

Pysähdy terveyden nimessä

Terveyskin hyötyy, kun heräät hetkeen.
Avoin, tietoinen läsnäolo tuo elämään mieltä vapauttavaa
väljyyttä ja valinnanvaraa.

TEKSTI VIRPI PEURA KUVAT SATU NYSTRÖM KUVAUSJÄRJESTELYT EEVA-LIISA METSÄKYLÄ JA KAISA PASTILA

Elämän arki vie mukanaan niin, ettei ihminen ehdi pysähtyä, kun hän rientää seuraavaan ja taas seuraavaan työhön ja puuhaan. Vanhan *carpe diem* -sanonnankin sivuutamme automaattisesti: ”Taas tätä samaa.” Seisahdus tapahtuu usein vasta, kun uupuminen, muu vakava sairaus tai jokin katastrofi pysäyttää pakolla.

Sokkivaiheen sisäisen myllerryksen jälkeen ihminen herää vähitellen huomaamaan, että maailma näyttää toisenlaiselta kuin ennen. Silmät ovat auenneet erilaiselle todellisuudelle, joka on aina ollut olemassa, mutta ihminen ei vain ole sitä ajatuksiltaan nähnyt.

Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo eli mindfulness-menetelmä haluaa herättää ihmisen olemaan nykyhetkessä ja aistimaan sitä tietoisesti, sellaisena kuin se on. Elämä voi tällä tavoin avautua meille niin, että saamme kosketuksen syvimpään itseemme.

– Jos emme ole hetkissä täysin läsnä, menetämme sen, mikä on elämässä arvokkainta. Samalla jätämme huomiotta ne mahdollisuudet, jotka voisivat auttaa meitä kasvamaan ja muuttumaan, sanoo yhdysvaltalainen Massachusettsin yliopiston stressiklinikan perustaja, apulaisprofessori **Jon Kabat-Zinn**, joka kehitti mindfulness-menetelmän buddhalaisen perinteen pohjalta.

Hyväksyminen avaa jumit

Tietoisin läsnäolon ajattelutapa auttaa pääsemään irti jumeista. Elämä ei häviä menneisyyden surun tai katkeruuden aiheen märehtimiseen eikä tulevaisuuden sitten kun-haaveen perässä juoksuun. Se ei myöskään käpristy sairauden ja kivun ympärille, vaan pystymme hyväksyen

kokemaan asioita tässä ja nyt niin täysipainoisesti, kuin se on mahdollista.

– Kun opimme aistimaan sitä, mitä ympärillämme ja itsessämme on, saamme tähän hetkeen väljyyttä. Näemme, että hetkessä on miellyttäviä tai epämiellyttäviä asioita, mutta emme enää tiedostamatta juokse niiden perässä tai vältä niitä. Saamme lisää kykyjä valita itse, miten reagoimme asioihin, kertoo mindfulness-kouluttaja, kehopsykoterapeutti **Leena Pennanen**.

Hyväksyvä läsnäolo voi opettaa avoimuutta ja joustavuutta, joiden avulla ihminen voi päästää irti mielensä solmuista. Se vapauttaa myös kehoa ja voi parantaa terveyttä.

Näin harjoittelet tietoista läsnäoloa:

1 SYÖ HEDELMÄ, esimerkiksi appelsiini. Kyky herätä hetkeen voi harjoittaa tekemällä tietoisesti sellaisia arjen asioita, joita normaalisti teemme sen kummemmin ajattelematta, puoliautomaattisesti. Katso, miltä appelsiini näyttää. Ota se käteesi. Tunnustele hedelmää. Paina se poskeasi vasten. Kuori appelsiini hitaasti tuoksuja haistellen. Syö se aistien: maistele, pureskele hitaasti ja nauti jokaisesta suupalasta.

Jos peset esimerkiksi omenan, tunne veden pärskeet ja hedelmän kosketus kädessäsi. Kuuntele pesun ääniä. Voit myös keskittyä vaikkapa ruoanlaittoon, tiskaukseen, vaatteiden pukemiseen tai hampaiden pesuun.

– Kun huomioi ja havainnoi asiaa, kokemus siitä muuttuu. Kun kiinnittää huomion hetkeen, huomaa arvostavansa sitä enemmän, Leena Pennanen sanoo. ▶

”Mitä enemmän
aistimme
kehoamme, sitä
helpommaksi
elämämme
muuttuu.





” Jos harjoitteita tekee joka päivä, elämä voi muuttua jo kuukaudessa.

2 HENGITÄ KYMMENEN HENGENVETOA. Huomioi vain hengitystä: aisti, miten se kulkee ja miltä se tuntuu kehossasi. Älä muuta hengitystä tietoisesti – hyvää tai huonoa hengitystä ei ole. Anna hengityksen muuttua, jos se muuttuu.

Harjoitus pysäyttää olemisen tilaan. Tee se työmatkalla bussissa tai vaikka ennen ruokailua. Se auttaa myös stressissä, esimerkiksi silloin, kun ajatus menee jumiin tai kun edessä on vaikea tapaaminen.

3 SEISO TAI ISTU TYÖPAIKALLA TAI KOTONA. Hengitä koko ajan ja nosta vähitellen käsisivaret sivukautta pehmeästi olkapäiden tasolle. Anna käsivarsien laskeutua vähitellen. Kun huomaat jännitystä hengityksessäsi tai kehossasi, havainnoi se arvostelematta sitä ja kokeile päästäsi siitä irti.

4 LÄHDE KÄVELYLLE. Tee kävelyssä tietoisia pysähtymiselementtejä: aisti jalkoja tai muuta kehoa kymmenen askeleen tai hengenvedon ajan. Anna ajatuksesi taas liikkua ja tuo huomiosi taas muistaessasi takaisin kehoon.

5 PYSÄHDY LUONNOSSA havainnoimaan maisemaa. Katso syksyn paljautta ja karuutta, keskity maiseman piirteisiin. Näe sen kauneus tai mitä näetkin. Haista tuoksut ja kuule äänet. Tunne, miltä ne tuntuvat kehossasi. Kehitä havaintokykyäsi ja ole havaintojesi kanssa hetki.

6 HERÄTÄ KEHOSI HENKIIN. Samalla, kun liikut, kuuntele ja aisti kehosi liikettä. Rakenna kehoasi myönteisen lempeästi. Kunnioita rajojasi. Mieti, mitä ominaisuutta haluat kasvattaa arjessasi ja tuo sitä liikkeeseen. Älä yritä väkisin.

Sekä kova kehon räkkääminen liikunnalla että liikuttamattomuus voivat peittää tunneskaalaa. Epämielilyttävät tunteet peitetään hurjalla viuhtomisella tai puudutetaan sohvanurkassa syömällä tai juomalla.

7 HUOMAA TUNTEESI. Kun kehon ja hengityksen havaintokyky on vähän aikaa kehittänyt, myös tunteita voi olla entistä helpompi havaita.

Pysähdy ja havainnoi oloasi ja tunnettasi, olipa se sitten ärtymys, pelko, onni, kiitollisuus tai mikä tahansa. Kiinnitä samalla huomio hengitykseen sekä kehoon ja sen tuntemuksiin. Kun teet näin muutaman hengenvedon ajan, luot tunteisiin väljyyttä. Voit nauttia niistä rauhassa tai reagoida niihin, mutta tiedostat koko ajan, mitä teet.

8 KEHITÄ JOUSTAVUUTTA ja kykyä ratkaista stressi tilanteeseen sopivalla tavalla. Toistatko ehkä suhteissasi jatkuvasti samoja odotuksia, ennakkoluuloja ja reaktioita, niin kuin helposti teemme?

Jokainen tilanne on omansa. Kun opit havainnoimaan itseäsi ja ympäristöäsi, kehität myös kykyä huomioida parisuhdettasi, perhettäsi ja suhteita työpaikalla sellaisina kuin ne ovat. Varo ruusunpunaisia ja mustia linssejä. Näe, miten valot ja varjot eri tilanteissa vaihtelevat.

Kun jokin tilanne stressaa, älä anna sen jatkaa ikuisesti samaan malliin. Katso tilannetta hetkessä avoimesti ja joustavasti, jotta voit muuttaa toimintaasi entisestään ja toimia myös eri tilanteissa eri tavoin. Voit sanoa ei, ehdottaa muuta tai antaa periksi tarpeen mukaan. Ota tiukassa paikassa kymmenen hengenvettoa, jotta saisit tunteisiisi väljyyttä ja kykenisit miettimään, mikä on paras ratkaisu.

9 KOHTAA KIPU. Hyväksyvä, tiedostava läsnäolo voi muuttaa myös fyysisen kivun kokemusta. Kun kroppaan sattuu ja kipu halutaan pois hinnalla millä hyvänsä, kokemus hallitsee helposti koko elämää. Taistelutila lisää kehon jännitystä ja voi pahentaa kipua.

Pysähdy kivun äärelle kymmenen hengenvedon ajaksi ja hellitä taistelusta. Aisti oloasi ja anna kivun olla siinä hetkessä juuri sellainen kuin se on. Voit myös hengittää kipua pehmentäen sitä hengitys hengitykseltä.

– Kun ihminen on kiinnostunut kivusta ja on vähän uteliaskin, kipu lähtee muuttamaan muotoa ja suhde siihen voi muuttua. Kivun kanssa voi oppia luovimaan niin, että kipu voi lievitä ja joskus jopa poistua.

10 PAINA JARRUA LOPUTTOMALLE SUORITTAMISELLE, ennen kuin uuvut. Tietoiseen olemiseen havahtuminen herättää huomaamaan tunteiden myötä myös uupumisen hälytysmerkkejä, joita ovat voimaton väsyneisyys, iltottomuus, kyynisyys sekä kiinnostuksen ja motivaation puute. Myös keskittymiskyky heikkenee uupuneella selvästi.

Hengitysharjoitukset auttavat pysähtymään ja voivat antaa voimaa. Todellinen toipuminen alkaa kuitenkin vasta, kun ihminen luopuu sisäisestä suorituspakostaan.

Leena Pennanen suosittelee uupuneelle päivittäisiä keho- meditaatio- ja joogaharjoitteita, jotka elävöittävät kehoa.

– Säännöllinen liikkuminen saa aivojen hermojärjestelmän tuottamaan muun muassa mielihyvää tuottavia endorfiineja. Tärkeintä on, että palauduttuaan ihmiset eivät uuvu niin helposti, koska kyky sanoa ei kehittyy. Opimme tekemään entistä enemmän itseämme ravitsevia juttuja, ja elämäntilanteen tunne paranee.

11 VAPAUDU PANIIKISTA. Paniikki- ja pelkotiilojen kanssa voi oppia olemaan, kun tunteen kanssa uskaltaa olla ensin muutaman hengenvedon. Paniikkikokemus alkaa vähitellen muuttua. Se pehmentyy ja väljentyy, ja ihminen huomaa, että mitään hirvää ei tapahdukaan. Ajatusten ja tunnetilojen ei enää tarvitsekaan kiihtyä paniikin kaoottiseksi karuselliksi, jossa kuolemanpelkokin voi olla läsnä.

– Ihminen ymmärtää, että paniikki on vain tunnetila, joka tulee ja menee samaan tapaan kuin jokin lihaskramppi. Tilanteen kohtaaminen voi kuitenkin kaivata ohjausta ja tukevaa ympäristöä esimerkiksi kurssilla, sillä yksin olo voi lisätä turvattomuuden tunnetta, Pennanen varoittaa.

12 LASKE KORKEAA VERENPAINETTA. Kun mieli rauhoittuu hetkeen harjoitteilla, se hillitsee kohonneessa verenpaineessa kiihtynyttä sympaattista hermostoa. Rauhoittavan parasympaattisen hermoston toiminta taas vahvistuu. Kehon jatkuva jännitys- ja hälytystila vähenee. Rytmihäiriötkin voivat tasaantua, ja verenpainelääkitystä voidaan ehkä niukentaa.

13 YMMÄRRÄ KEHON VIESTIT. Erilaiset kivut ja oireilut, kuten päänsärky, vatsakipu tai ärttyvä vatsa, voivat olla kehon keinoja kertoa huonosta olost, jota ei muulla tavoin osata tuoda esiin.

– Kaikkia kehon viestejä pitäisi oppia lukemaan, sillä kehoon on usein enemmän tietoa kuin päässä. Mitä enemmän aistimme kehoamme ja herkistymme ja opimme tulkitsemaan sen viestejä, sitä helpommaksi elämämme muuttuu.

– Toisaalta kehon viestejä ei pidä mystifioida. Ne ovat joskus hyvinkin yksinkertaisia. Jos on kylmä, laita lisää päälle. Jos on nälkä, syö. Syömisestä hallinnassa tämäkin viesti tosin täytyy joskus opetella uudestaan.

14 ALA JO TÄNÄÄN. Kiireen ja arjen tottumusten ja rutiinien oravanpyörä pyörii niin kauan, kuin juokset siinä. Arjen muutos alkaa pysähtymisestä. Hengitä kymmenen kertaa ja huomaa, mitä tapahtuu. Kävele tietoisesti.

Jos haluat paneutua asiaan enemmän, mene kurssille. Tietoista läsnäoloa oppii parhaiten päivittäisten meditaatio- ja joogaharjoitteiden avulla.

– Elämä voi muuttua valtavasti jo kuukaudessa, jos harjoitteita tekee joka päivä, Leena Pennanen kannustaa. ■

ASIAANTUNTIJA MINDFULNESS-KOULUTTAJA, KEHOPSYKOTERAPEUTTI (ECP) **LEENA PENNANEN**, CENTER FOR MINDFULNESS OY, WWW.RENTOUTUS-STRESSINHALLINTA.INFO

Lähde Jon Kabat-Zinn: Olet jo perillä (Basam Books 2006)



DS FIRST CERAMIC CHRONO
C014.217.17.011.00
Shock-resistant
Water-resistant 100 m
Sapphire crystal
Stainless steel
Sh. 460,-

CERTINA
swiss time maker 1888