

## Kolmen pisteen harjoitus

Kolmen pisteen harjoituksessa tarkastelemme kolmea asiaa kolmen eri aistin välityksellä. Harjoituksessa pyritään suhtautumaan asioihin mielenkiinnolla ja arvostelematta. Tämän tyyppisen harjoituksen tarkoituksena on harjoitella huomion kiinnittämistä johonkin asiaan, tarkastella ympärillä olevia asioita eri aistikanavien kautta ja viedä huomio pois muista mieltä askarruttavista asioista. Tällaiset lyhyet harjoitukset voivat auttaa sinua jännittävissä, tai jopa pelottavissa, tilanteissa, tuoda hengähdys hetken arjen kiireiden keskelle ja auttaa tarkastelemaan itselle tuttuja asioita uudesta tulokulmasta.

**Kesto:** 4 min 50 s

**Kenelle:** Lapsille, nuorille ja aikuisille

**Harjoituksen tarkoitus:** huomion kiinnittäminen, keskittyminen, aistit, rauhoittuminen

**Asiantuntija harjoituksen takana:** Päivi Rummukainen, psykologi

### HARJOITUS

Tämän harjoituksen voit tehdä seisoen, istuen tai maaten. Ota nyt siis itsellesi hyvä asento.

Valitse nyt ympäriltäsi jokin asia, jota katsot. Se voi olla jokin esine tai esineen osa, tasainen pinta tai kulma. Oikeastaan mikä tahansa lähelläsi oleva asia, jossa voit kiinnittää huomion yhteen kohtaan ilman, että sinun tarvitse erikseen liikutella päätäsi tai silmiäsi. Valitse kohteeksi siis sellainen, jonka näet helposti tai muuta tarvittaessa asentoasi niin, ettei sinun tarvitse jännittää kehoasi nähdäkseen tuon asian.

Kiinnitä katseesi ja huomiosi valitsemaasi kohteeseen. Katso sitä ihan kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa. Yritä suhtautua siihen mielenkiinnolla ja tarkastella millaisia puolia voit huomata. Miltä se valitsemasi kohde näyttää? Millainen pinta siinä on? Mitä värejä voit siinä erottaa? Yritä suhtautua kohteeseen arvostelematta, pelkästään tarkastellen ja ihmetellen.

Jatka tämän kohteen katsomista, mutta samaan aikaan tuo huomiosi ympärilläsi tai vaikka kehossasi oleviin ääniin. Voit valita jonkin yksittäisen äänen tarkkailtavaksi tarkemmin tai huomioida kaikki ympärillä kuuluvat äänet, pysyvät ja ohimenevät. Kuulosteleva mielenkiinnolla ääntä tai ääniä. Yritä taas suhtautua ääneen mielenkiinnolla ja arvostelematta, ihan kuin kuulisit äänen ensimmäistä kertaa. Anna itsesi tarkkailla ääntä rauhassa pyrkimättä erityisesti minnekään. Mitä voit kuulla? Onko ääni voimakas vai vaimea? Tasainen vai epäsäännöllinen? Voitko huomata jonkin uuden puolen äänessä?

Jatka edelleen valitsemasi kohteen katsomista ja äänen kuulemista, mutta tuo huomiosi nyt johonkin kehosi tuntoaistimukseen. Voit valita jonkin tuntemuksen, jonka nyt huomaat. Tunnetko jonkin kehonosasi, kuten jalkapohjien, selän tai takareisien osuvat johonkin ympäristössäsi? Tai ehkä valitset käden tuntemukset tai jonkin vaatteen tunnun ihollasi. Keskitä huomiosi nyt tähän

tuntoaistimukseen. Kun keskityt tarkastelemaan tätäkin tuntemusta mielenkiinnolla, mitä kaikkea voit huomata?

Lopuksi käytä hiukan aikaa pohtiaksesi, miltä tämä harjoitus tänään tuntui? Miltä huomion siirtäminen paikasta toiseen tuntui? Oliko huomion pitäminen jossain kohteessa helpompaa tai vaikeampaa kuin toisessa? Pystyitkö tarkastelemaan asioita aidosti mielenkiinnolla ja tarkkaavaisesti? Millaista oli katsoa, kuulostella ja tuntea asioita, kun niihin suhtautui mielenkiinnolla? Huomasitko jotain uutta?

Nyt olemme tulleet harjoituksen loppuun.