



Harjoitus: Tunne fyysisenä esineenä (13:13)

Tavoite

Opit huomaamaan epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia sekä olemaan läsnä niiden kanssa. Tämä auttaa sinua pysymään rauhallisempänä vaikeidenkin tunteiden keskellä.

Ohje

Hakeudu paikkaan, jossa saat olla rauhassa. Tee harjoitus istuen.

Voit lukea harjoituksen äänitteen tekstinä alta.

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

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

Äänite tekstinä

Tässä harjoituksessa opit kohtaamaan oman tunteesi uudella tavalla. Tarkoitus on tarkastella tunnetta kuin esinettä, jolla on tietty muoto, väri ja koko.

Harjoituksessa kuvittelet jonkin stressaavan tilanteen, epämiellyttävän tai hankalan kohtaaminen jonkun kanssa tai joku muu epämiellyttäviä tunteita herättävän asian.

Hengitä pari kolme kertaa syvään ja rauhallisesti. Huomaa oma hengityksesi. Huomaa kun ilma virtaa sisään ja ulos. Aisti myös miltä tuntuu oma asentosi. Huomaa pään ja hartioiden asento.

Huomaa mitä muita tuntemuksia voit aistia kehossa juuri nyt: Tarkastele tuntemuksia päästä varpaisiin, ihon pinnalla ja ihon sisäpuolella. Ole tietoinen kehostasi, kun olet tässä ja hengittelet, hetki hetkeltä.

Anna sitten tarkkaavaisuuden kohdistua vatsan seudulle. Aisti miltä siinä kohdassa tuntuu, kun hengität sisään ja kun hengität ulos. Huomaa vatsan liike hengityksen tahdissa. Kokeile vain aistia miltä se tuntuu, kun hengität sisään ja ulos.

Aina kun mielesi karkaa muualle hengityksestä, heti huomattuasi asian palaa taas havainnoimaan hengityksen virtausta vatsan seudulla. Sisäänhengitys. Uloshengitys.

Seuraavaksi tuo mieleesi epämiellyttävä tilanne tai kokemus tai jokin epämiellyttävä muisto. Käytä hetki aikaa ja ajattele tätä haastavaa, stressaavaa tilannetta tai asiaa hetken aikaa rauhassa. Ikään kuin uppoudu siihen mielessäsi niin elävästi kuin mahdollista, ikään kuin kokisit tilanteen tässä ja nyt.

Samalla kun eläydyt tilanteeseen tai epämiellyttävän asiaan, aisti huomaatko mitään muutoksia kehossa. Voitko aistia mitään fyysistä tuntemusta kehossasi, kun ajattelet tätä asiaa tai tilannetta? Jos huomaat kehollisia tuntemuksia tai tunteita, ole asiasta vain tietoinen juuri sellaisena kuin se on: fyysisenä tuntemuksena.



Ole tietoinen myös missä kohdassa kehoa voit aistia sen. Kokeile ikään kuin piirtää mielikuvassa viivat tämän kehon tuntemuksen ympärille, jotta voit tarkemmin rajata sen ja aistia minkä kokoinen se on ja missä kohdassa se on.

Riippumatta siitä tuntuuko tämä tuntemus tai tunne epämiellyttävältä, huomaa se ja ole tietoinen siitä hetken aikaa juuri sellaisena kuin se on, fyysisenä tuntemuksena. Se ei ole mitään sellaista, mistä sinun pitäisi päästä nopeasti eroon tai jota vastaan pitäisi taistella.

Kokeile tuoda hiukan uteliaisuutta tätä omaa tunnettasi tai kehon tuntemustasi kohtaan, ikään kuin et olisi koskaan aikaisemmin huomioinut sitä tällä tavalla. Pidä edelleen mielessäsi tämä hankala tai epämiellyttävä tilanne tai tapahtuma, jonka valitsit tähän harjoitukseen.

Samaan aikaan kuvittele, että tämä oma kehon tuntemuksesi tai tunteesi on nyt fyysinen esine, joka on istahtanut eteesi pöydälle tai lattialle. Jos tämä tuntemus tai tunne olisi fyysinen esine, niin millaisen muodon se ottaisi? Miltä se näyttäisi? Minkä värinen tämä esine olisi? Millainen pinta siinä olisi? Jos tämä esine osaisi liikkua, niin liikkuisiko se hitaasti vai nopeasti? Kuinka painavalta se vaikuttaisi?

Seuraavaksi toivota tämä oman tunteesi, tämä fyysinen esine takaisin tervetulleeksi sisäpuolellesi. Takaisin kehoosi, jonne se kuuluu. Huomaa taas ja käytä hetki aikaa siihen, että voit tunnistaa tämän tuntemuksen ja tunteen omassa kehossasi. Missä kohdassa se sijaitsee? Millainen se tarkkaan ottaen on? Aisti vain tunne tunteena, fyysinen tuntemus tuntemuksena, ei sen enempää eikä sen vähempää kuin mitä ne ovat. Kokeile taas mielikuvassa piirtää rajat tuntemuksen ympärille kehossa. Missä kohdassa voit sen tarkalleen ottaen tunnistaa? Missä kohdassa se sijaitsee kehossa?

Nyt siirrä huomiosi takaisin vatsan seudulle ja aisti tuntemuksia, kun hengität sisään ja kun hengität ulos. Anna sitten tarkkaavaisuuden laajentua vatsan seudulta kaikkialle kehoosi. Aisti koko kehosi tässä ja nyt, hetki hetkeltä. Ole vain tietoinen kehostasi.

Nyt kun harjoitus alkaa lähestyä loppuaan, voit onnitella itseäsi siitä, että olet käyttänyt hetken aikaa ja harjoitellut kohtaamaan tietoisesti ja hyväksyvästi oman tunteesi ja siihen liittyvät tuntemukset, olemaan läsnä sen kanssa, istumaan sen kanssa ja tutustumaan siihen tietoisesti hetki hetkeltä.

Valmistaudu nyt päättämään harjoitus ja huomaa itsesi paikalla, jossa olet. Katso mitä näet ympärilläsi ja huomaa missä olet. Voit nyt päättää harjoituksen.
