiesi levätä reisilläsi.

3) Siirrä huomio takaisin hengitykseen kehossasi. Tunnustele, missä hengityksesi tuntuu. Tunne keuhkosi laajenevan sisäänhengityksellä ja pienenevän uloshengityksellä. Tunne palleaasi nousevan kuin hissi ylös ja vatsasi liike sisäänhengittäessä ja vastaavasti uloshengittäessä palleasi laskeutuvan alas ja uloshengityksesi suunnan jatkuvan vatsassasi alas aina lantionpohjaasi saakka. Anna uloshengityksen jatkua aina lattiaan saakka. Jatka rauhallista hengitystä. Onko mikään muuttunut hengityksessäsi? Entä kehossasi?

4) Anna kehosi nyt hakeutua itsellesi hyvään seisoma-/istuma-asentoon. Käytä tätä asentoa pohjana itsellesi, kun lähdet tekemään kehotietoisuusharjoitteita. Voit ottaa tämän itsellesi hyvän asennon missä vain: aina, kun tarvitset tilaa itsellesi.

5) Ota seuraavaksi kätesi avuksi ja annan niiden nousta kuin aalto ylös hartioden tasolle sisään hengittäessä ja alas rauhallisesti laskeutuen uloshengityksessä. Seuraavaksi kuvittele, että kätesi muodostavat yhtenäisen kaaren selkäsi kautta. Kuvittele edessä olevan pallo, jota niin kätesi ja hartiasi kuin selkäsi kannattelevat kevyesti. Anna pallon täyttyä kuin ilmapallo sisään hengityksellä ja tunne, kuinka koko vartalosi laajenee. Anna pallon pienetä ulos hengittäessäsi niin, että melkein syleilet itseäsi. Tunne hengityksen laajentavan ja pienentävän kehoasi. Vaihda halutessasi hengityssuuntaa. Tunne kehosi pienenevän sisään hengittäessä ja laajenevan suuremmaksi ulos hengittäessä. Tunnustele, onko liikkeen suunnilla eroa? Tunnustele keskivartalosi osia hengittäessäsi. Mitä kaikkea tunnet liikkuvan?

3 Vinkkiä harjoitteluun:

- Käy jokainen vaihe rauhallisesti, jotta jokainen harjoittelija voi keskittyä hengitykseensä omaan tahtiinsa
- Hengityksen liikkeen tunteminen nousevana ja laskevana on tärkeämpi kuin juuri tietyn hengityselimen tunteminen
- Anna kehosi seurata hengitystäsi luonnollisesti ja käytä tätä harjoitetta aina, kun tarvitset perusteita kehotietoisuutesi lisäämiseen

Harjoite 2: Hengitys ja luonnon peruselementit

Ohjaajalle: Seuraavassa harjoitteessa tarkoituksena on antaa kehon ja mielen luoda erilaisia kokemuksia. Tämä harjoite tehdään seisten, jotta osallistujilla on riittävästi tilaa liikuttaa itseään vapaasti. Harjoitus kannattaa tehdä silmät suljettuna, jotta ulkoisilta ärsykkeiltä välttyään. Käyttäkää yläraajoja ja hengitystä mielikuvien apuvälineenä.

1) Kuvittele kehosi jäməköityvän. Sisään hengittäessä kehosi muuttuu kovaksi kuin kivi ja kätesi vetäytyvät nyrkkiin. Ulos hengittäessä kehosi päästää jännityksestä vain sen verran, että saat kätesi auki. Toista harjoitusta omaan tahtiin, ole kova kuin kivi. Jatka käsien puristamista nyrkkiin ja auki hengityksen tahdissa. Anna kivisen tuntemuksen jäädä nyt vain kehosi pinnalle. Pikkuhiljaa kehostasi tulee hivenen pehmeämpi kuin kiven sisällä virtaisi jotain. Olemuksesi muuttuu enemmän eläväksi kuin puu. Jalkasi ovat kuin puunrungot, jotka juurtuvat lattiaan ja seisovat siinä hievahtamatta. Anna hengityksesi viedä edelleen kätesi nyrkkiin. Rentouta itseäsi hivenen uloshengittäessäsi. Jännitä eri osia kehossasi hengittäessäsi, mutta vain sen verran, että olet vakaa, et jäykkä. Ensin jalat, sitten keskivartalo, sitten yläraajat ja kasvot. Lopulta koko vartalo on vakaa ja vahvan tuntuinen. Yritä etsiä itsellesi sopivat jännityksen aste, jossa et ole pelkkää kiveä, vaan kuin puu. Puu

on vakaa, jäykkä, mutta joustava. Vietä hetki seisoen tai istuen ja hengittäen kuin puu, jonka sisällä virtaavat ravinteet.

2) Pikkuhiljaa hengityksesi tihenee ja tunnet virtauksen sisälläsi muuttuvan tuleksi, joka lämmittää sinun kehosi tuntumaan voimakkaalta. Tunnet voiman leviävän käsiisi ja jalkoihisi palona. Kehosi tuntuu siltä, että tulta on pakko päästää uloshengittäessä pieninä leimahduksina. Keskity voimistamaan uloshengitystäsi teräväksi ja anna tulen leimahtaa käsitäsi ja jaloistasi. Tuli loimuaa tiheämmin hetken aikaa ja hengityksesi sen mukana. Sitten taa hitaammin ja rauhallisemmin kuin tuli levähtäisi kyteväksi. Lopulta keskivartalosi tuli tuntuu kuin tulivuorelta, joka on valmiina purkautumaan. Sisään ja uloshengittäessä uinuva tulivuori herää pikkuhiljaa ja kehosi voimistumaan. Kohta sisäinen tulivuoresi rauhoittuu. Etsi pikkuhiljaa kehossasi piste, jossa on hyvä hallita tulta siinä muodossa, kun sen antaa sinulle voimaa. Anna tulen tunteen muuttua hiljaa valmiudeksi toimia tarpeen tullen räjähtävästikin. Anna tulen pikkuhiljaa hiipua kekäleiksi ja tunnet rauhoittavan virtauksen sisälläsi ja kehossasi kuin lämmin kesäsade.

3) Kuvittele pikkuhiljaa olevasi veden ympäröimänä ja kannattelemana, jossa voit hengittää täysin vapaasti. Vesi on juuri sopivan lämpöistä ja sen aaltoilu liikkuu rauhoittavasti hengityksesi mukana. Anna yläraajojesi liikkua vedessä rauhallisesti aaltoillen. Anna kehosi kantaa itseään rauhallisesti. Anna hengityksesi säädellä ympäröivän veden liikettä. Anna hengityksesi viedä kehoasi aina vain rennommaksi. Tunne hengityksesi virtaavan kehossasi. Hengityksesi on kuin aalto, joka nousee kehossasi sisäänhengittäessä ja laskee uloshengittäessä. Anna käsiesi mennä vapaasti hengitysliikkeen mukana. Vaihtelee aallon kokoa kehossasi. Anna veden rauhoittaa ja virkistää kehoasi. Etsi itsellesi hengityksen tila, jossa saat rauhoittua ja kantaa kehoasi kevyenä.

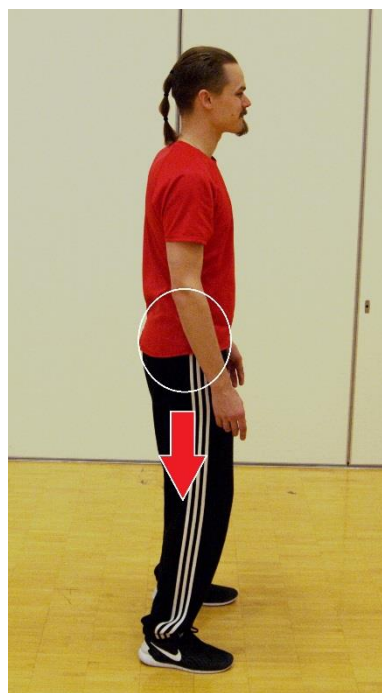
4) Kehoasi ympäröivä vesi kuivuu ja olet taas pikkuhiljaa ilman ympäröimänä. Hengityksen liike palautuu myös pikkuhiljaa ilmaksi, joka ravitsee kaikki kehosi osat: keuhkosi, vatsasi, jalkasi, kätesi, hartiasi ja pääsi. Annat hengityksen tulla ja mennä vapaana kuin tuuli ja tehdä vartalostasi juuri sellaisen kuin se tällä hetkellä on. Tunnustele kehoasi ja omaa oloasi. Anna tuntemusten tulla ja mennä, niin hyvät kuin pahatkin. Hengitä täysin omaan tahtiisi. Ota oma hengityksesi omaksi ja oma kehosi omaksi, juuri sellaiseksi kuin sen kuuluukin olla. Tuuli puhaltaa juuri siellä, missä sen pitää, samoin kehosi ja hengityksesi on juuri siinä kunnossa kuin sen pitääkin olla tällä hetkellä.

5) Palaa pikkuhiljaa tähän tilaan. Tutkaile vielä hetki itseäsi. Miltä kehosi nyt tuntuu? Mikä hengitystapa oli sinulle haastavin? Mikä hengityksen elementti oli sinulle luontevin? Miltä hengityksesi nyt tuntuu? Onko mikään toisin? Paina mieleesi yksi hyvä asia, jonka kehosi sinulle opetti ja avaa sitten silmäsi.

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Hyväksy jokainen tuntemus hengityksessäsi sellaisena kuin se tulee
- Etsi elementeistä erilaisia hengitysrytmejä ja anna niiden vaikuttaa oman kehosi jännitykseen ja rentouteen
- Etsi elementeistä erilaisia tapoja saada voimaa vartalosi

Keskilinja ja juurtuminen



Juurtuminen eli tukevuuden tunne maahan sekä keskilinja eli kokemus kehon keskiasennosta liittyvät vahvasti yhteen. Näiden avulla löydetään myös kehon painopiste, ja sitä kautta hyvä ja vakaa tasapaino vartaloon. Kehon vakauden etsiminen auttaa myös mielen vakauden etsinnässä, ja tätä kautta omien tunteiden hallinnassa.

Keskilinjaa on paras harjoittaa seisten. Keskilinjaa hahmottamiseksi on hyvä ohjata osallistujat kuvittelemaan, että heidän sisällään kulkee lanka, joka kiinnittyy lantionpohjaan ja tulee ulos päältä keskeltä kannatellen heitä hyvässä ja vakaassa asennossa. Näin harjoittelijan on helpompi hallita asentoaan ja löytää itselleen sopiva ryhdikäs, rento ja vakaa seisoma-asento.

Harjoite 3: Juurtumisharjoite

Ohjaajalle: Tämän harjoituksen aikana on tärkeää muistaa rauhallinen lukutahti, jotta osallistujat ehtivät tunnustella ja havainnoida omaa kehoaan sekä suhdetta tukipintaan ja muokata sen asentoa tiedostavasti.

1) Aloita etsimällä itsellesi hyvä seisoma-asento (Ks. Harjoitus 1). Ohjaa hengityksen suuntaan kehossasi sisään hengittäessäsi ylös keuhkoihan asti ja ulos hengittäessäsi aina vatsasta alas lantionpohjaan saakka. Siirrä huomiosi napasi ja alavatsasi alueelle, kuvittele vatsasi ja olevan kuin pallo, joka laajenee ja supistuu hengityksesi tahtiin. Tällä alueella sijaitsee liikekeskustasi. Vietä hetki aikaa tarkkailen keskustasi liikettä.

2) Anna mielesi ohjata hengitystä lattiaan: sisäänhengittäessäsi jalkapohjasi ovat kuin imukupit, jotka imeytyvät lattiaan ja uloshengittäessäsi kuin juurtuen syvälle maahan. Anna itsesi juurtua alustaan kiinni hengityksen avulla. Laske tarvittaessa kehosi painopistettä alemmaksi siten, että joustaa polvistasi ikään kuin istahtaisit vähän alemmaksi. Näin kykenet juurtumaan lattiaan halutessasi. Voit harjoitella tätä niin pitkään kuin tarvis. Jätä turha jäykkyys pois juurtuessasi. Olet tukevasti lattiassa rennosti, mutta jämäkästi.

3) Lähde ottamaan pieniä pomppuja päkiöilläsi paikallasi. Tunne, kuinka suhteesi lattiaan muuttuu. Laskeudu pikkuhiljaa takaisin hyvään keskiasentoon. Tunnustele suhdettasi lattiaan. Oletko tukevasti maassa? Onko mikään muuttunut?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Ajattelu olevasi kuin puu: jaloistasi jatkuvat juuret syvälle maahan, olet pinnalta jämäkkä, mutta sisältä hengitys tuo kehoosi virtaa ja elävöittää sinua
- Kokeilkaa juurtumista ahdistavassa tilanteessa. Muuttuuko mikään, jos olet juurtunut?
- Kokeile liikkua välillä normaalista ja yrittää sitten juurtua uudelleen

Harjoite 4: Keskilinjan harjoittaminen

1) Kuvittele kehosi lävitse akseli, joka lähtee lattiasta ja menee lantionpohjasi ja kehosi liikekeskuksen lävitse selkää pitkin kaulaan ja pään lävitse pääläeltä. Se on kehosi keskiakseli. Laske kätesi rennoksi ja lähde kiertämään keskivartaloasi vasemmalta oikealla käsiä apuna käyttäen. Ohjaa kiertoa pitkin pikkuhiljaa alemmas. Anna jalkojesi ja keskiakselisi heittää kätet puolelta toiselle. Säädä liike itsellesi sopivaksi. Anna liikkeen lähteä välillä keskuksestasi ja keskivartalostasi, välillä vain käsistä ja välillä jaloistasi. Mistä saat liikkeen lähtemään parhaiten?

2) Lähde nyt liikuttamaan vartaloasi siirtämällä painopistettäsi jalalta toiselle. Siirrä painoa pikkuhiljaa vasemmalta oikealle, eteen ja taakse. Tunne, kuinka kehosi keskusta, keskilinja, ja akseli liikkuvat liikkeesi mukana. Ota pallo, paino tai jokin muu esine käsiisi ja vie se keskilinjallesi. Ryhdy siirtämään esinettä eri liikesuuntiin ja tarkkaile samalla muutoksia kehosi keskilinjassa ja juurtumisessa. Lisää liikkeen voimaa. Käy välillä kyykyssä, varpaillasi, ota askelia puolelta toiselle yrittäen kuvitella kehosi keskilinjan viivan edessäsi.

Muuttuuko vartalosi keskilinja? Lähteekö liikkeesi käsistä, jaloista vai keskeltäsi? Voisitko hyödyntää ajatusta omasta keskustastasi arjessa?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Käytä hyväksi peiliä oman kehosi keskilinjan hahmottamiseen omissa oloissasi
- Kokeile löytää oma keskipisteesi kantaessasi esimerkiksi ostoksia kaupasta
- Käytä isompia liikkeitä hahmottaaksesi muutoksia keskipisteessäsi ja linjassasi ja pienennä liikettä hallinnan tunteen kasvaessa

Harjoite 5: Keskilinja ja juurtuminen käytännössä

Lähde kävelemään tilassa pidä mielessä kontakti lattiaan ja kuvittele vartalosi keskilinja edessäsi. Aina kun oma keskilinjasi kohtaa toisen ihmisen keskilinjaan, pyri väistämään ja jatkamaan matkaasi. Jatka kävelyä.

Kun kohtaat taas toisen ihmisen keskilinjan, jää hetkeksi siihen, katso, kuka on vastassa ja jatka matkaasi. Seuraavaksi ryhdy hakeutumaan tietoisesti toisen ihmisen keskilinjalle etäisyydestä riippumatta, pysähtykää, viettäkää hetki aikaa toisen keskilinjalla. Seuraavaksi, kun tulet toisen ihmisen kanssa keskilinjalle, hakeutukaa sopivalle etäisyydelle. Voitte näyttää toisillenne kädelle, kun etäisyys on sopiva. Jos haluatte, voitte siirtyä kosketusetäisyydelle. Tämän jälkeen voitte kokeilla toistenne juurta kevyesti työntämällä. Tarkoituksena ei ole kaataa toista, vaan horjuttaa asentoa hieman, jotta toverisi voi kokea painopisteen palauttamisen keskelle ulkoista voimaa vastaan.

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Koita samaa harjoitteen ideaa esim. ostoskeskuksessa ruuhka-aikana
- Tarkkaile myös toisten reaktioita: kuinka haluaisit omaa keskilinjaasi lähestyttävän?
- Pohdi, miltä tuntuu, kun hallitset omaa keskilinjaasi?

Liike

Liikkeen ja liikkumisen ohjauksen tavoitteena on itseilmaisu. Tarkoituksena on aiemmin omaksuttujen taitojen reflektointi eli peilaaminen omassa vapaassa liikkumisessa. Tunneilmaisun tasolla liikkeen tulisi ilmentää sitä, mitä kukin kokee haluavansa ilmaista. Mikään tunnetila ei ole väärä!

Liike on alati läsnä kaikessa tietoisessa harjoittelussa. Sen määrä ja laatu onkin hyvä tiedostaa ohjauksessa. Liikkeellä viitataan hyvin arkisiin toimintoihin kuten kävelyyn ja juoksuun sekä arjessa tarvittaviin perustaitoihin. Näissä harjoitteissa liike pyrkii itseilmaisuun eli liikkeen on määrä lähteä yksilön omasta kehollisesta kokemuksesta, ei ulkoa ohjatusta matkimisesta.

Tiedostava liikkuminen mahdollistaa myös omien toimintojen tietoisemmän tarkkailun. Aistien tietoinen herkistäminen auttaa lisäksi lisäämään hallinnan tunnetta omasta kehosta.

Harjoite 6: Villieläinmielikuva (mukailtuna kirjasta Kehon viisaat viestit)

Ohjaajalle: Liike-teema aloitetaan joko selällään maaten tai istuen Villieläin-harjoitteella. Harjoituksessa käytetään mielikuvaa, jonka kautta pyritään luomaan tuntumaa omaan kehoon vahvana ja nopeana työkalu. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota siihen, että tarinaa lukiessaan antaa harjoitteluun osallistuville riittävästi aikaa asettua mielikuvaan kaikessa rauhassa.

1) Ota itsellesi sellainen mukava asento, jossa pystyt olemaan aloillasi jonkin aikaa. Kun olet löytänyt itsellesi hyvän asennon, sulje silmäsi. Aloitetaan kuvittelemalla, että olet jokin villieläin, nopea, vahva ja ketterä. Voit olla mikä eläin tahansa. Ajattele sellaista eläintä, joka on riittävän iso, että voit astua mielikuvissasi sen nahkoihin, ja johon sinun on helppo samaistua. Kun olet päättänyt, mikä eläin olet, kuvittele astuvasi tuon eläimen kehoon sisälle. Kuvittele olevasi aloillasi tuona eläimenä jossain rauhallisessa paikassa. Lähde sitten mielikuvissasi hitaasti liikkeelle. Vaikka makaat täysin aloillasi, voit silti tuntea kehossasi ja raajoissasi eläimen liikkeen voiman. Liikut rauhallisesti ja jäntevästi eteenpäin.

2) Lisää sitten liikkeeseesi voimantunnetta, ikään kuin lisääisit vauhtia hitaasta liikkeestä nopeampaan. Tunnet raajoissasi liikkeen nopeuden kasvun voiman tuntemuksena. Anna voiman tunteen levitä sisältäsi iholle asti, tunnet liikkeen nopeuden myös ihollasi tuona eläimenä. Nyt voit kasvattaa vauhtia, liikut koko ajan nopeammin. Liikkeen energia kasvaa ja leviää koko kehoosi ja raajoihisi, liiku niin nopeasti ja sulavasti kuin valitsemasi eläin pystyy. Anna liikkeen tunteen ja energian vallata kehosi kauttaaltaan.

3) Ala sitten hidastaa vauhtia, liikkeen tahti hidastuu, raajasi tuntuvat väsyneiltä, mutta kehosi on yhä vahva ja voimakas. Hidastat tahtia siksi että haluat, etkä väsymyksen vuoksi. Lopulta pysähdyt paikoillesi, ja viivyt yhä eläimen kehossa. Tunnet hengityksesi hidastuvan ja kehosi rauhoittuvan paikoilleen. Palaat hiljalleen omaan kehoosi, tunnustelet alustaa vasten olevia kehon osia, palautat aistisi takaisin tähän tilaan. Älä vielä avaa silmiä, vaan keskityt tuntoaistin tuomaan palautteeseen asennosta ja paikasta. Yritä peilata sitä, miten eläimen keho eroaa omasta kehostasi. Mitä hyvää ja voimakasta tunsit eläimen liikkumisessa? Yritä palauttaa tuo mielikuva itsellesi ja säilöä se kehoosi.

4) Avaa nyt silmäsi, mutta muista kuitenkin koko ajan kehossasi villieläimen voima. Anna eläimen jäädä katseeseesi. Kun kuulet musiikkia, nouse hitaasti ja rauhallisesti ylös. Tunne eläimen energia yhä kehossasi. Voit lähteä liikkumaan pikkuhiljaa musiikin tahtiin. Liike sinussa lähtee eläimestä, joten ei tarvitse keskittyä siihen, miltä liikkeesi näyttää, vaan miltä se tuntuu kehossasi. Lähdet etenemään ja liikkumaan vapaasti tilassa. Keskityt itseesi, mutta varo törmäämästä muihin. Tunnustelee ja ilmaise ja tutki eläimesi liikkeitä eri kokoisina ja vaihtelee liikkeiden nopeutta ja laatua. Voit tanssia, hiipiä, kävellä, käydä kyykyssä, kurottua, hyppiä ja venytellä, missä vain haluat testata eläimesi voimaa ja liikkumista.

5) Kun musiikki lakkaa, palaa hiljalleen omaan kehoosi ja päästä irti eläimestäsi. Pysähdy ja tunnustele kehosi, jota hallitset taas täysin itse. Olet täysin oma itsesi omassa kehossasi. Mieti, mikä eläimenä olemisessa oli parasta ja mikä huonoa. Oliko jotain, mikä olisi ollut toisin, jos olisit valinnut jonkin toisen eläimen? Ajattelitko, että voisit hyödyntää tätä villieläin-mielikuvaa arjessa?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Kokeile erilaisia eläimiä
- Mieti, missä tilanteissa voisit käyttää mitäkin eläintä voimaantuaksesi?
- Heittäydy eläimen vietäväksi välillä!

Sosiaalisuus

Sosiaalisuus on osa-alue, johon oman kehon kehotietoinen tarkastelu laitetaan testiin. Erilaiset sosiaaliset kehotietoisuusharjoitteet antavat ulkoisia ärsykeitä, joita vasten omia tuntemuksia on mahdollista peilata ja muokata omaa toimintaa suhteessa ympäröivään maailmaan.

Tunneilmaisun tasolla sosiaalisuus lisää uuden elementin: muut ihmiset ja heidän vaikutuksensa omaan olemiseen. Lisäksi erilaiset sosiaaliset harjoitteet on suunniteltu liittämään osaksi toisen harjoittelijan kosketus ja sen tuomat haasteet sekä mahdollisuudet. Kosketus mahdollistaa herkistymisen asentotunnolliselle palautteelle. Toisaalta toisen kosketus opettaa myös rentoutumista ulkoisesta paineesta huolimatta. Sosiaaliset harjoitteet vaativat aina yhteistyötä, joten harjoitteet vaativat osallistujilta halua laittaa itsensä likoon. Nämä harjoitteet saattavat olla osalle ryhmästä aluksi haastavia. Ohjaajan tulisikin tarkkailla ryhmää tiiviisti, ja pyrkiä luomaan sosiaalisten harjoitteiden ajaksi kevyt ja leikillinen tunnelma. On myös hyvä korostaa harjoittelun vapaaehtoisuutta.

Harjoite 7: Keskilinjan ja juuren tunnustelu

(Kuuntelevat kädet)

Ohjaajalle: Lue ensin harjoitteen kaikki ohjeet itseksesi, jotta saat käsityksen harjoitteen tavoitteesta ja kulusta. Keskity ohjaamisessa vapaaseen ilmaisuun sen sijaan, että luet ohjeet paperista ryhmälle. Sosiaalisten harjoitteiden tavoite on pitää hauskaa, ja sitä kautta kuin huomaamatta saavuttaa harjoittelun hyötyjä!

1) Ota itsellesi hyvä tukeva asento, laske painopistettäsi hivenen alemmaksi, anna mielesi ohjata hengityksen kautta kehosi juurtumaan lattiaan. Sisään hengittäessä anna jalkojesi tarrautua lattiaan kuin imukupit ja ulos hengittäessä kiinnityä lattiaan kuin niistä kasvaisi pitkät juuret. Vietä hetki tässä tuntemuksessa.

2) Lähde sitten astelemaan hiljakseen ja pysähdy välillä, palauta mieleesi juurtumisen tunne ja jatka kävelyä. Kävele seuraavaksi seinän tai muun tukevan pinnan luokse, juurru ja kokeile työntää seinää käsilläsi siten, että tunnet työnnön käsissäsi menevän vartalosi lävitse jalkoihisi ja juuriisi. Muuta omaa asentoasi tunnustellen itsellesi vankempaa tunnetta juuresta.

3) Etsi itsellesi pari. Molemmat harjoittelijoista asettuvat ns. "Miekkaluasentoon" eli toinen jalka edessä ja toinen takana, kuitenkin siten, että molemmilla pareilla ovat samat jalat vastakkain. Seiskää hetki paikoillanne, jotta voitte taas löytää juurtumisen tunteen alustaan.



4) Tässä harjoituksessa molemmille pareille on erilaiset roolit. Aktiivinen osapuoli ottaa kuuntelijan käsivarsista kiinni ja kuunteleva osapuoli pitää juurensa kehossaan ja jännittäen kevyesti käsiään pyrkien pitämään itsensä paikoillaan. Samalla kuuntelija valmiina kuuntelemaan kehollaan, mitä toinen tekee, joten käsissä on oltava jännitystä riittävän vähän. Aktiivisempi osapuoli yrittää kevyesti työntää rauhallisesti kuuntelevaa osapuolta. Kuunteleva osapuoli pyrkii säilyttämään juurensa ja oman paikkansa samalla kehon tunteella, mikä hänellä oli seinää työntäessä. Aktiivisen osapuolen käsien ei tarvitse pitää käsi koko ajan tarttuen kuuntelijaan, vaan harjoittelun tarkoituksena on auttaa kuuntelijaa löytämään oma juurensa ulkoisen ärsykkeen allakin.

5) Vaihtakaa rooleja omaan tahtiin. Seuraavaksi kuuntelijan roolissa oleva ei yritäkään pelkästään pitää juurtaan, vaan

seurata aktiivisemmän osapuolen työntöjen liikkeitä kehollaan. Vapauttakaa tarttumaote niin, että ranteet ja käsivarret ovat kontaktissa keskenään. Tässä vaiheessa työnnöt tehdään vain käsikontaktin kautta, ei tarttuen. Kuuntelija käyttää käsiään kuin tuntosarvia seuraten aktiivisemmän osapuolen liikettä. Yrittäkää löytää yhteinen liike, jossa toinen osapuoli saa viedä ja toinen kuuntelee ja reagoi. Hetken päästä vaihdetaan rooleja. Harjoituksen tarkoituksena on kuunnella paria ja reagoida tämän antamiin liikesuuntiin omalla tavalla. Pidemmälle vietyinä molemmat pyrkivät aikaansaamaan yhden jatkuvan vapaan liikkeen, jota molemmat kykenevät seuraamaan vartalollaan.



3 Vinkkiä harjoitteluun

- Yritä auttaa pariasi aistimaan liikkeesi, pidä juurtumisen kokemus kuitenkin yllä
- Anna käsiesi olla rentoina, näin ne ovat herkemmit aistimaan liikettä, päästä irti turhasta jännityksestä harjoituksen edetessä. Kun sinä rentoudut, parisi rentoutuu
- Liioittele liikkeitä ja vaihtakaa rooleja, käyttäkää välillä voimaakin

Harjoite 8: Tahmeat kädet



Ohjaajalle: Tämän harjoituksen ohjauksessa ei ole tarkoitus lukea suoraan ohjeita paperilta. Ohjaaja kertoo harjoitteen tavoitteet ja säännöt ryhmälle ennen harjoitteen aloittamista. Kun parit ovat päässeet vauhtiin, tulisi ohjaaja olla aktiivisesti mukana harjoittelussa kulkemalla ryhmän keskellä ja kannustamalla pareja haastamaan toistensa tasapainoa. Tämän harjoituksen aikana voi laittaa myös musiikkia soimaan.

1) Seiso hyvässä keskiasennossa. Hae itsellesi tunne omasta liikekeskuksestasi vatsasi alueella sekä keskilinjastasi, joka jakaa kehosi kahtia. Nosta kätesi rennosti rintakehäsi korkeudelle ja aseta kämmenesi perätysten keskilinjallesi. Ryhdy kiertämään vartaloasi antaen käsiesi seurata keskilinjaasi. Ota rauhallisesti askelia ja anna käsiesi edelleen seurata keskilinjaasi.

2) Etsi itsellesi pari. Antakaa käsivarsien koskea toisiaan tarttumatta niihin kiinni.

On aika aloittaa leikki, jonka tarkoituksena on oman keskustan ja keskilinjän suojaaminen ja samalla kontaktin pitäminen leikkikaveriin käsillä. Siksi harjoitetta kutsutaan Tahmeat kädet-

harjoitteeksi. Kätesi ovat kuin liimattu toisen pelikaverin käsiin kuitenkaan tarttumatta tämän niihin.

3) Leikin tarkoituksena on pyrkiä kämmenillä koskettamaan pelikaverin jompaa kumpaa olkapäätä. Samalla pelaajat pyrkivät suojelemaan omaa keskilinjaansa. Molemmat pelaavat saamaan aikaan sekä suojelevaa että aktiivista osapuolta. Kontakti jommankumman olkapäähän tullessa pysähtykää hetkeksi tarkkailemaan tilannetta ja jatkakaa leikkiä. Tarkoituksena ei ole saada mahdollisimman paljon osumia, vaan auttaa pelikaveria herkistämään kehoaan ulkoisen tekijän siihen vaikuttaessa sekä auttaa reagoimaan muuttuviin tilanteisiin.

Antakaa toisillenne onnistumisen kokemuksia ja ottakaa rennosti! Liikkua saatte myös vapaasti omalla tavallanne, kunhan käsivarsikontakti pysyy eli kädet liimautuvat toisiinsa ja keskilinja pysyy hyvänä. Taivuttakaa välillä polvia ja kylkiä, tehkää kiertoja ylä- ja alavartaloon, tehkää hitaita ja nopeita liikkeitä. Kädet saavat kiertää eri suuntiin hakeutua ylä-, ala-, vaaka- tai viistosuunnista, kunhan yrität kuunnella käsilläsi, mitä pelikaverisi touhuu. Samalla yrittäkää etsiä omaan kehoon sopivaa suhdetta jännityksen ja rentouden välillä: samaan aikaan olette rentoina, mutta tukevia.

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Yrittäkää haastaa toisianne, lähtekää liikkeelle rennosti ja lisätkää halutessanne intensiteettiä
- Ajatelkaa, että harjoite on eräänlainen hippaleikki, mutta pienemmillä liikkeillä ja oman toiminnan tiedostaminen mielessä
- Yhteisen pelirytmien löytäminen vie hetken. Pitäkää hauskaa ja jättäkää kiire pois!

Rentous

Rentous on kehon ja mielen tila, jossa sekä paikoillaan pysyminen, liikkuminen, hengittäminen sekä ajatukset ovat vapaita ylimääräisestä, haitallisesta jännityksestä. Pohjimmiltaan kaikki tämän materiaalin harjoitteet tähtäävät rentouteen. Tavoitteena rentouden harjoittamisessa on sen vastakohtan, jännityksen, tunnistamisessa ja tasapainossa näiden välillä. Rentouteen pyritään aktiivisesti ja ohjatusti. Lisäksi yritetään löytää keinoja käsitellä jännittäviä tekijöitä, olivat ne sitten lihaskireyksiä tai sosiaalisten tilanteita. Usein rentouden tunteen löytäminen kehoon auttaa myös mielen rentoutumiseen.



Harjoitus 9: Kehon peilaus

Ohjaajalle: Käydään lävitse kehon jumiutuneita tai kipeitä kohtia. Tämä harjoitus kannattaa teetättää vasta viimeisten joukossa. Tarkoituksena on joko päästää irti kipukokemuksesta tai hyväksyä se. Tämä harjoite on mahdollista tehdä missä asennossa tahansa. Mikäli harjoittelija valitsee makuuasennon, olisi hänen syytä olla selinmakuulla. Näin hän saa alustasta keholle laajan sensorisen palautteen, johon hänen on helppo juurtua. Harjoitteen saa tehdä myös istuen tai seisten, jolloin harjoite tulisi aloittaa keskiasennon ja rennon ryhdin etsimisellä sekä alustaan juurtumisella.

Korosta harjoituksen aluksi, että harjoituksen voi lopettaa koska tahansa. Kerro ryhmälle, että mikäli harjoitus aiheuttaa kivun pahenemista, he voivat lopettaa harjoituksen, avata silmänsä tai vaihtaa asentoa, mikä ikinä tuntuu heistä parhaalta. Älä kuitenkaan turhaan pelottele ryhmäläisiä, vaan korosta valinnan

vapautta sekä kokemusta turvallisesta paikasta. Kannusta heitä myös keskustelemaan aiheesta jälkeinpäin. Lue tarina riittävän rauhallisesti, että kaikki ehtivät käydä kehonsa huolella ja rauhassa läpi.

1) Tässä harjoitteessa voit valita asentosi. Mikäli olet seisten tai istuen, etsi sinulle luontainen, ryhdikäs keskiasento. Juurruta itsesi alustaan. Mikäli olet maaten, tunnustele alustaa vasten olevia kehosi osia, ja juurruta itsesi siihen. Etsi katseellesi jokin sopiva kiintopiste edessäsi olevasta seinästä tai katosta. Yritä löytää sellainen piste, jota katsoessasi et joudu taivuttamaan niskaasi ja jossa asennon ylläpitäminen on helppoa. Pidä silmäsi pehmeästi auki. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti sisään ja ulos. Anna keuhkojesi täytyä kunnolla pohjiaan myöten. Tunnet, kuinka rintakehäsi avautuu sisäänhengityksellä ja antaa keuhkoillesi tilaa täytyä. Istumatai seisoma-asennon valinneet voivat vielä hieman huojuttaa asentoaan etsiäkseen tasapainon ja keskilinjan.

2) Voit nyt sulkea silmäsi kevyesti, ja tunnustella vielä omaa kehoasi. Onko se tasapainossa ja keskiasennossa? Vielä ehdit muuttaa asentoasi ja painopistettäsi. Kehosi on jäntevä ja ryhdikäs, mutta samaan aikaan rento. Sinun helppo hengittää ja helppo pitää yllä sitä asentoa, jossa nyt olet.

3) Lähde nyt mielikuvamatkalla omaan kehoosi. Tunnustele ensin niskaasi ja hartioitasi. Tuntuuko niissä kipua tai kireyttä? Keskitä nyt hetkeksi kaikki ajatuksesi tälle alueelle, ja siinä olevaan kivun tunteeseen. Voit ottaa kivun tunteen käteesi, ikään kuin irrottaa sen siitä kohdasta, jossa se alun perin tuntui. Kuvittele, että rutistat kivun pienen nenäliinan sisään myttyyn, jota voit puristaa kädessäsi. Seuraavaksi kuvittele heittäväsi nenäliinan pitkässä kaaressa kauas pois. Samalla kun päästät nenäliinaan kääritystä kivusta irti, helpottaa kipu myös ruumissasi. Voit nyt huokaista syvään, ja antaa kehosi rentoutua hieman enemmän, sillä kipu on helpottanut.

4) Anna seuraavaksi ajatuksesi vaeltaa käsivarsia pitkin kämmeniisi asti. Tunnustele taas, tunnetko jossain kohtaa kipua ja kireyttä. Keskitä taas ajatuksesi ensin kipeään kohtaan, ja kuvittele ottavasi kipua kämmeneesi. Ryttyä taas kivun tunnen nenäliinan sisään mahdollisimman pieneksi, heitä se kauas pois itsesi luota. Kun päästät kivusta irti, se helpottaa myös fyysisessä ruumiissasi. Rentoudut taas hieman enemmän.

5) Seuraavaksi keskitä ajatuksesi selkärankaasi. Matkustat hitaasti selkää alaspäin tunnustellen nikama nikamalta. Tuntuuko selkäsi alueella kipeitä kohtia tai kiristyksiä? Voit taas ottaa kivun käteesi, ja paketoita sen niin pieneksi paketiksi kuin vain mahdollista, ja heittää kivun kauas pois.

6) Jälleen kerran jatkamme tunnustelemaa matkaa oman kehon läpi. Siirrä ajatuksesi selästä vatsan puolelle. Tunnetko siellä kipua? Tee jälleen sama operaatio, jossa pakkaat kivun nenäliinaan ja heitä pois.

7) Tunnustele seuraavaksi lantionseutusi. Tuntuuko lonkissa tai lantionpohjassa kipua? Tartu taas kivun tuntemukseen, irrotat sen kehostasi ja pakkaat sen nenäliinaan poisheittämistä varten. Päästäessäsi irti kipusi helpottaa, ja voit taas hengittää vapaammin.

8) Siirry nyt matkallasi alaraajoihin, ja käy niiden tuntemukset läpi. Tunnustele kireät ja kipeät kohdat syvään ja rauhallisesti hengittäen. Ajatuksissasi paketoit kivun taas pienimpään mahdolliseen myttyyn. Sisäänhengityksellä ajattelet heittäväsi mytyn pois, ja uloshengityksellä päästät irti kivusta ja annat kehosi rentoutua vieläkin enemmän.

9) Olet nyt rentoutuneessa ja rauhallisessa tilassa, jossa kipusi ovat helpottaneet. Koet olevasi kehosi herra, ja voit pyytää siltä nyt mitä tahansa. Voit tunnustella kehoasi ja ajatella sitä, kuinka vahva ja vakaa se on. Olet kiitollinen siitä, että sinulla on keho,

jota käyttää. Se on sinun kehosi, ja se pystyy mihin tahansa, mitä siltä pyydät.

10) Käydään vielä keho lävitse varpaista ylös asti. Ajattele jalkateriäsi, kiitä niitä hyvästä työstä ääneen. (Kaikki yhdessä sanovat ääneen Kiitos! Jatkekaan kiittämistä ryhmässä ääneen koko kehon läpi) Ajattele sitten polviasi ja lonkkiasi, ja kiitä niitä tästä päivästä. Seuraavaksi keskitä ajatuksesi selkärankaasi, kiitetään sitä siitä, että se pitää meidät pystyssä päivittäin. Seuraavaksi ajattelet rintakehäsi, jossa sijaitsevat sekä keuhkot että sydän. Kiitetään niitä tästä päivästä. Seuraavaksi ajattelet niska-hartiaseutuasi, kiitetään niitä tästä päivästä. Seuraavaksi keskität ajatukset päähäsi, kiitä sitä siitä, että olette tänään saaneet rauhoittua, keskittyä ja rentoutua yhdessä.

11) Seuraavaksi voit avata hiljalleen silmäsi, ja katsella vähän ympärillesi. Tunnustele kehoasi, tuntuuko se nyt erilaiselta, kuin harjoituksen aluksi? Vielä voitte koko ryhmä kiittää itseänne, toisianne ja ohjaajaanne tästä päivästä, ennen kuin jatkatte kaikki matkaa tahoillenne.

Harjoituksen jälkeen: huomasitko eri kipukohtien olevan eri kokoisia pakatessasi niitä nenäliinaan?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Yritä hyväksyä omat kipusi ja jumisi
- Jos jäät johonkin kipukohtaan kiinni, etkä pääse irti, avaa silmäsi ja jätä harjoitus kesken
- Ole valmis myös keskustelemaan omista kivuistasi, jos olosi pahenee

Harjoite 10: Vuu-hengitys

Ohjaajalle: Tämä harjoitus olisi hyvä tehdä mielellään tuolilla istuen, jotta jalkapohjat saadaan juurrutettua lattiaan. Istuessa tulisi pitää yllä hyvää ryhdikästä asentoa, selän tulisi olla suorana, hartiat rentoina ja lavat laskeutuneina omille paikoilleen. Harjoitus tehdään mieluiten silmät suljettuina. Harjoitus voidaan tehdä myös makuuasennossa, jolloin olisi hyvä laittaa polvet koukkuun, jolloin saadaan jalkapohjat juurrutettua alustaan. Mikäli joku haluaa tehdä harjoitteen seisten, tulisi se taas aloittaa keskilinjan ja painopisteen löytämisellä.

1) Tee syvä ja laaja sisäänhengitys. Tunnet hengittäessäsi, kuinka ilma täyttää keuhkot pohjia myöten, pallea toimii pumppuna, hartiat ja kaula ovat rennot. Pidätä hengitystä pienihetki. Kun hengität ulos, lausu ääneen "vuu". Anna äänen tulla suusta ulos pehmeästi ja rennosti. Anna äänen hiipua sitä mukaan kun keuhkot tyhjentyvät ja uloshengitys hiipuu. Pidä taas pieni tauko ennen sisäänhengitystä, anna sisäänhengityksen aktivoitua itsekseen. Tee sama uudestaan.

2) Keskity tunnustelemaan, missä kohtaa ääni tuntuu kehossasi ja miltä se tuntuu. Millä tavalla äänen virtaus resonoi kehosi eri kohdissa, erityisesti vatsan, rintakehän henkitorven sekä kurkun alueilla. Toista harjoitus 5-10 kertaa.

Miten tunnistit äänen resonoivan kehossasi, missä kohdissa ja millä taajuudella? Nostiko äänen aktiivinen käyttö pintaan erilaisia muistoja, tunteita tai mielikuvia? Miltä tuntuu harjoituksen jälkeen? Miten harjoitus vaikutti esimerkiksi kipuun?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Älä pelkää äänen käyttöä
- Tarkista välillä istuma-asentosi
- Kokeile tätä harjoitusta ennen tilannetta, jolloin sinun pitää puhua tai esiintyä jossain

Harjoite 11: Jännitys-rentous -harjoitus

Ohjaajalle: Tämä harjoitus tehdään selinmakuulla jumppamatolla. Harjoituksen aikana on hyvä laittaa rauhallista ja rentouttavaa musiikkia soimaan.

- 1) Käy selinmakuulle ja laita silmät kiinni.

- 2) Jännitä molemmat kätesi lujasti nyrkkiin. Pidä jännitys molemmissa käsissäsi samalla hengittäen sisään. Pidätä hengitystäsi ja tunne samalla jännitys käsissäsi ja rinnassasi. Hengitä ulos, ja anna samalla käsien ja koko vartalon rentoutua. Aisti jännittyneen ja rentoutuneen olon ero.

- 3) Jännitä varpaitasi vetämällä varpaita kohti kasvoja. Tunne jännitys varpaissa ja jaloissasi ja hengitä samalla sisään. Uloshengityksellä annat varpaiden ja jalkojesi rentoutua, jalat lepäävät painavina ja rentoina alustaa vasten.

- 4) Paina varpaitasi voimakkaasti pois päin kasvoista nilkat ojentuen. Tunne jännitys jalkaterissä ja pohkeissa. Purista vielä hetki ja rentouta lihakset. Tunnustele taas jännittyneen ja rentoutuneen kehon ero.

- 5) Hengitä sisään, ja purista pakarat yhteen ja jännitä vatsaasi voimakkaasti. Pidä puristusta vielä ja pidätä samalla hengitystä. Purista niin kovaa kuin pystyt ja rentouta lihakset heti.

- 6) Paina käsivarsiasi suorana ja jännitä niitä lattiaa vasten. Paina lujasti ja rentouta kädet sitten. Kädet, vartalo ja jalat tuntuvat nyt mukavan rentoutuneilta.

- 7) Paina päätäsi voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassasi. Paina vielä, ja sen jälkeen rentoudu. Pääsi lepää nyt rentona ja painavana lattiaa vasten. Tunnet olosi raukeaksi ja turvalliseksi.

8) Nyt jännitä kasvojen kaikki lihakset irvistykseseen. Tunnet kovan jännityksen kasvoissasi. Anna kasvojen lihasten rentoutua, laske kasvoillesi rentoutunut ilme.

9) Seuraa hetki hengitystäsi. Hengitätkö rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuoroin rintahengitystä ja vuoroin vatsahengitystä. Tunnustele samalla, mikä on rentouttavampi tapa hengittää. Jatka sitä hengitystä, joka tuntuu itsellesi luonnollisemmalta.

10) Jännitä vatsalihaksiasi niin, että vatsasi on aivan kova. Jatka kuitenkin hengittämistä rintakehällä. Tunne jännitys vatsassasi ja rentoudu kokonaan. Tunne miellyttävä rentouden tunne vatsassasi ja koko kehossasi. Tunne ja koe, kuinka energia nousee lihaksiin. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti.

11) Tunnustele miltä tuntuu, kun hengität sisään ja ulos. Huomaa kuinka rentoutuminen lisääntyy uloshengityksellä.

12) Hengitä nyt hitaasti sisään ja täytä keuhkot pohjaan myöten. Pidät hengitystä hetki, ja tunne jännitys rintakehässäsi ja vatsassasi. Anna rintakehän löystyä ja samalla päästät hengityksen hitaasti vapaaksi. Rentous seuraa uloshengitystä. Anna keuhkojen tyhjäntä täysin.

13) Jatka nyt rentoutumista rauhallisesti ja rennosti hengitellen. Jokaisella uloshengityksellä rentouden tunne lisääntyy.

14) Anna rentouden lisääntyä kehossasi ja mielessäsi. Kehosi ja lihaksesi tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Tunnet kuin vajoaisit hieman alustaan sisälle. Sinulla on hyvä ja turvallinen olo.

15) Jatka rauhallista hengitystä. Keskity rentouteen ja tunne sen virtaavan kehosi läpi17) Hengitä sisään, ja ala pikkuhiljaa liikutella sormiasi ja varpaitasi. Tule tietoiseksi omasta kehostasi samalla kuitenkin säilytät rennon hengittämisen. Liikuttele kehoasi koko ajan enemmän, taivuttele polviasi, lonkkiasi,

kyynärpäitä ja olkapäivä. Avaa seuraavaksi silmät. Nouse seuraavaksi omaan tahtiisi istumaan. Tunnet olosi rentoutuneeksi mutta virkeäksi. Tunnet saaneesi uusia voimia!

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Etene rauhallisesti
- Kun jännität kroppaasi, sen ei pitäisi sattua
- Kokeile tätä harjoitetta sängyssä nukkumaan mennessäsi tai aamulla herätessäsi

Harjoite 12: Tuplaantuminen

Ohjaajalle: Muista jälleen rauhallinen lukutahti sekä tauot jokaisen harjoituskohdan välillä. Anna ryhmäläisille aikaa suorittaa antamasi ohjeet.

1) Istu tuolille ja etsi siinä itsellesi hyvä ja rento asento. Hengitä kolme kertaa oikein syvään ja rauhallisesti. Anna rintakehäsi aueta ja keuhkojen täyttyä pohjiaan myöten.

2) Etsi itsellesi yläviistosta seinästä tai katosta jokin piste, johon kiinnität katseesi. Piste on muutaman metrin päässä sinusta.

3) Kiinnitä siihen kaikki huomiosi. Piste on ainoa asia, johon sinun tulee kiinnittää huomiota.

4) Vähitellen huomaat, että piste on välillä selkeämpi, välillä hämäämpi. Välillä se vaikuttaa olevan lähempänä ja välillä kauempana. Välillä se jopa katoaa näkökentästäsi kokonaan, vaikka katsot sitä tarkasti.

5) Vähitellen silmäsi alkavat räpytellä. Kun ne nyt räpyttelevät, ne alkavat tuntua myös painavilta. Samalla näkökenttäsi alkaa hämärtyä, ja luomesi muuttuvat koko ajan painavammiksi. Silmät ikään kuin haluavat sulkeutua.

6) Silmäluomesi painautuvat toisiaan vasten. Vajoat samalla syvälle turvalliseen rentouden tilaan.

7) Jokainen uloshengitys lisää tätä rentouden tilaa. Vajoat jokaisella hengityksellä aina vain syvemmälle.

8) Luettele nyt hiljaa mielessäsi numerot yhdestä kymmeneen. Jokaisella numerolla vajoat vieläkin syvemmälle rentouteen. Kun olet päässyt numeroon kymmenen, olet niin syvällä turvallisessa rentoudessa, kuin vain on tällä hetkellä mahdollista.

9) Kuvittele nyt itsesi istumassa tuolissa, ikäänkin tarkkailisit itseäsi ulkopuolelta. Näet, kuinka kiinnität katseesi pisteeseen. Näet ja tunnet, kuinka keskityt ja hengität syvään kolmesti. Laske samalla hiljaa mielessäsi jokainen hengitys yksi - kaksi - kolme. Kun olet numerossa kolme, olet sulkenut kaiken muun ympäriltäsi. Olet syvässä keskittyneessä tilassa tuossa mielikuvassa.

10) Käy mielikuva läpi kolmesti, anna riittävästi aikaa jokaiselle kierrokselle, sanoita ohjeet ryhmälle. Katse, hengitys, numerot, rentoutuminen.

11) Avaa silmäsi, keskitä katseesi alaviistoon johonkin toiseen pisteeseen. Silmäsi ovat auki, mutta olet edelleen ikään kuin unessa. Kiinnitä katseesi, hengitä syvään kolme kertaa, laske numerot hiljaa mielessäsi. Kun pääset numeroon kolme sulje jälleen silmäsi, ja huomaat samalla vajoavasi vieläkin syvemmälle turvalliseen rentouden tilaan.

12) Toista vielä itsellesi "aina kun tarvitsen keskittymistä, käytän tätä nopeaa rentoutumista: katse, hengitys, numerot ja rentoutuminen"

13) Laske sitten hitaasti numerot kymmenestä yhteen. Jokaisella numerolla piristyt hieman, ja heräät hitaasti taas

tähän hetkeen, aikaa ja paikkaan. Kun olet numerossa yksi, olet täysin hereillä, hyvinvoiva ja toimintakykyinen

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Harjoittele rauhallisesti
- Kokeile tätä harjoitetta, kun olet stressaantunut
- Peilaa mielessäsi ennen harjoitetta omaa tunnetilaasi ja peilaa uudelleen harjoituksen jälkeen

Harjoite 13: Vesivärit

Ohjaajalle: Harjoituskerran aluksi kaikki osallistujat saavat paperia, pensselit ja vesivärejä. Käytetään noin 10–15 min aloituksesta siihen, että kaikki osallistujat maalaavat pienen taulun siitä, miltä heistä juuri nyt tuntuu. Mitään rajoituksia siihen, mitä kuvassa on, ei ole. Se voi olla esittävä kuva tai täysin abstrakti. Tärkeintä on, että se kuvastaa jollakin tavalla henkilön sen hetkistä tunnetilaa. Seuraavaksi siirretään maalaukset kuivumaan sivummalle ja keskitytään päivän harjoitukseen.

Harjoittelun lopuksi käytetään taas 10–15 minuuttia uuden taulun maalaamiseen. Maalauksen teemana on nyt paitsi se, miltä nyt tuntuu, myös se, miten olo on muuttunut harjoittelun aikana. Lopuksi keskustellaan ryhmänä omista tuntemuksista ja siitä, minkälaisen muutoksen, jos minkäänlaisen, harjoittelu sai osallistujissa aikaan.

Harjoite 14: Metsäretki

Ohjaajalle: Tämän mielikuvaharjoitteen tarkoitus on mahdollistaa syvän rentoutumisen kokemus harjoitukseen osallistujille. Ohjaajalta se vaatii hyvää äänenkäyttöä sekä riittävän rauhallista lukutahtia. Osallistujille tulee tarjota mahdollisuus käyttää mielikuvitustaan ja syventyä kunnolla mielikuvamatkaan. Mikäli lukija hengästyy, on lukutahti liian nopea. Olisi hyvä, mikäli harjoitusta ohjaava henkilö olisi tutustunut tarinaan ennalta lukemalla sen itse ääneen, ja kellottamalla oman lukutahtinsa riittävän rauhalliseksi. Harjoitukseen tulee varata reilusti aikaa, eikä sitä saa tehdä kiireessä.

Tarvittavat välineet ovat kaikille osallistujille jumppamatot tai vastaavasti halukkaille tuolit. Myös viltit voivat olla hyödyksi, mikäli harjoitustila on viileä. Ennen harjoituksen aloittamista tulisi varmistaa, että kaikki kännykät ovat äänettömällä. Harjoituksesta saa poistua koska tahansa.

“Ota itsellesi sopiva, rento ja mukava asento. Voit olla maaten tai istua tuolilla, niin kuin itsellesi parhaiten sopii. Sulje silmäsi, ja hengitä muutaman kerran syvään ja rennosti sisään ja ulos. Älä pakota sisäänhengitystä äläkä pidättele uloshengitystä, vaan anna sen virrata luonnollisesti ja rennosti. Kuvittele seisovasi kesäisen metsän reunassa. Auringon valo siivilöityy metsän lehtien lävitse. Tunnet ihollasi kevyen tuulenvireen. Kuulet tuulen kahisuttavan oksistoja, metsä näyttää kutsuvalta ja turvalliselta. Sinun on hyvä ja lämmin olla.

Näet edessäsi polun, joka kulkee syvälle metsään. Lähdet astelemaan sitä pitkin, huomaat olevasi paljain varpain. Tunnet polkua peittävien neulasten pistelevän kevyesti jalkapohjiasi. Kuljet polkua pitkin syvemmälle metsään. Se ympäröi sinut joka puolelta, elävän metsän äänet kantautuvat korviisi. Lehtien ja oksien kahina tuulessa, lintujen laulu, aluskasvillisuuden rapina.

Kuljet yhä eteenpäin polkua, kunnes tulet pienen metsäaukean laitaan. Kuljet aukean keskelle, ja käyt maaten pehmeälle sammaleelle. Olosi on hyvä ja rentoutunut, olet turvallisessa ja rauhallisessa paikassa. Katselet ympärilläsi levittäytyvää metsää. Keskitä huomiosi sen moniin vihreän sävyihin. Koivujen ja vaahteroiden kepeään vihreään, kuusipuiden syvän tummaan, ruohikon kiiltävään sävyyn. Tarkastele lehtien lävitse siivilöityvää auringonvaloa, kuinka se muuttaa vihreän sävyjä, varjopaikoissa tummempaa vihreää, valossa kellertävää.

Kiinnitä nyt huomiosi ympärilläsi näkyviin keltaisen sävyihin. Kukkivien kasvien terälehtiin ja valon leikkiin puiden lehdillä. Tunnet rentoutuvasi yhä vain enemmän. Olosi on lämmin ja turvallinen, kaikki arjen murheet painuvat taka-alalle. Vain tällä hetkellä on väliä. Hengitä muutaman kerran rennosti syvään, anna ilman virrata keuhkoihisi, ja sitä kautta kaikkialle kehoosi. Älä pakota hengitystä, vaan anna sen virrata omaan tahtiinsa. Metsän ja kesän tuoksut kulkevat sisäänhengityksen kautta tietoisuuteesi. Jokaisella uloshengityksellä rentoudut vieläkin enemmän, tunnet vajoavasi pehmeään sammaleeseen. Rentouden tunne leviää koko kehoosi, aina varpaisiin ja sormenpäihin asti.

Keskitä huomiosi taivaan siniseen sävyyn. Taivas kaartuu ylläsi, ja katsellessasi sen tasaista sineä tunnet energian virtaavan kehoosi. Tunnet olosi virkistyvän, ja nouset istumaan. Kehosi on yhä rento, mutta energinen. Nouset seisomaan, ja luot vielä viimeisen silmäyksen metsäaukeaan. Tiedät, että se turvallinen, ja voit aina palata sinne, koska tahansa. Lähden astelemaan takaisin polkua pitkin. Jokaisella askeleella imet itseesi elävän metsän energiaa, tunnet ihollasi tuuleen, jalkapohjissasi havunneulaset. Kuljet pystypäin kohti metsän reunaa, näet sen jo pilkkottavan puiden lomasta. Saavut takaisin sinne, mistä aloitit matkasi. Metsä jää taaksesi.

Alan pikkuhiljaa palata takaisin omaan kehoosi Tunnustelet varpaitasi ja sormiasi, liikuttelet niitä hiljalleen, omaan tahtiisi.

Tunnet kuinka raajasi alkavat pikkuhiljaa heräillä, ja kuinka mielesi palaa omaan kehoosi. Seuraavaksi voit avata silmäsi, liikutella raajojasi, venytellä ja hengittää syvään ja rauhallisesti omaan tahtiisi. Olosi on rentoutunut mutta energinen, olet valmis palaamaan tähän aikaan ja paikkaan.

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Etene rauhallisesti
- Jos harjoituksen aikana nukahtaa, ei se haittaa
- Älä pidä kiirettä lopussa, jotta rentoutuneesta olotilasta saa nousta rauhassa