

Kehoyhteys arjessa

Nämä harjoitukset on tarkoitettu tueksi webinaarin jälkeen.

Valitse yksi kerrallaan. Tai palaa niihin silloin, kun keho kutsuu.

HARJOITUS 1: Yhteys itseen (3–5 min) Hetki ilman vaatimusta

Milloin: Kun huomaat olevasi ylivireä, väsynyt tai irti itsestäsi.

Ohje:

- Istu tai seiso niin, että kehosi saa tukea.
- Huomaa, mikä osa kehossasi on rentona, rauhassa, ehkä mukavantuntuinen.
- Älä muuta mitään, huomioi vain.
- Laita käsi sydämen päälle ja keskity sen painon tunteeseen ja lämpöön.

Sano mielessäsi: "Minun ei tarvitse tehdä mitään juuri nyt."

Huomaa, tapahtuuko kehossa pieni pehmeneminen tai ei. Molemmat ovat sallittuja.

Yhteys itseen (1-2min) aistien kautta

Miksi tämä toimii: Kehoyhteys kasvaa silloin, kun keho ei joudu suorittamaan.

Milloin: Kun mieli käy kierroksilla tai tunnet olevasi poissa kehosta tai säännöllisesti päivittäin

Ohje:

- Katso ympärillesi ja nimeä mielessäsi kolme asiaa, jotka näet.
- Kuuntele kahta ääntä ympärilläsi.
- Huomaa yksi kehon tuntemus, joka ei ole voimakas (esim. jalkojen kosketus lattiaan).

Älä analysoi mitään. Huomaa vain.

Miksi tämä toimii: Aistit palauttavat kehon tähän hetkeen ilman, että tarvitsee mennä tunteisiin.

Yhteys itseen (1-2min) kehon rajojen kautta (1-2min)

Milloin: Kun tunnet olevasi sumussa, levoton tai ikään kuin "hukassa" itsestäsi.

Ohje:

- Katso ympärillesi ja hahmota tilaa ympärilläsi.
- Huomaa, missä kohtaa kehosi rajat tuntuvat selvimmän (esim. selkä tuolia vasten, jalat lattiaa vasten, vaatteet ihoa vasten).

- Sano mielessäsi: *"Minä päätyn tähän."*

Anna kehon tunnistaa oma muotonsa ja tilansa.

Miksi tämä toimii: Kehon rajojen hahmottaminen lisää turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa yhteyttä itseän ilman tunteisiin menemistä.

HARJOITUS 2: Vuorovaikutus ilman puolustusta, syyttelyä, selittelyä

“Näin puhun vaikeassa tilanteessa”

Milloin: Ennen tärkeää tai haastavaa keskustelua.

Sanoitusmalli:

“Kun tapahtuu ____, huomaan että minussa herää _____. Tarvitsisin / toivoisin _____.”

Esimerkki:

“Kun keskustelu keskeytyy usein, huomaan että minussa herää epävarmuus. Tarvitsisin enemmän rauhaa ja aikaa puhua loppuun.”

Tärkeää:

- Puhu omasta kokemuksesta, älä toisen virheistä.
- Jos keho menee ylikierroksille, pidä tauko.

Miksi tämä toimii: Kun et syytä, toisen ei tarvitse puolustautua.

HARJOITUS 3: Kehokompassin käyttö (1-3min)

“Mihin suuntaan keho kallistuu”

Milloin: Kun olet epävarma päätöksestä tai suunnasta tai haluat varmuuden.

Ohje:

1. Ajattele yhtä vaihtoehtoa tai tilannetta. Huomaa, supistuuko vai jännittykö keho.
2. Ajattele vaihtoehtoa, jossa huomioit oman tarpeesi. Huomaa, tuleeko edes pieni helpotus tai tilan tunne.
3. Kysy keholta kysymyksiä, joiden vastaus on kyllä tai ei.

Toistuvilla harjoituksilla opit kuulemaan ja havaitsemaan kehon vastauksen. Tämä on loistava työkalu kehoyhteyden kasvattamiseen.

Muista: Kehokompassi ei huuda. Se kuiskaa.

Lopuksi

Kehoyhteys ei synny kerralla. Se kasvaa pienissä hetkissä, joissa keho saa olla turvassa.

Sinussa ei ole mitään vialla. Keho oppii – kun sitä kuunnellaan.

Etene lempeästi ja rauhassa. Uusien tapojen ja mallien oppiminen tapahtuu toistojen avulla ja säännöllisesti harjoitellen. Kehosi on aina sinun puolella, kun vain sinä muistat olla sen tukena ja apuna 🧡