

Kolme lyhyttä harjoitusta kehoysteiden vahvistamiseen

Nämä harjoitukset on tarkoitettu arkeen. Ne ovat lyhyitä, helppoja ja tehtävissä ilman erityisiä järjestelyitä. Tavoite ei ole rentoutua tai tehdä jotain oikein, vaan palauttaa huomio kehoon toistuvasti ja turvallisesti.

1. Pysähtyminen ennen vastaamista n.30–60 sekuntia

Miten teet harjoituksen: Kun joku kysyy sinulta jotain, pyytää apua tai odottaa vastausta, pysähdy hetkeksi ennen kuin vastaat. Vie huomio jalkapohjiin tai istuimen tukeen. Huomaa hengitys kerran tai kaksi ja kysy itseltäsi: *Miltä tämä tuntuu kehossa juuri nyt?* Anna vastauksesi vasta sen jälkeen.

Miksi tämä toimii: Hermosto reagoi usein nopeammin kuin tietoisuus. Tämä pieni tauko katkaisee automaattisen selviytymisreaktion (miellyttäminen, selittäminen, suostuminen) ja antaa keholle mahdollisuuden tulla mukaan päätökseen. Kehoyhteys vahvistuu, kun kehon viestiä kuullaan ennen toimintaa.

2. Kehon kartoitus arjen keskellä n.1–2 min

Miten teet harjoituksen: Pysähdy kerran päivässä ja käy kehon läpi ylhäältä alas: Ensin pää ja leuka, hartiat ja rintakehä, vatsa, jalat ja jalkapohjat. Huomaa vain, missä on jännitystä, painoa, lämpöä tai tyhjyyttä. Sinun ei tarvitse muuttaa mitään, huomioida vain, mitä kehossasi on meneillään.

Miksi tämä toimii: Kehoyhteys heikkenee usein huomaamatta, kun huomio suuntautuu jatkuvasti ulospäin. Kartoitus palauttaa huomion kehon sisäiseen tilaan, ilman vaatimusta muutoksesta. Tämä opettaa hermostolle, että kehoa saa ja voi aistia turvallisesti.

3. Tarpeen tunnistaminen kehon kautta 1 min

Miten teet harjoituksen: Kun tunnet ärtymystä, väsymystä tai levottomuutta, kysy itseltäsi: *Mitä kehoni tarvitsee juuri nyt?* Ole hetki hiljaa ja kuuntele kehoasi. Sen vastaus voi olla yksi sana: lepo, tauko, tila, liike, vesi, lämpö... Jos mahdollista, vastaa tarpeeseen heti pienellä teolla.

Miksi tämä toimii: Kehoyhteys rakentuu silloin, kun kehon viesteihin vastataan edes pienesti. Kun keho huomaa tulevansa kuulluksi, hermosto alkaa rauhoittua ja viestiä selkeämmin. Tarpeiden tunnistaminen kehon kautta on suora tie rajojen ja itsesäätelyn vahvistumiseen.

Huomaa

Kehoyhteys ei synny yhdestä harjoituksesta, vaan toistosta. Jokainen hetki, jolloin pysähdyt kuulemaan kehoa ilman pakottamista, vahvistaa yhteyttä itseesi.