



Harjoitus: Huomaa tuntemukset

Miksi?

Tunteet tuntuvat kehossa. Erilaisten kehon tuntemusten huomaaminen on ensimmäinen askel tunteiden tunnistamisessa.

Tunteet viestivät erilaisista tarpeista, kuten esimerkiksi tarpeesta levätä, saada lohtua tai olla yhdessä muiden kanssa. Kun opit huomaamaan erilaisia tuntemuksia ja tunteita silloin kun ne eivät ole vielä huomattavan voimakkaita, sinun on helpompi vastata omiin tarpeisiisi.

Kun olet havainnut, missä kohdassa kehoa tunne tuntuu, voit harjoitella puuttumaan kehosi tuntemukseen ja sitä kautta tunteisiin.

Esimerkki:

- Ahdistus aiheuttaa lihasjännitystä -> kun tiedostat tämän, voit helpottaa oloasi tekemällä rentoutusharjoituksia.
- Ahdistus vaikeuttaa hengittämistä -> kun tiedostat tämän, voit helpottaa oloasi tekemällä hengitysharjoituksia.

Miten?

Hakeudu paikkaan, jossa saat olla rauhassa. Voit tehdä harjoituksen istuen tai maaten.

Voit kuunnella harjoituksen nauhoittelelta tai lukea sen.

Toista tätä harjoitusta useamman kerran. Tunteiden tunnistaminen on prosessi, joka ottaa aikansa.

Huom. Joskus kehoon keskittyvät harjoitukset voivat olla liian vaativia yksin tehtäviksi. Lopeta harjoituksen tekeminen, jos se tuntuu epämiellyttävältä.

Äänite tekstinä

Etsi mukava asento, jossa sinun on helppo olla. Tämän harjoituksen voit tehdä joko istuen tai maaten. Kun olet löytänyt mukavan asennon, hengitä muutaman kerran syvään ja anna kehosi asettua rennosti tuolia tai makuualustaa vasten.

Tuo nyt huomiosi sormiisi. Hiero sormiasi yhteen ja huomaa niiden lämpötila. Huomaa myös, miltä iho sormenpäissäsi tuntuu. Tuntuuko se ehkä sileältä tai karhealta? Tai huomaatko muita tuntemuksia liikuttaessasi sormia? Huomaa kaikenlaiset tuntemukset ja anna niiden virrata ja vaihtua aina kun huomaat jotakin uutta.

Laske nyt kätesi syyliisi tai viereesi alustaa varten. Aseta kämmenet lepäämään joko sinua tai alustaa. Mihin sormesi koskevat? Miltä se tuntuu? Pehmeältä? Kovalta? Karhealta? Sileältä? Huomaa erilaiset tuntemukset sormenpäissäsi.



Nyt siirrä huomiosi käsiisi ja käsivarsiisi. Miltä ne tuntuvat? Tunnetko rentoutta, painavuutta, jännittyneisyyttä tai kipua? Pyri havaitsemaan kaikki tuntemukset - myös epämukavat - arvostelematta niitä.

Huomaa nyt varpaasi. Heiluttele niitä ja tunne, mitä niiden alla tai ympärillä on. Jos ympärillä on ilmaa, tunnustele sen lämpötilaa. Jos sinulla on sukat jalassa, tunnetko ne? Onko jotakin muuta mitä voit koskettaa varpaillasi? Miltä se tuntuu? Jos et tietäisi, mitä jalkojesi ympärillä juuri nyt on, pystyisitkö tunnistamaan varpaidesi koskettamat pinnat tai asiat pelkästään tuntemusten perusteella?

Huomaa seuraavaksi pääsi asento. Onko niskasi kääntynyt johonkin suuntaan? Pane tuntemukset merkille yrittämättä muuttaa niitä tai asentoasi. Mitä tunnet niskassasi ja päässäsi? Millaisia lämpötiloja huomaat? Tunnetko kipua tai jännittyneisyyttä? Entä rentoutta?

Nyt suuntaa huomiosi kasvoihisi. Onko iho otsallasi rento vai jännittynyt? Miltä se tuntuu? Entä nenäsi? Missä kohdissa nenää huomaat hengityksesi? Anna hengityksen kulkea luonnollisesti, sitä ei tarvitse muuttaa mitenkään.

Missä kohdissa kehoasi tunnet hengityksen? Huomaatko laajenemista, lämpöä tai viileyttä eri kohdissa?

Huomaa suusi ja huulesi. Onko suusi auki vai kiinni? Ovatko huulesi jännittyneet vai rennot? Tuntuuko suusi kuivalta vai kostealta?

Huomaa kasvojesi iho. Tuntuuko se lämpimältä vai viileältä? Huomaatko muita tuntemuksia kasvoissasi?

Suuntaa sitten huomiosi rintakehäsi ja vatsaasi. Aseta toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Miltä kehosi tuntuu käsiesi alla kun hengität? Onko hengityksesi hidasta vai nopeaa? Tuntuuko hengitys voimakkaammin vatsassa vai rintakehällä?

Seuraavaksi laajenna huomiosi koko kehoosi. Huomaa, missä istut tai makaat. Millaiselta tuntuvat ne kohdat, joissa kehosi koskettaa tuolia tai makuualustaa? Huomaa, miltä kehosi asento tuntuu.

Kun olet valmis, katso ympärillesi ja huomaa huoneessa olevat asiat arvostelematta niitä. Huomaa, mitä värejä näet ja millaisia muotoja löydät. Pane merkille, millaisia ääniä kuulet.

Jos haluat, voit jäädä vielä rentoutumaan niin pitkäksi aikaa kuin sinusta tuntuu hyvältä.