



Harjoitus: Mielikuvaharjoituksia

Miksi?

Tässä harjoituksessa opit keinon, jonka avulla voit synnytyksen aikana rauhoittaa mieltäsi.

Mielikuvat auttavat sinua myös parantamaan keskittymistäsi ja rentoutumistasi synnytyksen aikana.

Miten?

Mielikuvaharjoituksia voit tehdä yksin tai mahdollisen kumppanisi tai tukihenkilösi kanssa.

Lue ohjeet kokonaan ensin, ja tee harjoitus sen jälkeen. Ohjeiden lukemisen jälkeen voit sulkea silmäsi, jos se auttaa sinua keskittymään.

Mielikuvaharjoituksia tehdessäsi laita puhelin pois ja äänettömälle. Asetu mukavaan asentoon istumaan tai kylkimakuulle.

Rentoutumisen mielikuva

Kuvittele itsesi rauhalliseen ympäristöön. Se voi olla esimerkiksi kuviteltu paikka luonnossa tai jokin itsellesi tuttu ja turvallinen paikka.

Keskity rentouttamaan mielesi ja kehosi.

Hengitä muutaman kerran oikein syvään sisään ja anna ilman tulla vapaasti ulos. Tasainen ja syvä hengitys auttaa sinua rentoutumaan.

Tarkastele, miltä lihaksissasi tuntuu, kun olet rauhallinen. Entä miltä hengityksessäsi tuntuu, kun olet rauhallinen ja rentoutunut? Miltä mielessäsi tuntuu, kun olet rauhallinen?

Anna rauhallisuudentunteen voimistua sisälläsi. Vahvista sitä niin, että tunnet rauhallisuudentunteen jokaisessa kohdassa kehoasi. Tunnet sen jaloissasi, käsissäsi, vatsassasi, selässäsi, päässäsi ja kasvoillasi. Käy läpi kaikki kehon osat.

Tunne, miltä tuntuu, kun olet niin rauhallinen ja rentoutunut kuin tällä hetkellä on mahdollista. Samalla voit painaa toisen käden sormilla toisen käden etusormeaa. Näin ikään kuin ”ankkuroit” eli yhdistät mielikuvan ja tunteen etusormen painallukseen.

Kun painat etusormeasi ja samalla muistelet aiemmin kokemiasi tunteita, vahvistat kehosi kykyä palauttaa nuo tunteet, kokemukset ja voimavarat mieleesi synnytyksen aikana.

Kun teet tätä harjoitusta raskauden aikana, vahvistuu mielikuvan ja rentouden välinen yhteys. Tällöin se palautuu helpommin mieleesi ja kehoosi silloin, kun synnytys on käynnistynyt.



Voimavaroja vahvistava mielikuva

Mieti, mitä voimavaroja ajattelet tarvitsevasi synnytystilanteessa. Valitse niistä kaksi tärkeintä. Ne voivat olla vaikkapa luottamus ja turvallisuus. Tämän jälkeen tee harjoitus kerran kumpaakin voimavaraa koskien eli yhteensä kahdesti.

Jos valitsit luottamuksen, palauta ensin mieleesi jokin tilanne, jossa muistat olleesi erityisen luottavainen. Valitse mielellään sellainen tilanne, jonka muistat hyvin.

Hengitä muutaman kerran oikein syvään sisään ja anna ilman tulla vapaasti ulos.

Muistele tilannetta, jossa olit luottavainen. Palauta elävästi mieleesi yksityiskohtia tuosta tilanteesta. Katsele ympärillesi mielikuivissasi, ikään kuin eläisit tuota tilannetta nyt.

Samalla palauta mieleesi tilanteeseen liittyviä aistimuksia, kuten ääniä, tuoksuja ja hajuja.

Millainen tuo tilanne oli? Keitä siellä oli paikalla vai olitko yksin?

Eläydy tilanteeseen kaikilla aisteillasi. Katsele, kuuntele ja haistele. Keskity erityisesti siihen, miltä rauhallisuudentunne tuntuu kehossasi.

Lopuksi voit avata silmäsi.

Toista harjoitus koskien toista voimavaraa, joka tässä esimerkissä on turvallisuus. Aloita palauttamalla mieleesi tilanne, jossa olosi oli erityisen turvallinen. Jatka sitten harjoitus loppuun.

Syntytyksen mielikuva

Kuvittele itsesi synnytyksen eri vaiheisiin. Kuvittele erilaisia positiivisia tapahtumia, joita näihin vaiheisiin voi liittyä. Elävöitä näitä mielikuivia lisäämällä mielessäsi yksityiskohtia.

Voit kuvitella esimerkiksi, miten

- kehosi työskentelee synnytyksen edetessä
- saat tukea muilta
- vauva liikkuu kohti syntymää

Kuvittele itsesi tukemassa tätä prosessia. Tunne luottamusta kehoosi.

Voit halutessasi yhdistää tähän harjoitukseen myös osia Rentoutumisen mielikuva -harjoituksesta sekä Voimavaroja vahvistava mielikuva -harjoituksesta.
