

Rajat – hermostoa tukevat harjoitukset

Nämä harjoitukset on tarkoitettu tehtäväksi **kehon, ei mielen kautta**.
Niitä ei tehdä suorittamalla vaan **huomaamalla ja sallimalla**.

Voit tehdä lyhyet harjoitukset arjen keskellä ja pidemmät silloin, kun sinulla on hetki rauhaa.

3 HELPPPOA JA NOPEAA HARJOITUSTA

1. Missä olen tallonut omia rajojani? (1–2 min)

Pysähdy hetkeksi ja kysy keholtasi:

- Missä tilanteessa tänään sanoin kyllä, vaikka kehossa tuntui ei?

Laita käsi siihen kohtaan kehossa, jossa tunnet eniten painetta tai väsymystä.

Sano hiljaa mielessäsi: *”Huomaan tämän. Minun ei tarvitse itseäni ollakseni turvassa.”*

Tarkoitus: palauttaa raja tietoisuuteen ilman syyllisyyttä.

2. Mikro-raja hengityksellä (1 min)

Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta.

Uloshengityksellä kuvittele kehosi ympärille pehmeä tila – kuin oma kupla.

Et työnnä ketään pois.

Et sulje itseäsi.

Vain tunnet: *”Tässä minä olen.”*

Tarkoitus: muistuttaa hermostoa omasta tilasta.

3. Raja ennen vastaamista (30 sek – 2 min)

Ennen kuin vastaat viestiin, pyyntöön tai kysymykseen, pysähdy.

Kysy keholta: Onko vastaukseni nousemassa kiireestä vai selkeydestä?

Jos kehossa on painetta, odota hetki. Rajan veto alkaa **viiveestä**, ei selityksestä. Sinun ei tarvitse puolustella itseäsi, eikä selitellä.

2 PIDEMPÄÄ JA SYVEMPÄÄ HARJOITUSTA

4. Raja, tunne ja tarve (10–15 min)

Istu rauhassa. Hengitä muutama syvä hengitys.

Tuo mieleen tilanne, jossa tunnet toistuvasti kuormitusta tai ärtymystä.

Kysy itseltäsi hitaasti: 1. Mitä tunnen kehossa, kun ajattelen tätä tilannetta? 2. Missä kehossa tunne tuntuu? 3. Minkä tarpeen tämä tunne paljastaa?

Kirjoita lyhyesti vastaukset.

Lopuksi sano: *“Tämä tunne ei ole liikaa. Se näyttää minulle rajani.”*

Tarkoitus: palauttaa rajat tunteiden ja tarpeiden kautta.

5. Ylisukupolvinen rajaharjoitus (15–20 min)

Istu tai makaa mukavasti. Sulje silmät.

Kuvittele taaksesi vanhempasi, isovanhempasi ja heidän vanhempansa.

Kysy keholtasi: - Kenen rajat tässä kohdassa kehossani ovat jääneet pitämättä? - Kuka ei saanut sanoa ei? - Kuka joutui kestäämään?

Hengitä rauhallisesti ja sano mielessäsi: *“Minä näen tämän. Ja nyt minun ei tarvitse kantaa sitä enää yksin.”*

Kuvittele, että palautat heille sen, mikä ei kuulu sinulle.

Lopuksi tuo huomio takaisin kehoon ja maadoita itsesi liikkeellä eli pyöritä esim. nilkkoja tai puristele käsivarsia.

Tarkoitus: vapauttaa rajattomuutta, joka ei ole alkanut sinusta.

LOPUKSI

Rajat eivät vahvistu pakottamalla. Ne palaavat automaattisesti, kun hermosto kokee turvaa.

Pienikin hetki itsesi puolella on askel pois selviytymisestä. Siksi säännölliset pienet harjoitukset ovat tärkeitä, jotta keho voi oppia pienin askelin, että sinä olet sen puolella ja läsnä, etkä hylkää itseäsi enää.

Sillä Raja on yhteys itseesi.