

Mieli velloo, keho tietää

Kehopsykoterapeutti **Leena Pennanen** aistii kehon ja mielen yhteyden crityisen selvästi nykyisessä elämäntilanteessaan. Keskenräiset remontit sekä kotona että työpaikalla nostavat tunteet pintaan. Mieli velloo tuotuneena ja turhautuneena venyvien aikataulujen kanssa, hartiat kiristyvät ja pulssi kiihtyy. Sormet naputtavat kiivaasti sähköposteja. Pennanen kertoo hymyillen tekevänsä remonttirumban keskellä hengitysharjoituksia lähes joka tunti.

– Huomaan heti, kun keho jännittyy. Ensimmäiseksi istun alas, ojentaudun ja hengittelen. Kun muutan kehon asentoa, se vaikuttaa mieleenkin. Ojentautuminen vie mielen pois ajatusten pyörästä. Mahdollisuus tyyntyä ja astua pois kiihdyttävästä tilanteesta on vapauttavaa. Asennon muutos kannattaa tehdä, vaikka tuntuisi, ettei se auta välittömästi.

Pennanen mukaan jokaisen olisi hyvä etsiä itselle ominaista, rentoa asentoa. Se ei tarkoita sitä, että pitää orjallisesti kulkea selkä suorassa.

Sivuutamme helposti kehon tuntemukset. Porskutamme eteenpäin, vaikka päätä särkee ja selkää kivittää.

– Keho antaa tietoa mielentilastamme, sillä siihen varastoitu kaikki. Se on valtava rikkaus, jos vain pysähdymme kuuntelemaan tarkasti. Pysähtyessään ihminen on avoinna kehon viesteille, ottaa ne todesta ja antaa niille paikan sekä arvon. Keho välittää olennaista tietoa, sillä se ei koskaan valehtele. Usein kehon tieto on niin totta, ettemme halua katsoa sitä suoraan, Pennanen arvelee.

Hänen pitämillään hyväksyvän tietoisien läsnäolon (*mindfulness*) kursseilla lähdetään tekemään hyvin yksinkertaisia

asioita. Kokeillaan, miltä tuntuu nostaa käsi ylös tai miltä oma takamus tuntuu penkillä. Usein mieli alkaa vikuroida harjoituksia vastaan. Tämähän on järjetöntä, liian yksinkertaista, miksi emme tee jotain vaikeampaa!

– Mieli kaipaa monimutkaisuutta, koska näin se pääsee pois tästä herkeestä. Mieli on myös treenattu ratkaisemaan ongelmia. Kehoon ei voi kuitenkaan palata ajattelemalla lisää. Pelkkä käden nostaminen uudella tavalla voi olla mulistava kokemus jollekin ihmiselle, kun liikkeen todella tiedostaa. Mieli analysoi ja arvioi, mutta sillä on myös kyky tarkastella asioita neutraalisti, jos sitä harjoitetaan esimerkiksi meditoimalla.

Mitä enemmän märehdimme ajatuksissa, sitä kauemaksi etenemme kehosta. Kun mieli käy ylikierröksillä, rasiitamme usein kehoakin enemmän. Pennanen arvelee, ettei kuntosaleilla välttämättä vapauduta jännityksistä, vaan upotaan entistä syvemmälle suorittamisen suohon.

Suorituskeskeisyys ja lihan kurittaminen ei ole kiinni lajista. Esimerkiksi joogaakin voi Pennanen mukaan suorittaa. Vaikka kroppa taipuu nopeasti moneen asentoon, ihminen ei ole läsnä omassa kehossaan.

SELVÄNÄKÖISYYTTÄ ELÄMÄÄN

Toimimme arjessa usein automaattiohjauksella ja rutiininomaisesti. Kävelemme paikasta toiseen huomaamatta. Ups, mitäs minä tänne tulin hakemaan?

Pennanen mielestä rutiineissa on toki hyvätkin puolensa, mutta pahimmillaan koko elämä saattaa jäädä elämättä. →

Kävele lounaalle

Kiirohdamme usein lounaalle kesken kiireisen työpäivän. Mielessä pyörivät keskeneräiset asiat. Ota keho mukaan paussille kokeilemalla seuraavaa harjoitusta.

Kävele rauhallisesti lounaspaikkaasi. Aisti jokainen askeleen painallus. Miltä kaide tai ovenkahva tuntuu käden iholla? Mitä ääniä kuulet? Tunnetko ruoan tuoksun nenässäsi?

Hengittele syvään, keskity. Vältä puhumista. Miltä tuntuu kävellä lounaalle?

Puhelintreeni

Kännykän käyttö kuuluu automatisoituneisiin, arkisiin rutiineihin. Seuraavassa harjoituksessa tuodaan keho, aistit ja tietoisuus mukaan tilanteeseen.

Kun kännykkäsi soi, älä vastaa heti, vaan hengitä kerran syvään sisään ja ulos. Ota puhelin käteen. Tunne laitteen paino, muoto ja koko kädessäsi. Minkä värinen ja näköinen puhelimesi on?

Kun vastaat, aisti sormen painallus näppäimistöllä ja viileä puhelin korvallas. Miltä puhelimen pinta tuntuu posken iholla?

Kun lopetat puhelun, tunne jälleen laite kädessäsi ja laske se pöydälle. Hengitä pari kertaa syvään.