



Harjoitus: Huomaa tuntemukset (13:33)

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, on sinun helpompi vastata omiin tarpeisiisi.

Kun olet havainnut, missä kohdassa kehoa tunne tuntuu, voit harjoitella puuttumaan kehosi tuntemukseen. Näin voit vaikuttaa tunteisiisi.

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 lukea harjoituksen äänitteen tekstinä alta.

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

Huomaa, että joskus järkyttävän tapahtuman jälkeen 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. Hengitä muutaman kerran syvään ja anna kehosi asettua rennosti tuolia tai makuualustaa vasten.

Nyt tuo huomiosi sormiisi. Hiero sormiasi yhteen ja huomaa niiden lämpötila, ihon tekstuuri ja erilaiset tuntemukset, joita koet liikuttaessasi sormiasi. Huomaa kaikenlaiset tuntemukset ja anna niiden virrata ja vaihtua aina kun huomaat jotakin uutta.

Laske nyt kätesi lepäämään syliisi tai alustaa varten. 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 epämiellyttävät - arvostelematta niitä.

Nyt huomaa varpaasi. Heiluttele niitä ja tunne mitä niiden alla tai ympärillä on. Miltä se tuntuu? Pystyisitkö tunnistamaan varpaidesi koskettamat pinnat tai asiat pelkästään tuntemusten perusteella?



Seuraavaksi huomaa pääsi asento. Onko niskasi kääntynyt johonkin suuntaan? Pane tuntemuksesi 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 kuivalta tai kutisevalta, vai ei miltään? Tuntuuko se lämpimältä vai viileältä?

Nyt suuntaa 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. Huomaa mitä värejä näet ja millaisia muotoja löydät. Pane merkille millaisia ääniä kuulet.
