

Tässä hetkessä kaikki hyvin

Kun kiire pakottaa päättää, on hyvä pysähtyä. Kadonnut mielenrauha voi löytyä varpaista mindfulness-kurssilla.

KIRSI-MARJA KAUPPALA KUVAT SHUTTERSTOCK JA KUSTANTAJAT

”Tunne, kuinka hengitys virtaa sisään. Vatsa nousee. Tunne, kuinka hengitys virtaa ulos. Vatsa laskee...”

Makaan viltin alla ja kuulostelen hengenvetojani silmät suljettuina. Miten niinkin oleellinen asia kuin hengitys jää arjessa täysin huomiotta? Vielä hetki sitten olin porhaltanut paikasta toiseen. Nyt listalla on vain yksi tehtävä: keskity hengitykseen. Niin yksinkertaista – ja niin vaikeaa.

Harjoittelen hyväksyvää, tietoista läsnäoloa eli mindfulness-menetelmää viikonloppukurssilla. Samassa salissa makaa parikymmentä muuta rennomman elämän etsijää. Jos nuppineula nyt putoaisi, kuulisimme sen.

Vaikka ulospäin ei näytä tapahtuvan mitään, harjoituksella on radikaalit seuraukset. Pysähtymisen ja oleellisimpaan keskittyminen rauhoittavat mielen vähitellen. Mutta mindfulness ei ole heikkohermoisille. Pysähtymällä huomaa myös sen, mikä automaattiohjauksella etenevältä ihmiseltä jää pimentoon. Eikä kaikki se ole kaunista katseltavaa.

Huomio varpaisiin

Mindfulnessia on hyödynnetty stressin ja ahdistuksen hoidossa Yhdysvalloissa yli kolmekymmentä vuotta. Professori **Jon Kabat-Zinn** kehitti menetelmän, jonka pohjana on buddhalainen ajatus hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta. Menetelmää on käytetty Kabat-Zinnin perustamalla stressinhallintaklinikalla Massachusettsin yliopistollisessa sairaalassa vuodesta 1979.

– Mindfulnessissa ei ole kyse uskonnosta, vaan siitä, mitä on olla ihminen, sanoo menetelmän Suomeen tuonut mindfulness-kouluttaja **Leena Pennanen**.

Pennanen on huomannut, että monet erehtyvät pitämään mitä tahansa joogailua tai meditoitua mindfulnessina.

– Ne ovat täysin eri menetelmiä, vaikka vaikutukset voivatkin olla samoja, hän sanoo.

Viikonloppukurssilla saan pintaraapaisun siitä, mitä hyväksyvä tietoinen läsnäolo tarkoittaa. Silti jo ensimmäisenä päivänä oivallan karun, piilossa olleen tosiasian. Olen harvoin ”kotona”. Kehoni voi olla läsnä, mutta mieleni vaeltaa muualla, menneessä tai tulevassa, mutta hyvin harvoin tässä hetkessä.

Teemme kehomeditaatioharjoituksen, jossa käymme läpi koko kropan tuntemukset kohta kohdalta.

Vie huomiosi vasemman jalan varpaisiin. Miltä ne tuntuvat?

Varpaani tuntuvat hätkähtävän huomi-

osta niin, että tunto pakenee niistä. Enpä ole vuosikymmeniin keskittynyt uskollisiin kantajiini. Vähitellen alan tuntea aistimuksia. Kihelmöintiä, kylmyyttä, puutumista. Samassa oivallan, etten ollut ajatellut hetkeen mitään muuta.

Olen juuri saanut ensimmäisen mindfulness-oppini: kun huomion siirtää ajatuksista kehoon, pää hiljenee.

Ilman ärsykyksiä

Kuusi vuotta sitten it-alalla työskennellyt **Heidi Helander-Hyvönen** kärsi stressistä ja pahoista univaikeuksista. Hän huomasi, että rauhalliseen musiikkiin keskittyminen lattialla maaten rauhoitti mieltä. Helander-Hyvönen päätti ilmoittautua Leena Pennanen mindfulness-koulutukseen ja opettaa nyt itsekin mindfulnessia.

– Mindfulnessin paradoksi on siinä, ettei harjoituksissa yritetä saavuttaa tai muuttaa mitään – ja silti se vaikuttaa terveyteen myönteisesti, Helander-Hyvönen sanoo.

Hän tietää, ettei ensimmäisellä kerralla välttämättä tapahdu mitään. Eikä ohuella patjalla lattialla makaaminen ole aina helppoa.

– Vaikeinta on olla itsensä kanssa ilman ärsykyksiä ja aistia tuntemuksiaan.

Helander-Hyvönen muistuttaa, ettei aina tarvitse maata tai edes pysähtyä. Mindfulnessia voi harjoittaa vaikkapa juostessa tai kävellessä. Tärkeintä on löytää itselleen sopivimmat tavat.

Harjoituksen myötä mindfulnessista tulee elämäntapa.

– Harjoitukset auttavat huomaamaan, missä on ja mitä ajattelee. Havaintojen ansiosta osaa valita sopivia asioita omaan arkeen. Niitä, jotka tuovat hyvää oloa.

Työn lisäksi mindfulness on vaikuttanut Helander-Hyvösen vapaa-aikaan.

– Ennen hain jatkuvasti uusia elämyksiä. Nykyisin minulla on niin hyvä olo kotona, etten kaipaa mitään ylimääräistä viihdykettä.

Anna kohinan sammua

Kun omaa hengitystä ja kehoa alkaa havainnoida, esiin nousee väistämättä myös ikäviä ajatuksia. Oravanpyörän pysähtyttyä pintaan voi pulpahtaa maton alle lakaistuja tunteita ja uskonnollisia. Ylitunnollinen työntekijä voi huomata, että voimavarat ovat lopussa ja keho ja mieli vaativat lepoa. Liian kiltti voi huomata, että onkin täynnä vihaa. Tässä vaiheessa useimmat lopettavat harjoituksen, koska luulevat sen epäonnistuneen.

– Tavoitteena ei ole saavuttaa hallelujatilaa, vaan tutkia kehon kautta, millainen →

10 SYYTÄ KOKEILLA

TUTKIMUSTEN MUKAAN SÄÄNNÖLLINEN MINDFULNESS-HARJOITUS...

1 LISÄÄ ONNELLISUUTTA. Harjoitus aktivoi aivojen onnellisuus-aluetta. Jo seitsemän minuutin keskittyminen nostaa mielialaa. Kahden minuutin päivittäisen harjoituksen pitäsi tuoda pysyviä muutoksia aivoihin viidessä viikossa.

2 VÄHENTÄÄ STRESSIÄ. Mindfulness opettaa, etteivät huolet liity yleensä tähän hetkeen. Kun opimme päästämään irti huolenaiheista, turha stressi vähenee.

3 RENTOUTTAA. Harjoitukset laukaisevat kehon jännityksiä, laskevat verenpainetta ja parantavat ruuansulatusta.

4 LISÄÄ LUOVUUTTA. Rentoutumisen myötä luovuus ja ongelmienratkaisukyky paranevat.

5 PARANTAA PUOLUSTUSKYKYÄ. Stressin väheneminen parantaa immuunipuolustuskkyä ja nostaa kipukynnystä.

6 KOHENTAA KESKITTÄMISKYKYÄ. Ihminen jaksaa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan keskimäärin kahdeksan minuuttia. Tämä aika kasvaa mindfulness-treenien myötä.

7 HELPOTTAA NUKAHTAMISTA. Tutkimusten mukaan mindfulness-harjoitukset parantavat unen laatua ja vähentävät aamuöisiä heräämisiä.

8 LISÄÄ ITSETUNTEMUSTA. Opettaa kuuntelemaan itseä ja olemaan myös ikävien tunteiden kanssa. Lisää näin tyyneyttä ja mielenrauhaa.

9 AUTTAA KEHITTÄMÄÄN ITSEÄ. Mindfulness auttaa analysoimaan itseä ja omaa käytöstä. Näin sinulla on mahdollisuus valita, kuinka reagoit ärsyksiisi ja voit kehittää itseäsi haluamaasi suuntaan.

10 AUTTAA JAKSAMAAN VAIKEUKSIA. Mindfulness-harjoitukset opettavat, että kaikki on väliaikaista. Kun muistat tämän, kestä paremmin elämän koettelemuksia.

Harjoittele mindfulnessia...

AAMUBUSSISSA. Keskity huomioimaan, mitä kuulet ympärilläsi. Tutki äänen voimakkuutta, rytmisiä ja sitä, mitä tapahtuu äänien välissä. Leiki, että kuulet äänet ensimmäistä kertaa.

TYÖ- TAI KOTIMATKALLA. Siirtyessäsi paikasta toiseen antaudu aistimaan kehosi tuntemuksia. Huomaa, miten mielesi vaeltaa. Kun keskityt hengitykseen, pysäytät mielen harhailun hetkeksi.

SYÖDESSÄ. Kun syöt jotain, voit samalla kehittää näkö-, maku-, haju-, tunto- ja kuuloaistiasi. Kaikki aistit aktivoituvat syödessäsi. Keskity aistimaan ateriaasi ja nauttimaan mauista pinnistelemättä.

KAHVITAUOLLA. Aisti, miltä lämmin kahvi- tai teekuppi tuntuu käsissäsi ja

miltä sinusta tuntuu. Tuoksuille ja maistele. Mieti, kuinka moni ihminen on ollut mukana kupillisesi synnyttämisessä, sen tuotantoketjussa.

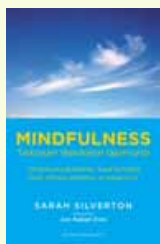
SAUNASSA. Kuuntele löylytelyä ääniä, seuraa katseellasi vesihöyryä ja tunne kuuma vesihöyry ihollasi.

NUKKUMAAN MENESSÄ JA HERÄTTESSÄ. Jos ajatuksesi laukkaavat etkä saa unta, ala laskea uloshengityksiäsi yhdestä kymmeneen. Kun pääset kymmeneen, aloita taas ykkösestä. Aina kun huomiosi karkaa, aloita uudestaan ykkösestä. Uloshengityksien laskeminen rauhoittaa mielen. Sisäänhengityksien laskeminen taas piristää. Herätä aamulla kehosi laskeamalla sisäänhengityksiä.

Harjoitukset: Mindfulness-MBSR-kouluttaja Leena Pennanen ja mindfulness-ohjaaja Heidi Helander-Hyvönen



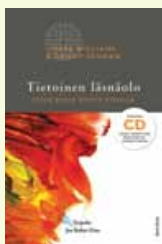
LUE LISÄÄ



KUVITETTU TIETOPAKETTI HARJOITUKSINEEN
Silverton:
Mindfulness
– Tietoisuuden läsnäolon oppimurto, Schildts & Söderströms 2013



GOOGLEN HENKILÖKUNNALLE KEHITETTY LÄSNÄOLON JA TUNNEÄLYN KOULUTUSOHJELMA
Chade-Meng Tan:
Mietiskellen menestykseen – sisäisen etsinnän hakutuloksia, Basam Books 2013



KAHDEKSAN VIIKON KATTAVA HARJOITUSOHJELMA
Williams & Penman: Tietoinen läsnäolo – Löydä rauha kiireen keskellä, Basam Books 2012



MINDFULNESS-MENETELMÄN KEHITTÄJÄN TIETOPAKETTI, SISÄLTÄÄ CD-N, JOSSA VIISI OHJATTUJA MEDITAATIOITA
Jon Kabat-Zinn:
Kutsu tietoisuuden läsnäolon harjoittamiseen, Basam Books 2013

tämä hetki on, Leena Pennanen sanoo.

Ikäväkin tunne rauhoittuu, kun tuntemukset ja niiden herättämät reaktiot uskaltaa ensin aistia. Pennanen vertaa omien tuntemusten ja ajatusten kanssa olemista istumiseen takana ääressä.

– Jos puita lisää koko ajan, tuli jatkaa palamista. Mutta jos jää tulen seuraan, se sammuu pikkuhiljaa – hankala tunne helpottaa.

Pennanen muistuttaa, että ajatukset syntyvät kehon tuntemuksista – ei päinvastoin. Kun kehon jännitykset aistii ja hyväksyy, ne alkavat pehmetä. Samalla mieli pehmenee.

– Läsnäolo on uskallusta olla kaikkien tuntemusten kanssa. Se rentouttaa.

Pennanen muistuttaa, että jokainen harjoitus on onnistunut tuntemuksista riippumatta. Syvemmät vaikutukset eivät silti ilmaannu yhdellä istumalla.

Säännöllisyys vie tuloksiin

Mindfulnessin on todettu vähentävän stressiä, ahdistusta ja kipua sekä ehkäisevän jopa masennuksen uusiutumista.

Pennanen mukaan myönteiset vaikutukset vaativat säännöllistä harjoittamista, vähintään kymmenen minuutin treeniä neljänä päivänä viikossa. Parhaat tulokset saa päivittäisellä harjoituksella.

Viikonloppukurssilla opettelemme mindfulnessin kaikki kolme perusharjoitetta: istuma- ja kehomeditaation sekä mindfulnessjoogaharjoituksen. Harjoitukset voi tehdä ohjatuksi cd:n avulla kurssin jälkeen.

Näiden lisäksi Pennanen suosittelee tekemään muita läsnäoloharjoituksia päivittäin.

– Pysähdy huomaamaan, miten syöt, kävelet tai levität vaikka kasvovoidetta.

Harjoittelijalta vaaditaan uteliaisuutta, rohkeutta ja päättävyyttä. Vaikka harjoitus ei tuntuisi tehoavan, ei pidä lannistua.

Pennanen suosittelee jatkamaan harjoittelua vähintään kuukauden ajan. Muutokseen tarvitaan vähintään kaksikymmentä toistoa.

Kolmen päivän mindfulnesskurssimme päättyy haasteeseen: kokeilkaa, mitä tapahtuu kuukauden säännöllisen harjoittamisen jälkeen. Uteliaana ihmisenä en voi kieltäytyä haasteesta. Onneksi, sillä kuukauden jälkeen tiedän vastauksen: suurinkin roihu sammuu, jos maltaa istua sen ääressä. ●



Lue, mitä muuta mindfulness-viikonloppukurssi opetti: menaiset.fi/sport.