

Kun kierrokset jäävät päälle

Pieni hermoston ensiapu arkeen



Miksi en vain pysty rauhoittumaan?

Joskus ympärillä on jo rauhallista,
mutta keho jatkaa vielä päivän vauhtia.

Ajatukset voivat kiertää kehää.
Hartiat pysyä jännittyneinä.
Hengitys tuntua pinnalliselta.
Tai paikallaan oleminen voi tuntua
yllättävän vaikealta.

*Rauhoittuminen ei tapahdu
käskemällä.*

Sen sijaan voimme antaa keholle pieniä
kokemuksia siitä, että juuri tässä
hetkessä sen ei tarvitse tehdä, ratkaista
tai jaksaa mitään.

Tässä oppaassa harjoittelemme juuri
sitä.

Joogaa Rantakivellä • Palaa kotiin kehoosi

I. Palaa tähän hetkeen

Kun kierrokset ovat päällä, älä aloita yrittämällä rauhoittua. Aloita huomaamalla, missä olet.

Anna katseen kulkea hitaasti ympärilläsi.

Huomaa värejä, muotoja tai valoa.

Anna jonkin äänen tulla tietoisuuteesi. Tunne sitten jokin kohta, jossa kehosi koskettaa alustaa.

Älä yritä muuttaa oloasi.

Anna kehosi vain huomata:
"Olen tässä. Juuri nyt."

Joogaa Rantakivellä • Palaa kotiin kehoosi

2. Anna keholle tukea

Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsalle. Anna kehon nojata tukeen takanasi. Huomaa tuki kehon alla.

Sinun ei tarvitse kannatella itseäsi juuri nyt. Anna alustan kannatella sinua. Huomaa käsiesi lämpö ja paino kehoa vasten. Voit halutessasi antaa käsillä hieman lempeää painetta.

Viivy tässä hetki.

Älä yritä hengittää millään tietyllä tavalla. Anna hengityksen tulla ja mennä omassa rytmissään.

Miltä tuntuu, kun sinun ei tarvitse hetkeen kannatella kaikkea?

Joogaa Rantakivellä • Palaa kotiin kehoosi

3. Tarjoa keholle mieluista liikettä

Minkälaista liikettä kehosi kaipaa juuri nyt?

Aloita aivan pienestä.

Anna hartioiden pyörähtää. Keinuta kehoa puolelta toiselle. Venyttele, ravistele käsiä tai anna selän pyöristyä.

Tai ehkä kehosi ei kaipaa liikettä lainkaan.

Anna kehon johdattaa.

Liikkeen ei tarvitse näyttää miltään eikä johtaa mihinkään.

Kokeile hetki ja huomaa:

mikä liike tuntuu juuri nyt hyvältä, miellyttävältä tai helpottavalta?

Voit viipyä siinä hetken.

Tässä ei ole tarkoitus suorittaa harjoitusta.

Tarkoitus on harjoitella kuulemaan kehoa.

Joogaa Rantakivellä • Palaa kotiin kehoosi

4. Anna aistien tuoda sinut tähän

Kun kierrokset ovat korkealla, huomio voi jäädä helposti ajatuksiin ja kehon sisäisiin tuntemuksiin.

Kokeile hetken ajan antaa ympäristön tulla luoksesi.

Huomaa jokin väri, joka miellyttää sinua.

Kuuntele jotakin ääntä ympärilläsi.

Tunne ilman lämpö ihollasi tai vaatteiden kosketus kehoasi vasten.

Sinun ei tarvitse keskittyä voimakkaasti.

Anna katseen olla pehmeä ja huomion liikkua rauhassa.

Voit kysyä itseltäsi:

Onko tässä hetkessä jotakin, mikä tuntuu hyvältä, neutraalilta tai edes ihan vähän miellyttävältä?

Viivy siinä hetki.

Pienenkin miellyttävän kokemuksen

huomaaminen voi viestiä keholle: juuri nyt minun ei tarvitse ratkaista kaikkea.

Joogaa Rantakivellä • Palaa kotiin kehoosi

5. Anna äänen kannatella

Joskus keho kaipaa rauhoittumisen sijaan tapaa purkaa hieman sitä, mitä se vielä kantaa.

Kokeile päästää uloshengityksen mukana pieni huokaus. Sen ei tarvitse olla pitkä tai syvä.

Anna vain ilman ja äänen tulla ulos tavalla, joka tuntuu luontevalta.

Voit myös kokeilla hiljaista hyräilyä.

Valitse sävel, joka syntyy itsestään, ja tunne hetken ajan äänen värähtely kehossasi.

Älä yritä saada mitään tapahtumaan.

Kuuntele ennemmin:

Millainen ääni tuntuisi kehossani hyvältä juuri nyt?

Ehkä se on huokaus.

Ehkä hyräily.

Ehkä jokin aivan muu ääni.

Tai ehkä kehosi kaipaa hiljaisuutta.

Sekin on vastaus.

Anna kehon valita.

Joogaa Rantakivellä • Palaa kotiin kehoosi

Sinun ei tarvitse rauhoittaa itseäsi väkisin.

Ehkä tärkeintä ei olekaan löytää täydellistä keinoa rauhoittua.

Vaan opetella pysähtymään hetkeksi itsesi äärelle. Huomaamaan. Kuuntelemaan.

Ja kysymään:

“Mitä minä tarvitsen juuri nyt?”

Joskus vastaus on liike.

Joskus kosketus.

Joskus ympärille katsominen.

Joskus ääni.

Ja joskus se, ettei tee yhtään mitään.

Pienistä hetkistä alkaa rakentua lempeämpi suhde omaan kehoon.



Joogaa Rantakivellä • Palaa kotiin kehoosi

Tämä voi olla kotimatiasi alku

Jos jokin tässä oppaassa
pysäytti sinut, ehkä kehosi
yrittää jo kertoa sinulle jotain.

Työssäni en pyri korjaamaan
sinua – vaan auttamaan sinua
palaamaan takaisin yhteyteen
itsesi kanssa.

Jos kaipaavat tälle matkalle
tukea, olet lämpimästi
tervetullut mukaan.

→ Tutustu somaattiseen
valmennukseen

www.joogaarantakivella.fi