

Tietoinen läsnäolo tukee hyvinvointia

Monet liikehäiriösairauksien oireet pahenevat stressin ja hermoston ylikuormittumisen aikana. Tietoisien läsnäolon -harjoitukset auttavat rauhoittamaan kehoa ja mieltä hengityksen ja hyväksyvän tietoisuuden avulla.

Teksti: PIA VIERIMAA Kuva: SHUTTERSTOCK

Nykyihmisen arki on usein niin hektistä, että fyysisen ja sykeä nostavan harjoittelun suositusten rinnalla on kulkenut jo pitkään käsite mindfulness – tietoinen läsnäolo ja sen harjoittaminen. Tällä tarkoitetaan tietoisesta keskittymisestä nykyhetkeen ja sen hyväksymisestä sellaisenaan. Siinä pyritään tarkastelemaan ja hyväksymään myötätuntoisesti omia kehon ja mielen havaintoja ja tunteita. Kuulostelemaan itseään ja tuntemuksiaan ilman että niihin tarvitsee reagoida.

Tarkoituksena ei ole lähteä muuttamaan mitään tai korjata mahdollisia havaittuja ongelmia, vaan hyväksyä asiat sellaisena kuin ne ovat. Esimerkiksi jännitys tai muu hankala tai vaikea tunne lievittyy, kun aistii ja tarkastelee tunnetta avoimesti. Mielen vastustus vahvistaa vaikeita tunteita ja ylläpitää kielteistä olotilaa. Tietoinen läsnäolo mahdollistaa myötätuntuisen läsnäolon vaikeiden tunteiden kanssa ja vahvistaa siten itsemyötätuntoa. Omien tunteiden ja kokemusten hyväksyminen myös mahdollistaa omien arvojen ja tavoitteiden mukaisen toiminnan.

Lisää tietoisuutta arjen rutiineihin

Jotta pystyy läsnäolevasti keskittymään hetkeen, on annettava itselle lupa pysähtyä ja tarkastella itseään. Tämä on monelle haastavaa, kun monesta suunnasta tuleva informaatiotulva voi tehdä keskittymisestä vaikeaa. Tutkimusten mukaan ajatuksemme harhailevat lähes puolet hereilläoloajastamme. Mutta harjoitus auttaa tässäkin. Harjoitteita tehdessä ei tarvitse keskittyä suorittamiseen, tärkeintä on läsnäolo.

Tietoisien läsnäolon harjoittelun voi aloittaa lisäämällä tietoisuutta arjen rutiineihin. Keskittyä nykyhetkeen ja tarkastella tuntemuksiaan.

Kokeile seuraavaa:

Pysähdy hetkeksi ja kuulostele hengitystäsi, miltä sisään- ja uloshengitys tuntuu kehossa?

Kun syöt ja pureskelet ruokaa, huomio miltä ruoka maistuu suussa?

Suihkussa ollessasi, havainnoi miltä veden lämpö tuntuu iholla?

Aisti ympärillä oleviasi asioita. Nimeä kolme asiaa, jotka näet tai kuulet.

Tietoisien läsnäolon harjoittelulla on tutkimusten mukaan huomattavia hyötyjä, ja vaikutukset näkyvät myös muutoksina aivoissa, esimerkiksi harmaan aineen osuuden kasvuna. Harmaa aineen tehtävät liittyvät aivojen tiedonkäsittelyyn, kuten muistiin ja oppimiseen.



Harjoittelun on todettu:

- * lievittävän ja parantavan psyykkisiä oireita ja sairauksia, kuten masennusta, ahdistusta ja unihäiriötä
- * lievittävän fyysisiä oireita, kuten kipua
- * lievittävän stressiä
- * lisäävän vastustuskykyä
- * parantavan keskittymiskykyä
- * lisäävän myötätuntoa ja positiivisia tunteita itseään ja muita kohtaan
- * parantavan muistia
- * kehittävän vuorovaikutustaitoja

Tietoinen oleminen luonnossa

Tutkimusten mukaan lyhytkin oleskelu luonnossa laskee verenpainetta ja rauhoittaa sydämen sykettä sekä vähentää stressiä. Luonto lisää myönteisiä tunteita ja tyytyväisyyttä. Luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia voi lisätä olemalla luonnossa tietoisesti läsnä.

Etsi luonnosta hyvältä tuntuva paikka ja tunnustele kehosi tuntemuksia ja havainnoi ympäristöäsi eri aistein, haistamalla, maistamalla, kuuntelemalla ja koskemalla.

Kävele rauhallisesti tiedostaen miltä liike tuntuu kehossa, ja miltä maa tuntuu jalkojesi alla. Kuuntele luonnon ääniä ja haistele tuoksua.

Istu puun rungolle, kalliolle tai muuhun mukavaan paikkaan luonnossa. Sulje silmäsi tai suuntaa katseesi alaviistoon. Keskity hengitykseesi ja tunnustele miltä ulos- ja sisäänhengitys tuntuvat kehossasi.

Harjoittelu voi helpottaa liikehäiriösairauksien oireita

Internetistä löytyy paljon erilaisia mindfulnes-harjoitteita tietoisien läsnäolon harjoitteluun. Näitä ovat esimerkiksi hengitykseen keskittyvät harjoitteet tai rauhallisia liikkeitä sisältävät liikemeditaatioharjoitteet, kuten esimerkiksi joogameditaatio. Kehoskannuksessa havainnoidaan kehon eri osia ja keskitytään niiden tuntemuksiin.

Stressi pahentaa usein liikehäiriösairauksien oireita, joten tietoisien läsnäolon harjoittelusta saa apua sairauden oireiden hallintaan ja keinoja itsehoitoon. Harjoittelun myönteisenä sivuvaikutuksena on rentoutuminen, joka usein helpottaa sairauden oireita.

Monesti sairauksiin liittyy myös kipua. Tietoinen läsnäolo voi auttaa kivun kanssa elämisessä. Suhde kipuun saattaa muuttua harjoittelun myötä. Ihminen pyrkii vähentämään kipua levolla tai tekemällä jotain mikä vie huomion pois kivusta. Pitkäaikainen kipu aiheuttaa myös psyykkistä kuormitusta, stressiä. Kivusta tulee ongelma, jota mieli yrittää ratkaista. Kun kipu jatkuu, mieli huolestuu ja kuormittuu.

Tietoinen huomion siirtäminen pois kivusta, antaa mielelle tilaa muihin asioihin. Kun kipukohta vie huomion, voi tietoinen keskittyminen muiden kehonosien tuntemuksiin auttaa.

Kun kiinnittää tietoisesti huomiota pois itsestä ja kivusta ympäristössä oleviin asioihin, mieli saa toisenlaisia aistikokemuksia kiputuntemuksen sijaan.

Toisaalta myös tietoinen läsnäolo kiputuntemusten kanssa voi auttaa kivunhallinnassa. Kipuun liittyy usein kielteisiä ajatuksia ja pelkoja. Näiden tarkastelu ja hyväksyminen sellaisena kuin ne ovat, voi vähentää esimerkiksi niihin liittyviä pelkoja.

Kirjoittaja Pia Vierimaa on fysioterapeutti.