

Pidä tauko – lepää, palaudu

Tietoinen läsnäolo

on tekniikka, jonka avulla ihminen kuulostelee ja katselee mielensä liikkeitä: ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan. Tätä tehdään tietyllä tavalla – hyväksyen, ilman arvostelua tai selityksiä. Oman mielen liikkeiden seuraaminen voi olla haastavaa, koska ajatuksenjuoksumme on usein automatisoitunutta ja urautunutta omiin tottumuksiinsa. Tietoista läsnäoloa on kuitenkin mahdollista oppia. Aiheesta voit lukea lisää esimerkiksi Jon Kabat-Zinin teoksissa.

Tietoiseen läsnäoloon ja rentoutumiseen on monta reittiä, joista ratkaisevin on hengittäminen. Yksinkertaisuudessaan hengittäminen on nerokas keino vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Rauhallinen, syvään hengittäminen pallealla täyttää keuhkot ja uloshengityksen aikana sisähengitysilihakset rentoutuvat. Tätä ei tapahdu pinnallisesti ja nopeasti rintakehällä hengittämällä.

Yksinkertainen tauko on hengittää syvään ja rauhallisesti pallealla, koska se

- rauhoittaa ja rentouttaa
- vähentää stressihormonin määrää veressä
- alentaa välittömästi sydämen lyöntinopeutta, verenpainetta, hengitysnopeutta ja hapenkulutusta
- pidemmän ajan kuluessa vaikuttaa myös oppimiseen, immuunipuolustukseen ja selviytymiseen stressaavissa tilanteissa.

(Duodecim/Terveyskirjasto; Kabat-Zinn 2007)



Pidä tauko – lepää, palaudu

Kolme helppoa tapaa levätä tietoisessa hyväksyvässä läsnäolossa.

1. Tietoinen, läsnäoleva minuutti

Tämän harjoituksen tarkoituksena on tunnistaa kuinka monta kertaa hengität yhden minuutin aikana. Ensimmäistä kertaa varten tarvitset ajastimen. Istu rennosti, mutta ryhdikkääsi ja hengitä muutama kerta, normaalisti, omaan rytmiisi. Kun tunnistat hengityksen kulun, aseta ajastimeen yksi minuutti ja aloita laskeminen. Hengitä sisään ja ulos. Laske jokainen uloshengityskerta, kunnes ajastin soi. Lopputulokseksi saat tietää kuinka monta kertaa hengität minuutin aikana. Minuutin mittainen tauko on aina ja kaikkialla mahdollinen.

2. Hengähdystauko

Laita esimerkiksi puhelimen ajastin soimaan 1, 3 tai 5 minuutin päähän. Istu ja hengitä. Sulje silmäsi. Älä yritä tehdä mitään. Kuuntele hengitystäsi. Lepää hengityksessäsi. Seuraa kuinka ilma kulkee sisään ja ulos. Seuraa kuinka vatsa nousee ja laskee hengityksen rytmissä. Kun huomaat, että mielesi on karannut pois hengityksen seuraamisesta, kiitä itseäsi siitä ja tuo huomiosi lempeästi takaisin hengitykseen ja sen seuraamiseen. Kun kello soi, palaa siihen mitä olit tekemässä.

3. Mieli istuu

Käy istumaan. Hae asentoa, joka on ryhdikäs, ei kuitenkaan jäykkä. Anna selkäsi ojentua suoraksi, hartioidesi laskeutua ja kätesi löytää paikkansa. Seuraa hengityksesi kulkua sisään ja ulos. Katsele mielesi liikkeitä, ilman että sinulla mitään muuta tekemistä kuin olla. Lepää hetki olemisen tilassa. Käytä hengitystäsi ankkurina. Kun mieli tarkentuu johonkin, huomaa se ja palaa seuraamaan hengitystäsi. Ajasta itsellesi sopiva istuma-aika ja päätä harjoitus kellon soidessa.

(Chaskalson 2011; Kabat-Zinn 2007)

