

Kehomieli- harjoituksia

- hermoston rauhoittamiseen •

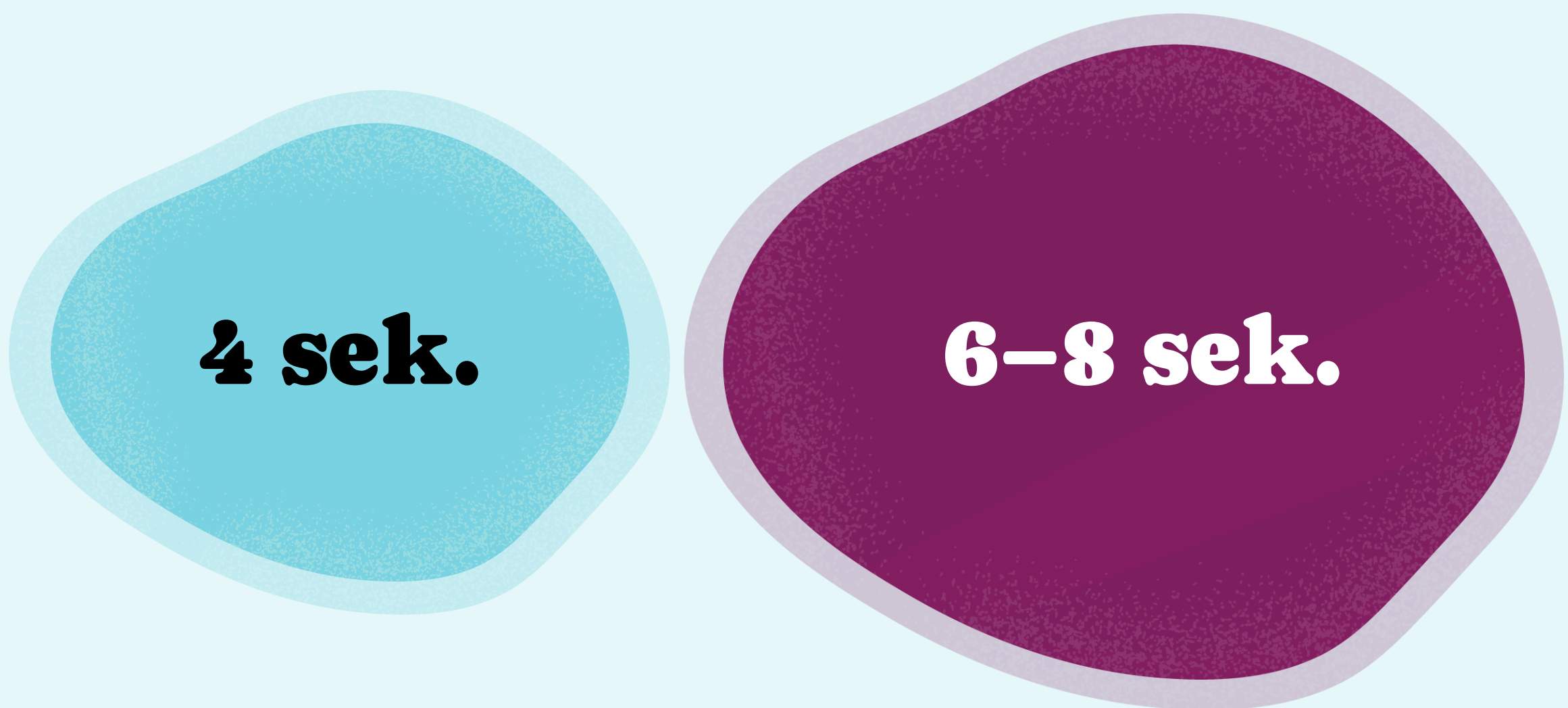


Hermostomme kaipaa välillä
pysähtymistä ja turvaa.

Näiden yksinkertaisten harjoitusten
avulla voit rauhoittaa kehoa, mieltä ja
hengitystä missä ja milloin tahansa.

Pitkä, hidas uloshengitys

- Istu tai asetu muuhun mukavaan asentoon.
- Hengitä sisään nenän kautta rauhallisesti 4 sekuntia.
- Puhalla ulos hitaasti suun kautta 6–8 sekuntia.
- Anna hartioiden laskeutua ja leuan pehmetä.
- Toista 6–10 kierrosta tai niin kauan kuin tuntuu hyvältä.

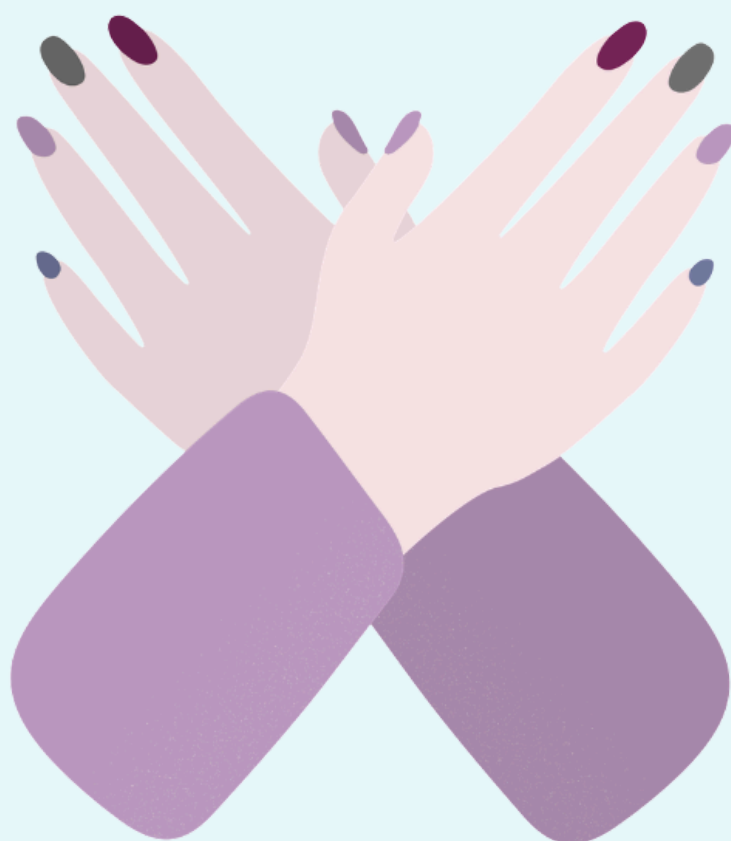


Tämä hengitysharjoitus auttaa laskemaan sykettä, rauhoittamaan stressireaktiota ja aktivoimaan parasympaattista hermostoa. Se tukee kehoa siirtymään taistele-pakene -tilasta kohti lepotilaa ja palautumista.

Tee harjoitus silloin, kun tunnet levottomuutta, kiihtynyttä sykettä tai stressiä, sekä ennen nukkumaanmenoa.

Perhostaputus

- Istu mukavasti. Nojaa tarvittaessa selkänojaan ja pidä jalkapohjat lattialla.
- Kiinnitä hetki huomiota siihen, miltä kehossa tuntuu juuri nyt ja havainnoi, kuinka hengität. Älä kuitenkaan yritä muuttaa mitään.
- Seuraavaksi aseta kätesi ristikkäin rintakehän yläosaan niin, että peukalot ovat ristikkäin ja koskettavat rintakehää, muut sormet osoittavat kohti olkapäitä.
- Taputtele sitten vuorotahtisesti kevyesti rintakehää n. 1–2 minuuttia. Voit halutessasi pitää kädet paikoillaan ja keskittyä vain hengitykseen.
- Pysähdy, laske kämmenet reisille ja kuuntele oloasi. Voit tarvittaessa toistaa harjoituksen.



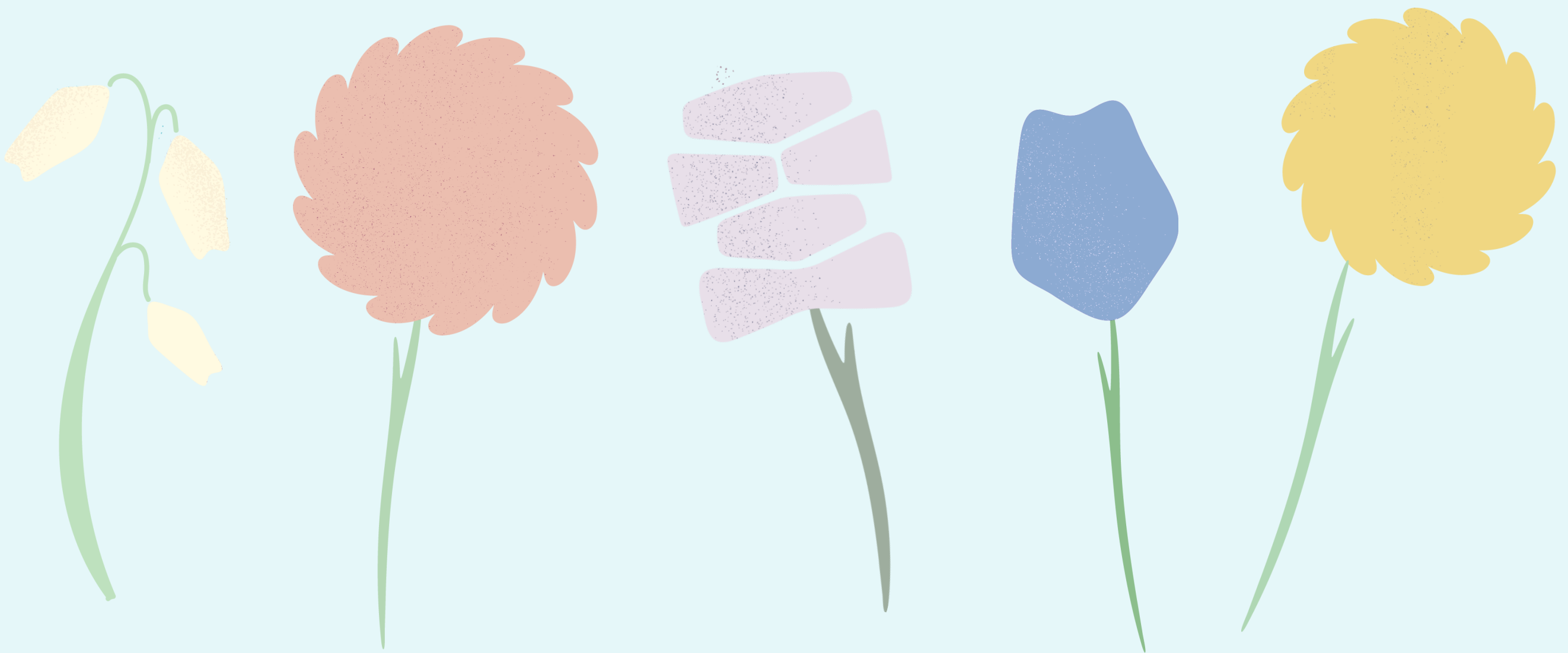
Harjoitus rauhoittaa kehoa ja mieltä, vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja auttaa säätlemään voimakkaita tunteita.

Voit käyttää sitä ahdistuksen hallintaan, turvattomuuden kokemuksiin tai kun tarvitset lempeää, rauhoittavaa kosketusta.

Maadoittava

5-4-3-2-1

- Asettaudu mukavasti ja havainnoi mielessäsi:
 - 5 asiaa, mitä näet
 - 4 asiaa, mitä tunnet ihollasi
 - 3 asiaa, mitä kuulet
 - 2 asiaa, mitä haistat
 - 1 asia, mitä maistat
- Anna jokaiselle havainnolle hetki aikaa.

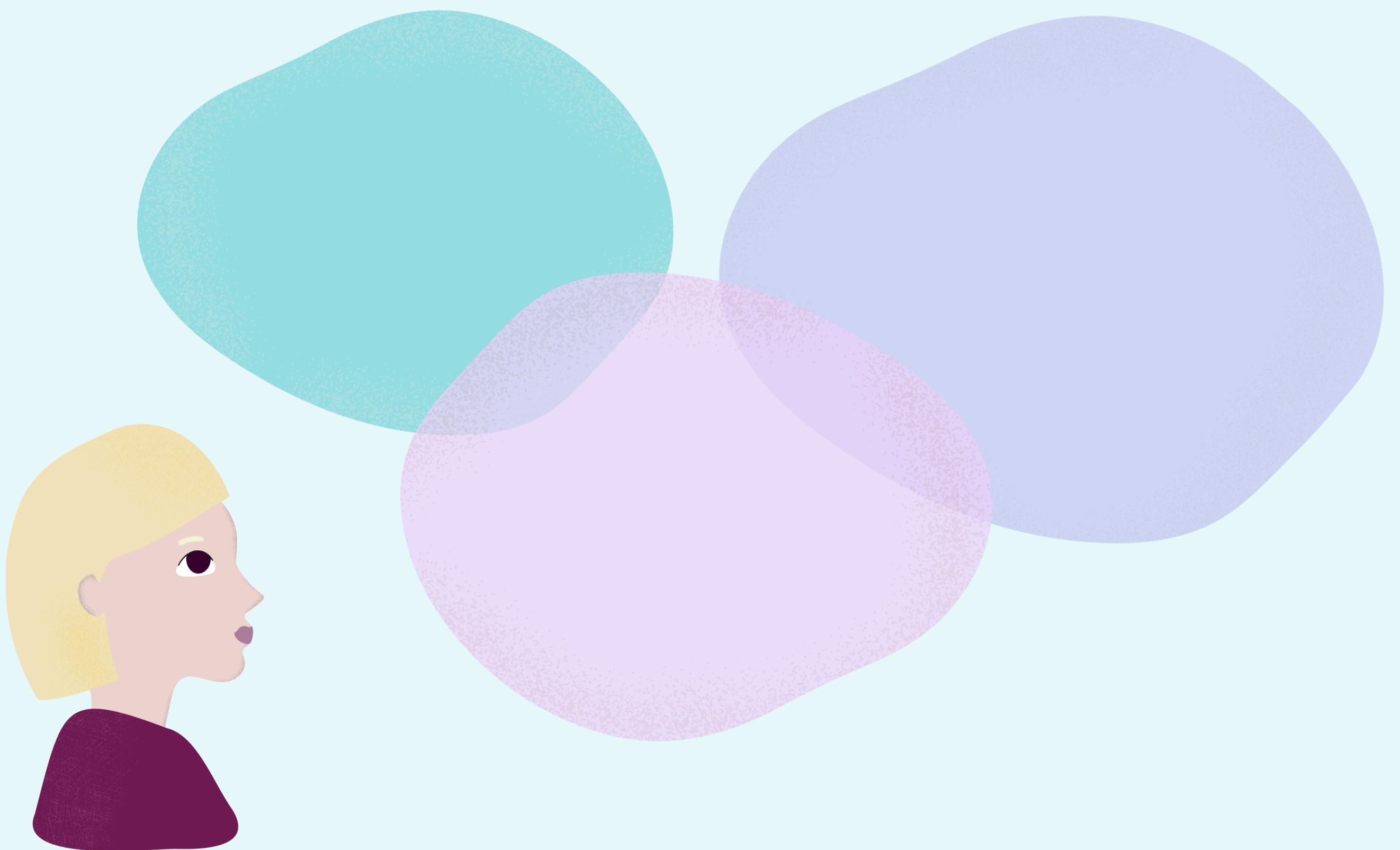


Harjoitus auttaa hellittämään huoliajattelusta ja palauttaa huomion tähän hetkeen ja omaan kehoon.

Se tukee rauhoittumista silloin, kun mieli käy kierroksilla, olo tuntuu epätodelliselta tai keho on ylivireä.

Turvapaikka- mielikuva

- Sulje silmäsi tai katso pehmeästi eteenpäin.
- Kuvittele paikka, jossa tunnet olosi turvalliseksi.
- Huomioi yksityiskohdat ja aktivoi aistit: värit, äänet, lämpö, tuoksut.
- Anna kehon rentoutua tässä mielikuvassa.



Harjoitus kutsuu kehoa rauhoittumaan ja lisää kokemusta turvasta.

Se tukee sinua hetkinä, jolloin kaipaavat lohdutusta, turvallisuutta tai tyyneyttä. Vieraile turvapaikassasi joka päivä, tai kun tunnet olosi hankalaksi tai ahdistuneeksi.

Kylmä vesi-heräte

- Valele kasvoja tai käsivarsia viileällä vedellä.
- Vaihtoehtoisesti voit käyttää kylmää käärettä.
- Hengitä samalla rauhallisesti.



Kylmä vesi aktivoi vagushermaa ja käynnistää kehon luonnollisen rauhoittumismekanismin. Harjoitus auttaa katkaisemaan stressikierteen ja palauttamaan hermoston tasapainon.

Tee harjoitusta rauhoittamaan sykettä ja kun tarvitset nopeaa palauttamista ylivireydestä.

Kehon ravistelu

- Nouse seisomaan ja anna kehosi olla rentona.
- Ala ravistella käsiä, jalkoja ja hartioita lempeästi.
- Anna liikkeen kulkea koko kehon läpi ja tunne, kuinka jännitys purkautuu.
- Hengitä rauhallisesti ja vapaasti koko harjoituksen ajan.



Ravistelu ja kehon tärinä auttavat kehoa päästämään irti kertyneestä jännityksestä ja stressistä. Se tukee kehon luonnollista tapaa palautua.

Pysähdy hetkeksi ravistelemaan, kun keho tuntuu kireältä tai jännittyneeltä, kun tunnet stressiä tai tarvitset nopeaa rentoutusta. Mikä kohta kehossasi kaipaa ravistelua juuri nyt?

Silmien rauhhoittava liike

- Asetu makaamaan selällesi, ja laita kämmenesi ristiin pääsi alle.
- Pidä pääsi paikallaan, ja katso hitaasti vasemmalle, niin pitkälle, kuin mukavasti pystyt. Liikuta vain silmiäsi, anna pääsi olla paikoillaan. Toista sama oikealle puolelle. Pidä katseesi sivulla n. 30 sekunnin tai minuutin ajan.
- Hengitä silmien liikuttelun ajan syvään ja rauhallisesti.

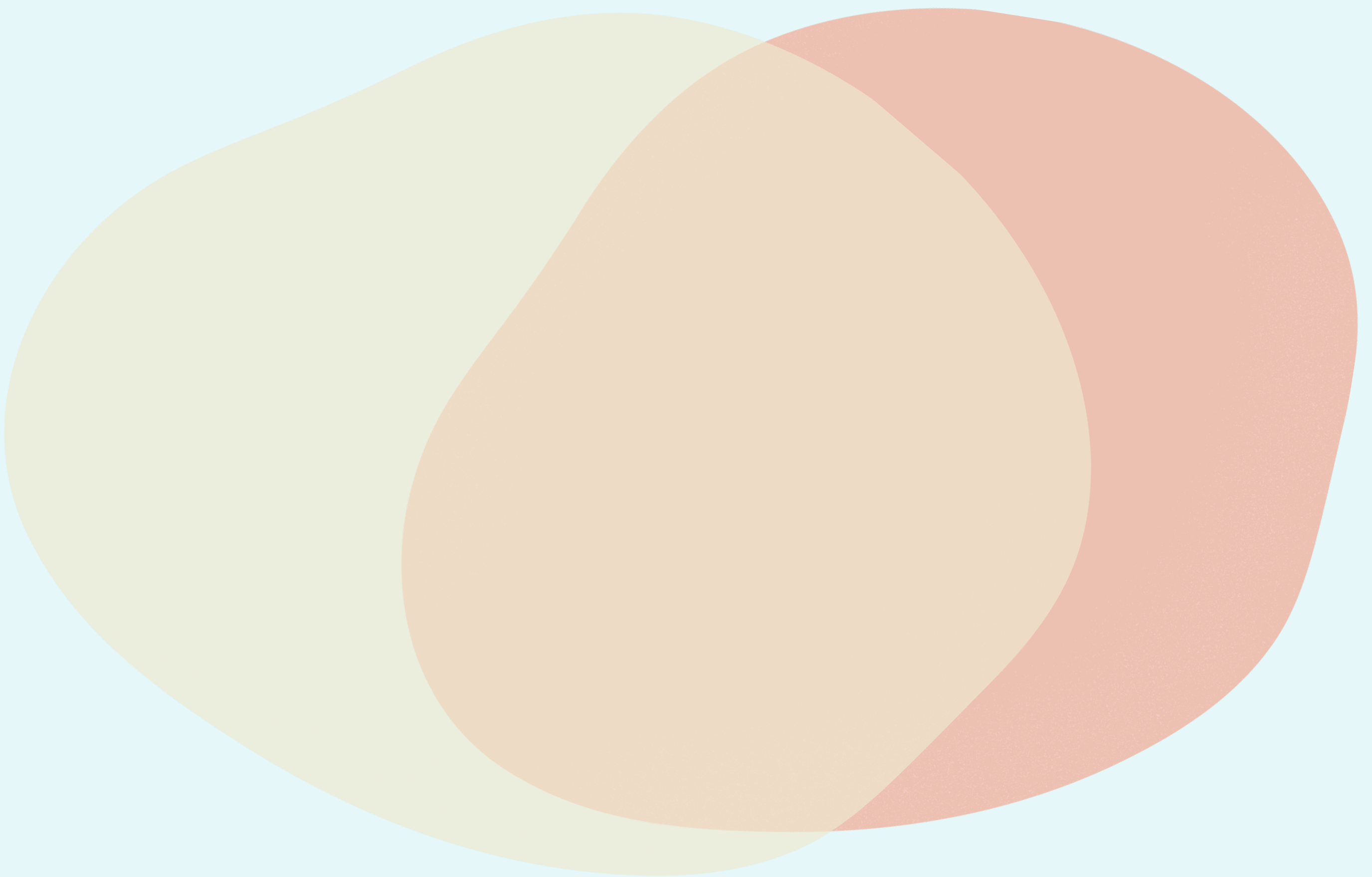


Silmien liike sivulle aktivoi vagushermaa,
ja auttaa rauhoittamaan hermostoa.

Tee harjoitusta, kun koet itsesi ylivirittyneeksi.

Hyräily

- Hengitä kauhkot täyteen nenän kautta.
- Ulos hengittäessä hyräile matalaa ja tasaista ääntä tai hyminää uloshengityksellä.
- Tunne äänen vaikutus ja värinä kehossasi. Voit vaihdella hyrinän korkeutta ja voimakkuutta.
- Jatka 1–3 minuuttia.

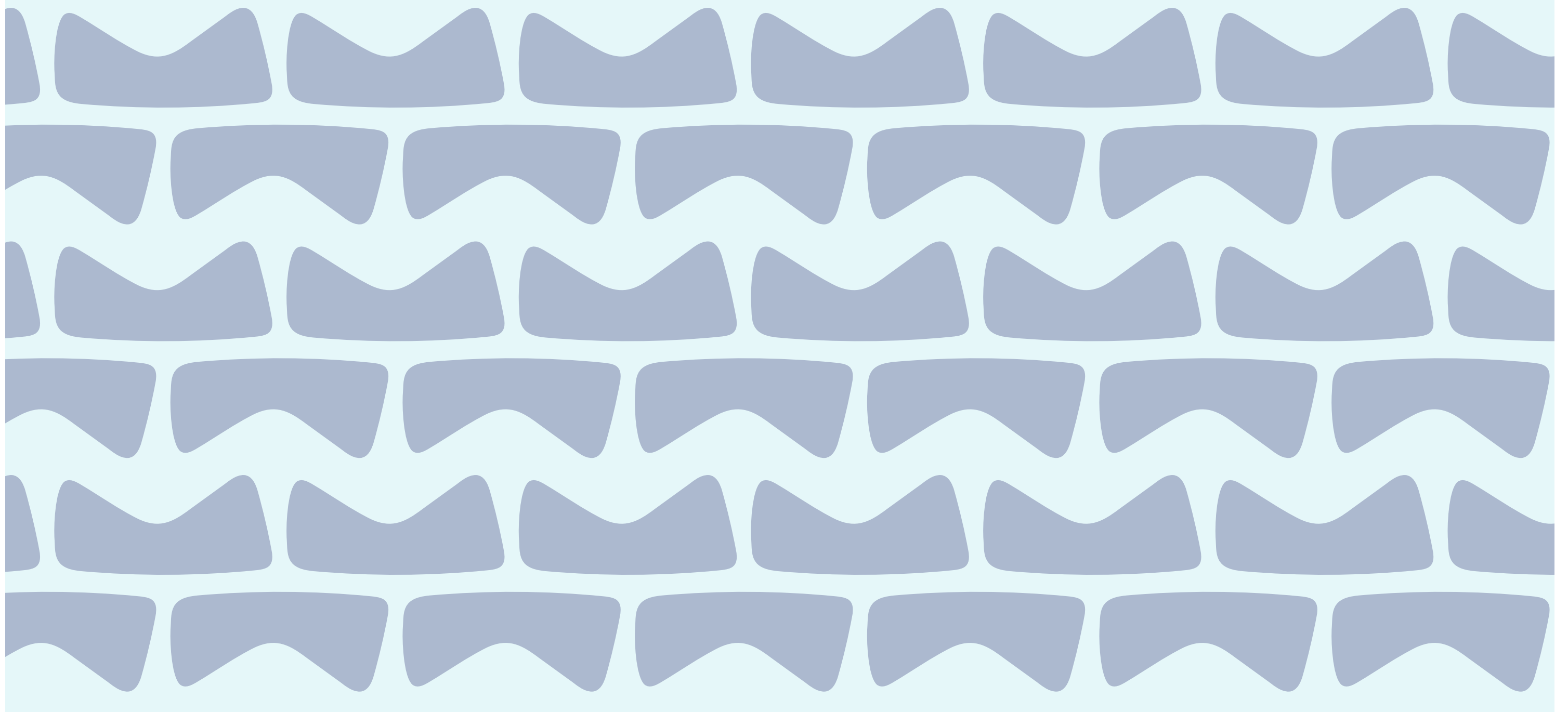


Vagushermo on yhteydessä äänihuuliin sekä kurkun takana oleviin lihaksiin, ja hyräilyn tuottama värinä aktivoi vagushermoa.

Kokeile hyräillessäsi eri korkeuksia ja vaihtelee voimakkuutta. Mikä tuntuu kehossasi hyvälle sekä tarpeelliselle juuri nyt?

Seinää vasten työntäminen

- Seiso n. 10 cm:n päässä seinästä.
- Aseta kämmenet seinälle hartioiden leveydelle.
- Työnnä seinää ikään kuin yrittäisit siirtää sitä, n. 5–7 sekunnin ajan.
- Päästä irti ja anna kehon rentoutua.
- Toista 2–3 kertaa, keskittyen liikkeen ja rentoutumisen rytmiin.



Harjoituksella on rauhoittava ja maadoittava vaikutus. Lihasten aktivoinnin ja rentoutumisen vuorottelu auttavat kehotietoisuuden vahvistamisessa.

Tee harjoitusta etenkin, kun koet olosi levottomaksi, jännittyneeksi tai stressaantuneeksi.

**Täällä olet
turvassa.**

tukinainen.fi