

Helli keho ja mieli

Video sisältää rentouttavia harjoituksia kehontuntemusta lisäten. Video alkaa tiivistelmällä siitä, mitä hyötyjä harjoitteista on sinulle. Video sisältää hierontaopetuksen sekä kehonskannaus- ja mielikuvaharjoitukset.

Hieronta vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja rentouttaa kehosi lihaksien lisäksi myös mieltäsi. Kehon skannauksessa tulet tietoisemmaksi kehon ulkoisista ja sisäisistä tuntemuksista ja opit suhtautumaan tuntemuksiin neutraalisti. Mielikuvaharjoituksella jatkat kehon ja mielen rentouttamista ja päästät irti mieltä painavista taakoista ja kevennät olotilaasi.

Kesto: 21 min 40 s

Kenelle: Nuorille ja aikuisille.

Harjoituksen tarkoitus: Harjoitteiden avulla kehität kehontuntemusta ja kehon suhdetta alustaan. Juurtumalla alustaan turvallisuuden tunne voimistuu ja keho rentoutuu. Keskilinjaa tiedostamisen kautta opit tunnistamaan ergonomisen asennon. Video sisältää kolme harjoitusta.

Asiantuntijat harjoituksen takana: Fysioterapeutit Anni Hakkarainen, Karita Astikainen ja Taru Lammi

HARJOITUS 1 – Itsehieronta

Aloita valmistautuminen laittamalla päällesi joustavat ja mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä. Asetu hierontaan istumalla selkänojattomalle tuolille tai lattialle alustan tai tyynyn päälle. Ota sormukset, kello ja muut korut pois, ja avaa hiuksesi. Näin pääset parhaiten esteettömästi hieromaan kaikkia kehon osia, myös päätä. Älä hiero alueita, joissa on suonikohjuja, tulehdus, haava tai ihottumaa. Iho saattaa ärtyä näistä kohdista hierottaessa. Mikäli tunnet huimausta tai rytmihäiriötä, lopeta käsittely ainakin hetkeksi.

Käytettäviä otteita ovat sively, pusertelu, hankaus ja taputtelu. Mitä laajemmalla otteella saat otteen hierottavasta kohteesta, sen miellyttävämpi ja rentouttavampi hieronta on. Mikäli haluat kokeilla, voit hankauksessa käyttää kämmenen ulkosyrjää – tästä käytämme sanaa teenari, peukaloa tai rystysiä. Mitä terävämpää kulmaa käytät hankauksessa, sitä pistävämmän tunteen saat. Käytä otteita tunnustellen, ensimmäiselle kerralle suosittelemme käytettäväksi mahdollisimman laajoja otteita.

Aloita hieronta sivelemällä alaselkää kämmenillä molemmin puolin. Sivelyyn saa laittaa hieman painetta, mutta tarkoitus on kuitenkin pystyä liukumaan iholla. Mikäli sinun on haastavaa tehdä liike yhtä aikaa, tee yksi puoli kerrallaan. Säädä paine oman tuntemuksesi mukaan. Sivele aluetta 5sta 10neen kertaan. Siirry tekemään hankausta teenareilla. Tunnustele taas miltä kropassasi tuntuu, ja mikäli haluat, voit painella alaselkää myös peukaloilla tai rystysillä.

Siirry sivelemään hartioita, käsivarsia ja rintakehää. Aloita kyynärvarresta, ja siirry hitaasti sivellen olkavarsia ja hartioita. Sivele sitten rintakehää ulospäin työntävillä liikkeillä. Tee sama kummallekin puolelle. Pusertele seuraavaksi kyynärvarren alueet, hauikset, olkapäät ja hartiat.

HARJOITUS 2 – Puhdista mieli - mielikuvaharjoitus

Asettaudu makuulle itsellesi hyvántuntuiseen asentoon. Sulje silmäsi ja ota muutama syvä hengitys nenän kautta hengitellen.

Tunne hengityksen tahdin keinuttelevan sinua hienovaraisesti yhä rennompaan oloon.

Tunne vartalosi alla alustan pinta kohdissa missä keho saa kosketuksen siihen. Olet tässä hetkessä ja tässä ajassa.

Saatat huomata, että ajatus meinaa karata tästä hetkestä kuin varkain. Kun huomaat ajatuksesi lähteneen muualle, lempeästi palauta itsesi kuulostelemaan hengityksesi ääntä tai liikettä.

Lähde sitten mielessäsi luontoon kävelemään. Edessäsi avautuu polku metsään ja lähdet ottamaan askelia rohkeasti polulla.

On kaunis sää, auringonsäteet hapuilevat puiden väleistä maastoon ja jättävät samalla kauniita, epäsymmetrisiä kuvioita polun kiviin ja kantoihin. Luonto on vielä kesän jäljiltä vihreä mutta samalla kirjavan värikäs. Jos oikein tarkasti katsot, saatat huomata kimmallusta ympärilläsi puiden lehdillä ja sammaleella, ehkä juuri on satanut?

Reppu selässäsi askellat raskain askelin pitkin polkua syvemmälle metsään. Tunnet repun painon selkääsi vasten ja samalla jalkojesi painon jokaista askelta ottaessasi.

Samalla kun kävelet, voit päästää irti jokaisesta ajatuksesta, uskomuksesta, tunteesta, kokemuksesta ja olettamuksesta, jotka eivät palvele sinua enää. Repun pohjaan on nyt ilmestynyt reikä, josta kuin kivi konsanaan, nämä asiat tipahtelevat vuorollaan maahan. Toiset kivet ovat raskaampia kuin toiset, mutta yksi kerrallaan voit antaa niiden jäädä polulle jälkeesi. Jatka kävelyä ja tunne reppusi tyhjenevän niin kauan kuin tuntuu, että se on sinusta tarpeeksi tyhjä.

Voit vilkaista vielä taaksesi ja todeta että tänne polun varteenhan ne sopivat paremmin muiden murikoiden joukkoon kuin reppuusi. Tunne kevyempi selkä ja samalla koko kehosi keveys askeltaessasi edelleen polulla.

Samassa näetkin edessäsi polun päässä vanhan, puisen oven. Avaat oven rohkeasti ja astut sisään. Olet jälleen takaisin tässä ajassa ja paikassa. Hengitä nyt vielä syvään muutaman kerran ja hymyile itsellesi. Voit sanoa mielessäsi itsellesi "Kiitos".

Avaa lempeästi silmäsi ja venyttele hieman halutessasi.

HARJOITUS 3 – Kehon skannaus - mielikuvaharjoitus

Asetu selinmakuulle lattialle, alaraajat mahdollisimman suorina. Mikäli selkäsi tarvitsee tukea, tai se kipeytyy suorassa selinmakuuasennossa, voit nostaa sääresi rahin tai sohvan reunalle. Aseta käsivartesi sinulle mukavimpaan asentoon vartalon sivuille, jotta hartiasi pääsevät miellyttävään lepoasentoon.

Aloita havainnointi vasemman jalan kantapäästä. Tunne, kuinka kantapää lepää alustalla. Tuntuuko kantapää painavalta vai kevyeltä alustalla. Kuvittele mielessäsi alue, jolla kantapää lepää. Pystytkö piirtämään mielessäsi tuon alueen? Miltä se alue näyttää?

Siirrä huomiosi kevyesti oikeaan jalkaan, ja kantapäähän. Tunne kantapään paino alustalla, miltä se tuntuu? Kuvittele piirtäväsi kantapään reunat, onko kuvio samanlainen kuin vasemmassa? Havainnoi oikean ja vasemman kantapään eroja. Tuntuuko oikean kantapään paino samalta kuin vasemmalla? Huomaatko eroavaisuuksia?

Kiinnitä seuraavaksi huomiosi molempiin jalkoihin yhtä aikaa; siirry pohkeista ja sääristä polvitaiveisiin, reisiin, lonkkiin. Havainnoi jokaisen osan tuntemus alustaan, tunnetko paineen jalan ja alustan välillä? Tunnustele osien rentoutta, pehmeyttä, jännittyneisyyksiä, mahdollisia kireyksiä tai jopa kipua. Havainnoi vielä kumpaakin puolta erikseen ja kuuntele löydätkö samankaltaisuuksia tai puoli eroja?

Hitaasti huomiosi siirtyy lantion ja alaselän alueelle. Havainnoi painetta alaselän koskettaessa alustaa, irtoaako selkä jossain välissä alustasta? Tämä on luonnollista, ja sen voit huomata myös siirtyessäsi ylöspäin selässä, kaularangan alueella. Tunnustele matkallasi kaularankaan molempia puolia selästä. Tunnetko tasaisesti painetta kummallakin puolella selkää? Huomioi myös vatsan alue ja rintakehä. Kuuntele hetki hengitystä rintakehän alueella ja mieti, miltä nämä alueet tuntuvat. Tunnetko levollisuutta ja rentoutta, vai löydätkö jännitystä ja kireyttä?