

MEDITAATIOTA TAEKWONDOHARJOITUKSIIN

Mindfulness-harjoitteita ohjaajan avuksi
Ehdotuksia meditaation käyttämisestä taekwondoharjoituksissa



Esa Lappalainen
Sabumnim-opettajatyö
Joulukuu 2020

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	MINDFULNESS-MEDITAATIO	5
	2.1 Aluksi	5
	2.2 Hyväksyvä tietoinen läsnäolo	6
	2.3 Kehon ja mielen yhteys	9
	2.4 Ajatukset eivät ole tosiasioita	10
3	HARJOITTEET	11
	Epämuodolliset harjoitteet	
	3.1 Kolmen minuutin hengästystauko – normaaliversio (mp3)	11
	3.2 Kolmen minuutin hengähdystauko – tilanneherkkä versio (mp3)	12
	3.3 Tietoinen kävely (mp3)	13
	Muodolliset harjoitteet	
	3.4 Kehomeditaatio (mp3)	13
	3.5 Venyttely- ja hengitysmeditaatio (mp3)	14
	3.6 Kymmenen minuutin istumameditaatio – hengityksen tiedostaminen (mp3)	15
	3.7 Kahdenkymmenen minuutin istumameditaatio (mp3)	16
4	EHDOTUKSIA TAEKWONDO-HARJOITUKSIIN	17
	4.1 Koonnos ajatelmista	17
	4.2 Ehdotus meditaation käyttämisestä taekwondoharjoituksissa	18
	LÄHTEET	21
LIITE	HARJOITTEET ÄÄNITTEINÄ JA TEKSTINÄ	22

1 JOHDANTO

Tämä raportti ei ole tutkimus, vaan ehdotus ohjeeksi, kuinka meditaatiota voidaan käyttää taekwondoseuroissa nykyistä tehokkaammin. Jokaisessa seurassa luonnollisesti itsenäisesti päätetään, käytetäänkö tässä esitettyjä periaatteita ja harjoitteita. Toivotaan, että raporttiin ainakin tutustuttaisiin ja pohdittaisiin sen käyttömahdollisuuksia.

Mietiskely on perinteisesti kuulunut taekwondoharjoituksiin ja sijoittunut usein niiden loppuun: on istuttu polvi-istunnassa silmät kiinni, pää suunnattuna alaviistoon ja mietiskely muutama minuutti ja ehkä muisteltu harjoituksessa tehtyjä tekniikoita ja harjoitteita, **siis ajateltu**. Tässä ei sinänsä ole ollut mitään vikaa, mutta meditaatiolla voitaisiin saavuttaa paljon enemmän: mielen hyvinvointia, taekwondon osatekijää: 'do'. Toisaalta polvi-istunta ei välttämättä kaikille, ainakaan vanhemmille harrastajille ole rento, mietiskelyä tukeva asento. Harjoitteiden ajattelemisen ja kertaamisen mielessä on muistia tukevaa, mutta erilaisilla meditaatiotaidoilla voitaisiin tätä osiota tehostaa.

Mindfulness- tai tietoisuustaidot on tunnettu tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Niiden länsimainen soveltaminen lähti laajemmin liikkeelle 1970-luvulla, kun amerikkalainen **Jon Kabat Zinn** alkoi ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallintaohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille (1, 2). Hyvien tulosten ansiosta mindfulness-meditaatiota alettiin vähitellen käyttämään yhä laajemmin varsinkin mielenterveyteen liittyvissä hoidoissa: esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen hoidossa stressin ja kivun hoidon lisäksi (2), mutta se voi myös olla avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään.

Tässä vaiheessa **meditaatio alkoi eriytymään mietiskelystä**, jossa ajattelulla pyritään tavoitteisiin, kun taas **mindfulness-meditaatioissa pyritään pois ajatuksista** ikään kuin pään ulkopuolelle (3). Näiden taitojen säännöllinen harjoittaminen voi tukea mielenterveyden lisäksi myös fyysistä terveyttä ja lisätä vastustuskykyä. Myös lapset ja nuoret voivat hyötyä harjoituksista ja saada niistä apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen.

Mindfulness valitaan tässä raportissa meditaatiomenetelmäksi, koska sen hyödyistä on runsaasti tieteellistä näyttöä eri sairauksien hoidossa. **Menetelmän käytöstä urheilussa on vähän tutkittua** tietoa, mutta muutama tutkimusraportti löytyy, joissa taekwondokin mainitaan: yhdessä tutkittiin urheilijoiden (myös taekwondourheilijoiden) **kiitollisuuden ja tyytyväisyyden muutoksia elämään** mindfulness'in käytön myötä: vaikutus havaittiin positiiviseksi (4); toisessa tutkittiin mindfulness-pohjaisen 8-tapaamiskerran ohjelman vaikutusta **nuorten taekwondoharrastajien vihan hallintaan**: vaikutus todettiin tässäkin positiiviseksi (5). Tutustumisen lähemmin näihin tutkimuksiin rajataan tämän raportin ulkopuolelle. Huippu-urheilijoille on kehitetty myös lajikohtaisia mindfulness-harjoitteita tehtäväksi ennen urheilusuoritusta: enää ei ole lainkaan outoa nähdä urheilijaa korvakuulokkeet päässä ennen suoritustaan - yski kuuntelee mielimusiikkiaan; toinen mahdollisesti meditaatioharjoitetta.

Suomessa mindfulness on käytössä muun muassa Helsingin ja Uudenmaan Sairaanhoidopiirin (HUS) ylläpitämässä **'TYYNI – Hyväksyvä tietoinen läsnäolo'** – **omahoito**-ohjelmassa (6). Se on kaikille avoin ja ilmainen nettisivusto, mikä sisältää teorian lisäksi **valmiita meditaatioon tarkoitettuja äänitteitä** ammattilaisten ja kansalaisten käyttöön erilaisten ongelmien hoitoon. Kyseinen sivusto teorioineen ja äänitteineen on **tämän raportin päälähde**.

Tässä raportissa perehdytään TYYNI-ohjelman meditaatioäänitteisiin ja pyritään tekemään niistä ehdotuksia ohjaajille **taekwondoharjoitusten meditaation kehittämiseksi**. Omia äänitteitä ei laadita, vaan käytetään näitä valmiina olevia, kaikille käytössä olevia ammattilaisten laatimia, ilmaisia äänitteitä. Niitä on **helppo toistaa harjoituksissa kännykällä tai tabletilla**, joko tämän raportin sähköisen version linkeistä tai TYYNI-ohjelmiston nettisivun kautta (7).

Lisäksi tämän raportin liitteisiin **äänitteet on aukaistu kursivilla tekstillä kokonaan**, jolloin ohjaajat voivat perehtyä harjoitteiden sisältöön tarkemmin, mutta myös lukea äänitteet harjoituksissa meditaation aikana tai tehdä tarvittaessa lyhennelmiä. Tästä huolimatta **alkuperäisen äänitteen toistaminen kokonaisuudessaan on ensisijainen ja suositeltava tapa**.

Kun harrastajat oppivat meditaatiota taekwondoharjoituksissa, he voivat **jatkaa niiden käyttöä omalla ajallaan** - myös mahdollisten omien, henkilökohtaisten ongelmiin hoitoon: HUSin mielenterveystalo.fi -sivustolla (jossa myös TYYNI on osasivustona) on tarjolla apua muun muassa

aggression tunteen, ahdistuksen, eron, juomisen hallinnan, masennuksen ja pakko-oireiden omahoitoon (8). Niihin tutustuminen jää tämän raportin ulkopuolelle.

Esitän lämpimät kiitokset siskolleni, **Tiina Lappalaiselle**, mindfulness-ammattilaiselle, ohjaamisesta lempeästi oikeaan suuntaan tämän raportin laatimisen eri työvaiheissa.

2 MINDFULNESS-MEDITAATIO

2.1 Aluksi

'TYYNI – hyväksyvä tietoinen läsnäolo' -omahoito-ohjelma tarjoaa tietoa siitä, mitä hyväksyvä tietoinen läsnäolo on ja kuinka tietoisuustaitoharjoitusten avulla voi **tukea mielen hyvinvointia** (6). Tietoisuustaitojen avulla voi **oppia kohtaamaan arjen haasteet tyynesti ja rauhallisesti** sekä suhtautumaan itseensä ja ympäristöönsä lempeämmin ja sallivammin.

Harjoittelun myötä voi löytää uuden suhtatumistavan ajatuksiin, tunteisiin ja kehon tuntemuksiin, jolloin ajatukset ja tunteet eivät vie mukanaan. Harjoitusten kautta voi oppia muun muassa hyväksyvää tietoista läsnäoloa tässä hetkessä, olemista tekemisen sijaan, irti päästämistä, keskittymistä ja itsestä huolen pitämistä. Omahoito-ohjelman voi käydä läpi kokonaan tai valita itselle sopivimmat sisällöt ja harjoitteet sen mukaan, mitkä tuntuvat hyödyllisiltä.

Omahoito-ohjelman sisällöt ja harjoitteet perustuvat tutkittuun tietoon. Hyväksyvää tietoista läsnäoloa kuvataan **MBCT:n** (Mindfulness Based Cognitive Therapy) käsittein. Ryhmiä järjestävät esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköt, kansalaisopistot, työväenopistot, seurakunnat ja yksityiset yritykset. Ohjelmaa voidaan käyttää myös yksilöterapien tukena. Tässä raportissa tutkitaan niiden käyttöä taekwondoharjoituksissa.

Mindfulness-menetelmä on muutama vuosi sitten **hyväksytty Suomen käypähoitosuosituksiin** masennuksen hoidossa (3), joten sillä on virallinen asema terveydenhoidossa maassamme.

2.2 Hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan **huomion suuntaamista tiettyyn kohteeseen** tarkoituksellisesti, tässä hetkessä ja arvostelematta. Asiat laitetaan merkille juuri sellaisina kuin ne ovat, tuomitsematta ja arvottomatta (2,6).

Hyväksyvälle tietoiselle läsnäololle on useita käsitteitä. Voidaan puhua tietoisuustaidosta, **mindfulness’ista tai meditaatiosta**, joilla kaikilla tarkoitetaan käytännössä tarkkaavuuden suuntaamisen harjoittamista **tässä hetkessä** ja tuomitsematta. Mindfulness’illa ei tarkoiteta mietiskelyä ja ajattelua, eikä sillä ole mitään uskonnollisia tai poliittisia tarkoituksia (3).

Tässä yksi määritelmä (1):

"Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on tietoisuutta, joka saavutetaan kiinnittämällä nykyhetkessä tietäen tahtoen ja arvostelematta huomioita asioihin sellaisena kuin ne ovat." (Williams, Teasdale, Segal ja Kabat-Zinn, 2010)

Mindfulness-harjoitukset voidaan jakaa myös **muodollisiin ja epämuodollisiin** (2, 9). Muodollisiin harjoituksiin varataan erikseen aika ja paikka niiden tekemiselle ja ne tehdään tiettyjen ohjeiden mukaan ohjatusti tai ulkomuistista. Epämuodolliset harjoitukset tarkoittavat mindfulness-taitojen harjoittamista osana arkea ja muuta elämää.

Tekemisen mielentila

Tekemisen mielentilalla tarkoitetaan sellaista mielentilaa, joka hoitaa asioita ja pyrkii tavoitteisiin, joita olemme itsellemme asettaneet (6). Ulkoisessa maailmassa tekemisen mielentilassa teemme työtehtäviä, viemme lapset päiväkotiin, valmistamme ruokaa, suunnittelemme lomamatkaa. Sisäisessä maailmassa tekemisen mielentilassa vaadimme itseltämme erilaisia asioita, kuten 'ole iloinen', 'ole tunnollinen', 'älä nolaa itseäsi' tai 'et saa masentua'. Vertaamme nykytilannetta tavoitetilanteeseen ja pyrimme kohti sitä.

Tekemisen mielentila on oivallinen väline, kun pyrimme kohti ulkoisen maailman tavoitteita. Tällöin tekemisen mielentilassa osaamme useimmiten joustaa. Jos suunnittelemme lomamatkaa, jota budjetti tai aika ei mahdollista, niin tekemisen mielentila alkaa pian kartoittaa realistisempia lomamatkavaihtoehtoja.

Sen sijaan sisäisen maailman tavoitteista emme ole valmiita luopumaan ja tällöin tekemisen mielentila voi ajaa umpikujaan. Esimerkiksi, jos sisäisen maailman tavoitteena on ollut hyvä parisuhde ja on juuri kohdannut eron, niin mielessä voi olla ristiriita nykyhetken ja tavoitteen välillä. Erotilanteessa ajatukset voivat olla seuraavan kaltaisia: 'jään ikuisesti yksin', 'en kelpaa kellekään' tai 'minussa on jokin vika'. Nämä ajatukset ovat ristiriidassa sisäisen maailman tavoitteiden kanssa (hyvä parisuhde) ja näistä ajatuksista voi olla vaikea päästää irti, koska ne eivät tuota toimivia ratkaisuyrityksiä, vaan tällöin ihminen **yrittää ratkaista ongelman tekemisen tilassa ajattelun avulla**. Näiden ajatusten toistuessa yhä uudelleen ja uudelleen mieliala muuttuu herkästi aina vain kurjemmaksi.

Olemisen mielentila

Olemisen mielentilalla tarkoitetaan, että hyväksymme olemassa olevan sellaisena kuin se on, sen sijaan, että sitä yritettäisiin muuttaa (6). Olemisen mielentilassa ei yhtenäin arvioida tavoitteiden ja nykytilan välistä kuilua. Olemisen mielentilassa koetaan tätä hetkeä suorasti, täydesti ja läsnäolevasti ilman painetta saavuttaa tavoitteitamme. Olemisen mielentilasta käsin ajatuksiin ja tunteisiin suhtaudutaan samalla tavalla kuin suhtaudutaan esimerkiksi ääniin tai visuaalisiin ärsykkeisiin ympärillä. Ne nähdään ja kuullaan ohimenevinä tapahtumina. Samalla tavalla voidaan suhtautua ajatuksiin ja tunteisiin – ohimenevinä mielen tapahtumina, jotka syntyvät, tulevat tietoisuuteemme ja menevät ohi. Tällöin **tunteiden ja ajatusten vaikutus meihin vaimenee**.

Olemisen mielentilalla **ei kuitenkaan tarkoiteta tekemättömyyttä**. Mitä tahansa tekemistä voi tehdä joko olemisen mielentilassa tai tekemisen mielentilassa. Esimerkiksi voi tiskata ja olla samalla ajatuksissa aivan muualla, ratkaisemassa ongelmia, menneisyyden tapahtumissa tai tulevaisuuden haaveissa. Tällöin tiskaaminen tapahtuu tekemisen tilassa. Olemisen tilassa keskitytään juuri tähän hetkeen: miltä tiskivesi tuntuu iholla, kuinka astiat kolisevat, mitä tuoksuja on läsnä, minkälaisia muotoja ja värejä näkee tiskatessa. Tekemisen mielentilaa luonnehtii pakonomaisuus ja olemisen tilaa hyväksyvyys, sallivuus. Tätä kannattaakin kokeilla kotona seuraavan kerran, kun tiskaa astioita tai kun pesee hampaitaan, ensimmäisenä omatoimisenä mindfulness-harjoitteena.

Liikkuminen olemisen ja tekemisen mielentilojen välillä

Hyvinvointimme kannalta olennaista on **taito liikkua joustavasti olemisen ja tekemisen mielentilojen välillä**. Käytännössä tämä tarkoittaa vapautta valita huomiolle kohde, jolloin tarkkaavuus suunnataan tarkoituksellisesti johonkin kohteeseen. Esimerkiksi siirtyminen tekemisen tilasta olemisen tilaan edellyttää, että ensin tullaan tietoiseksi siitä, missä mielentilassa ollaan ja

tietoisesti suunnataan tarkkaavuus tähän hetkeen. Voidaan huomata, että ollaan tekemisen tilassa (esimerkiksi murehtimassa sitä, että on epäonnistunut) ja siirtyä olemisen mielentilaan siirtämällä tarkkaavuuden tähän hetkeen (esimerkiksi huomioimalla mitä näkee, kuulee jne.) ja suhtautumalla ajatuksiin ja tunteisiin kuin mihin tahansa muihin ärsykkeisiin (esimerkiksi 'huomaan, että minulla on ajatus, että olen epäonnistunut ja ajatukseen liittyvänä tunteena suru')

Toimiminen automaattiohjauksella

Joskus asioita tehdään tiedostamatta eli **toimitaan ikään kuin autopilotilla**, automaattiohjauksella (6). Esimerkiksi on ajanut autolla ohi risteyksen, josta piti kääntyä. Tai on epävarma, tuliko kahvinkeitin sammutettua aamulla kotoa lähtiessä. Elämää eletään silloin automaattiohjauksella, **olematta läsnä hetkessä**. Mielessä on kaiken aikaa ajatuksia, joista ei olla tietoisia.

Automaattiohjauksella ollessa ärsykkeisiin reagoidaan herkästi ja automaattisesti. Ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset ja elämän tapahtumat voivat laukaista vanhoja, opittuja käyttäytymis- tai ajattelumalleja, jotka saattavat olla tilanteessa haitallisia ja johtaa stressiin, ahdistukseen tai masennukseen. Tulemalla tietoisiksi ajatuksista, tunteista ja kehon tuntemuksista voidaan pysäyttää vanhat käyttäytymismallit ja voidaan valita, kuinka toimitaan sen sijaan, että tilanteessa reagoidaan automaattisesti.

Tietoisuustaitojen harjoittaminen

Tietoisuustaitojen oppiminen edellyttää paljon harjoittelua kuten mikä tahansa taito. Aluksi harjoittelu voi olla tuskallista ja turhauttavaa, mutta vähitellen taidon karttuessa harjoittelu alkaa tuntua helpommalta. Suositeltavaa on **tehdä harjoituksia säännöllisesti joka päivä**, vaikka vain lyhyen ajan kerrallaan (6). Alkuun pääsee jo tekemällä 10 minuutin harjoituksen kerran päivässä.

Tavallisesti esimerkiksi ohjatuissa MBCT-ryhmissä harjoitellaan päivittäin 8 viikon ajan ja tuon ajan täytetään myös harjoittelupäiväkirjaa, johon kirjataan tehdyt harjoitukset ja niihin liittyvät huomiot sekä harjoituksen kestot. Tämän ohjelman avulla on tarkoitus tutustua tietoisuustaito-harjoitteluun ja on aivan riittävää seurata omaa harjoittelua harjoittelupäiväkirjan avulla esimerkiksi viikon ajan.

Harjoittelun vaikeudet

Tietoisuustaitoharjoituksia tehdessä saattaa kohdata erilaisia vaikeuksia. Voi tulla ajatus, että 'teenkö tämän harjoituksen oikein?' Harjoittelemisesta ei tarvitse nauttia, sitä pitää vain tehdä.

Tietoisuustaitojen harjoittelemisessa ei ole kyse mielen tyhjentämisestä, vaan mielen sisältöjen

ja kokemusten havainnoimisesta tässä hetkessä (6). **Tavoitteena ei ole rentoutuminen**, mutta rentoutuminen voi tapahtua harjoituksen myötä.

Joskus saattaa jopa nukahtaa harjoitukseen aikana. Joskus voi huomata ajattelevansa täysin muita asioita ja keskittyminen on vaikeaa. Erityisesti voimakkaiden tuntemusten kuten kivun läsnä ollessa on tavallista, että saattaa alkaa ajatella kipua sen kokemisen sijaan. Saattaa esimerkiksi murehtia kivun tuntemusta tai epäillä tekeekö harjoituksen oikein. Kaikki tämä on täysin normaalia ja asiaan kuuluvaa. Kun huomaa mielensä tuottavan tällaisia ajatuksia, niin laitetaan ne merkille ja palataan takaisin havainnoimaan kokemusta juuri sellaisena kuin se juuri sillä hetkellä on.

2.3 Kehon ja mielen yhteys

Keho ja mieli ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa (6). Tunteet ilmenevät ajatuksien ja mielen tapahtumien lisäksi myös kehossa. Vaikuttamalla kehoon voidaan vaikuttaa myös siihen, mitä mielessä tapahtuu. Tämän vuoksi tietoisuustaitoharjoituksissa käytetään usein huomion kohteena kehoa ja sen tuntemuksia.

Mielellä ja keholla on jatkuva kahdensuuntainen yhteys: mieli vaikuttaa kehoon ja kehon tapahtumat mieleen. Masentunut mieliala vaikuttaa esimerkiksi ryhtiin, kasvojen ilmeisiin ja jännittyneisyyden tuntemuksiin eri puolilla kehoa. Toisaalta kehon tuntemukset, esimerkiksi kivun tunne, vaikuttaa mieleen, mistä seuraa esimerkiksi huoliajatuksia, jotka taas voivat heijastua kehoon vaikkapa lihasjännityksinä. **Tietoisuustaitojen avulla tullaan tietoiseksi kehon ja mielen välisistä yhteyksistä.** Kun tullaan tietoiseksi kehon tuntemuksista, voidaan vaikuttaa niihin ja sitä kautta myös mieleen.

Keho antaa meille vaihtoehdon: sen sijaan, että yritetään ratkaista ajattelemalla tunteisiin liittyviä asioita, voidaan siirtää tarkkaavuuden keskiöön kehon tuntemukset, kuunnella kehon viestejä ja vaikuttaa tunteisiin kehon tuntemusten kautta. Tavallista on, että masentunut ihminen pyrkii ajattelemalla 'ratkaisemaan' masennuksen, mikä on usein toimimatonta ja vie syvemmälle masennukseen. Mindfulness-meditaatiolla pyritään muuttamaan juuri tätä: pois ajattelusta.

2.4 Ajatukset eivät ole tosiasioita

Ajatukset ovat vakuuttavia, joten uskomme niihin. Ajatuksiin saa etäisyyttä suhtautumalla niihin mielensisäisinä tapahtumina, ei välttämättä tosiasioina. Tällä on vaikutusta myös ajatusta seuraaviin tunteisiin ja käyttäytymiseen.

ABC-malli

Ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen yhteyttä voidaan kuvata ABC-mallilla (6). Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa.

Tilanteen (A), ajatusten (B) ja tunteiden (C) ja käyttäytymisen yhteys: Tilanteessa (A) herää tunne (C). Tavallisesti ollaan tietoisia tilanteesta ja siihen liittyvästä tunteesta. Helposti käy niin, että ei olla tietoisia tilanteen (A) tulkinnasta eli niistä ajatuksista (B), jotka vaikuttavat keskeisesti siihen, minkälaisia tunteita (C) ja toimintayllykkeitä tilanteeseen liittyy.

Ajatusten huomaaminen on vaikeaa, koska se on usein automaattista ja vie nopeasti mukanaan. Tietoisuustaitojen avulla voidaan ikään kuin hidastaa tätä nopeasti etenevää tilanteen, ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen ketjua tulemalla tarkemmin tietoiseksi tilanteeseen liittyvistä ajatuksista ja tulkinnoista.

Automaattiset ajatukset

Automaattiset ajatukset ilmenevät hyvin erilaisissa tilanteissa, eikä niitä ja niiden vaikutusta huomata. Ne ovat jokapäiväistä sisäistä puhetta, jolla kerrotaan itselle, miten asiat ovat.

Automaattiset ajatukset ohjaavat sitä, minkälaisia tulkintoja tehdään tilanteista ilman, että siitä tullaan tietoiseksi. Sen sijaan automaattisiin ajatuksiin liittyvistä tunteista ollaan usein tietoisia.

Suhtautuminen ajatuksiin

Ajatussisältöjen haastamisen lisäksi on toinenkin vaihtoehto: **muuttaminen suhtautumista ajatuksiin** (6). Ajatuksia voidaan oppia näkemään 'mielen tapahtumina'. Ajatuksia ei tarvitse ottaa ehdottomana totuutena. Tämä kuulostaa yksinkertaiselta, mutta on käytännössä hyvin vaikeaa ajatuksiin liittyvien voimakkaiden tunteiden vuoksi.

Tunteet synnyttävät ajatuksia

Edellisessä kuvattiin, kuinka ajatuksiin liittyy tunteita, mutta myös tunteet synnyttävät ajatuksia. Tapahtumat saavat erilaisia tulkintoja riippuen siitä, minkälainen mieliala tapahtumahetkellä on eli millaisessa 'tunnekontekstissa' on.

Tunteiden ja kehon tuntemusten avulla irti ajatuksista

Esimerkiksi ajatus 'ei minusta ole mihinkään, olen ikuinen epäonnistuja' voisi tuottaa esimerkiksi toivottomuuden tunteen. Toivottomuuden tunne taas puolestaan ruokkii tunteen mukaisia ajatuksia, kuten 'olen toivoton kaikessa, ei minun kannata edes yrittää'. Tästä seuraa vatvomista. Itseä tuomitsevat, negatiiviset ajatukset vyöryvät päälle, mikä edelleen lisää kielteisiä tunteita. Kun vatvomisen mielentilassa pysähdytään tunteisiin, voimme löytää tien ulos vatvomisen kehästä (6). Kysymys '**mitä tunteita minulla on juuri nyt**' suuntaa huomion tunnekokemukseen vatvovan ajattelun sijaan. **Tunnekokemuksen salliminen** ja niiden hyväksyminen juuri tässä hetkessä auttaa etäännyttämään kielteistä kehää ylläpitävistä ajatuksista. Juuri tästä mindfulness'issä on kyse.

3 HARJOITTEET ÄÄNITTEINÄ

Epämuodolliset harjoitteet

3.1 [Kolmen minuutin hengästytauko – normaaliversio \(mp3\)](#) (Linkki avautuu sähköisessä raportissa klikkaamalla otsikkoa)

Hengähdystauon pitäminen on ensimmäinen askel silloin, **kun ajatukset uhkaavat viedä** mukanaan. 'Kolmen minuutin hengähdystauko' on lyhyt harjoitus, jonka oppii nopeasti tekemään **ilman äänitettä**, missä vain. Sen avulla saa 'skannattua' tilanteen nopeasti ja tulla tietoisiksi ajatuksista, tunteista ja kehon tuntemuksista, joita juuri siinä hetkessä on.

Harjoitus on avattu tekstiksi **LIITTEESSÄ 1**, jolloin ohjaaja voi helpommin tutustua äänitteen sisältöön. Liitteen tekstin voi myös lukea harjoituksissa, mikäli äänitettä ei voida toistaa. Tästä huolimatta äänitteen toisto on aina ensisijainen ratkaisu.

Tämän harjoituksen voi tehdä, opittuaan sen periaatteet, **omatoimisesti missä tahansa** eli tämä harjoitus on ns. **epämuodollinen harjoitus**. Harjoitusta voi kestoensa, noin 4,5 minuuttia, vuoksi

käyttää esimerkiksi työpäivän lomassa, linja-autossa istuessa, aamulla herätessä tai illalla, kun on menossa nukkumaan.

Harjoitus soveltuu hyvin ensimmäiseksi meditaatioharjoitteeksi missä tahansa taekwondoharjoituksessa kevät- ja syyskausien alussa. Se sopii myös taekwondoharjoituksen **lopussa pidettävään meditaatioon** pituutensa ja helposti opittavuuden takia. Harjoitetta voi käyttää myös silloin, kun ohjaaja havaitsee harrastajissa ylimääräistä vilkkautta ja keskittymisen vaikeutta harjoitusten aikana. Koska harjoite on ns. epämuodollinen, harjoitetta voi myös motivoida harrastajille jokapäiväiseksi omakohtaiseksi harjoitteeksi päivän eri askareissa.

Äänitettä voisi pitää **kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksessa yhtenä perusharjoituksena** aina silloin kuin jotain muuta äänitettä ei harjoituksessa käytetä.

Harjoitusta voisi käyttää taekwondoharjoituksissa myös 'hetkeen laskeutumiseen' **ennen vyökoetta, kilpailua** tai muuta erityisen haastavaa tilaisuutta (3).

3.2 [Kolmen minuutin hengähdystauko - tilanneherkkä versio \(mp3\)](#) (Linkki avautuu sähköisessä raportissa klikkaamalla otsikkoa)

'Hengähdystauon' tilanneherkkä-versio on laajennettu versio 'Hengähdystauon' normaaliversiosta ja tarkoitettu käytettäväksi silloin, kun tilanne on jollain tavalla haasteellinen ja huomaa jonkun voimakkaan tunteen vievän mukanaan.

Harjoitteella voidaan saada **taukoa silloin, kun automaatio-ohjaus on ottanut vallan**. Tällaisessa hetkessä tunteista tietoiseksi tuleminen tarjoaa mahdollisuuden tunnekokemuksen sallimiseen, sen hyväksymiseen sellaisenaan. Harjoitteella voi alkaa pitämään itsestään huolta.

Harjoitus on avattu tekstiksi **LIITTEESSÄ 2**, jolloin ohjaaja voi helpommin tutustua äänitteen sisältöön. Tämänkin tekstin voi myös lukea harjoituksissa, mikäli äänitettä ei voida toistaa. Tästä huolimatta äänitteen toisto on aina ensisijainen ratkaisu.

Tämä harjoitus ei välttämättä sovi tavanomaisen **taekwondoharjoituksen** meditaatioon pituutensa, noin 6 minuuttia, johdosta muuta kuin aika ajoin toteutettuna, ellei ohjaaja laati tekstistä lyhennelmää. Sitä vastoin erityisiin **kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksiin harjoite soveltuu hyvin**. Tämäkin

harjoite sopii myös harrastajien omatoimiseen meditaatioon silloin, kun oma elämäntilanne on erityisen haasteellinen.

Tätäkin äänitettä voisi 'Kolmen minuutin hengähdystauon' normaal inversion lisäksi mahdollisesti käyttää 'hetkeen laskeutumiseen' **ennen vyökoetta, kilpailua** tai muuta haastavaa tilaisuutta erityisesti silloin, kun elämässä on jotain ahdistavaa tunnetta (3).

3.3 [Tietoinen kävely \(mp3\)](#) (Linkki avautuu sähköisessä raportissa klikkaamalla otsikkoa)

Harjoituksen tarkoituksena on **pyrkä kävelemään tietoisesti** 5-10 askeleen pituista reittiä edestakaisin ja havainnoimaan, miltä jalkapohjissa tuntuu liikkeen aikana. Tämä harjoitus on myös ns. **epämuodollinen**, omatoimisesti tehtävä harjoitus. Tämän takia harjoitusta voi tehdä, opittuaan sen periaatteet, **omatoimisesti missä tahansa**, esimerkiksi töihin kävellessään tai kauppaostoksilla tai iltalenkillä ollessaan.

Harjoitus on avattu tekstiksi **LIITTEESSÄ 3**, jolloin ohjaaja voi helpommin tutustua äänitteen sisältöön. Tekstin voi lukea harjoituksissa, mikäli äänitettä ei voida toistaa. Tästä huolimatta äänitteen toisto on aina ensisijainen ratkaisu.

Harjoitus voidaan pitää ensimmäisenä pidempänä meditaatioharjoitteena kevät- ja syyskauden alussa. Harjoite sopii kehonhuolto- tms. erikoisharjoitusten lisäksi myös erityisesti potku-aiheisiin harjoituksiin - sellaisenaan tai lyhennettynä - jolloin äänitteen avulla voidaan keskittää huomiota jalkoihin. Kestonsa, noin 15 minuuttia vuoksi harjoiteta voisi mahdollisesti aika ajoin käyttää myös minkä tahansa harjoituksen loppuverryttelyn osana, ainakin lyhennettynä.

Muodolliset harjoitteet

3.4 [Kehomeditaatio \(mp3\)](#) (Linkki avautuu sähköisessä raportissa klikkaamalla otsikkoa)

Harjoituksen tarkoituksena on pyrkiä tiedostamaan, **mitä kussakin hetkessä tapahtuu, kun keskitytään vuorollaan jokaiseen kehon osaan**. Ei tarvitse yrittää tuntea mitään muuta, kuin mitä

tuntee. Ei tarvitse yrittää rentoutua ja rauhoittua. Pyrkimyksenä on aistia joka hetki suoraan kaikki kehon tuntemukset. Ne pyritään **tuntemaan sen sijaan, että niitä ajateltaisiin**.

Aluksi **huomio kohdistetaan palleaan** ja sen liikkeisiin sisään ja ulos hengitettäessä. Sitten keskitytään muihin kehon osiin vuorollaan **yksittäiseen varpaaseen asti**. Joka kohdassa keskitytään **tuntemuksiin, ei ajatuksiin**. Kehomeditaatioissa käydään koko kroppa läpi yksittäisten ruumiinosien tarkkuudella, ja se voi olla taekwondoharrastajille varsin haastavaa yksityiskohtaisuutensa ja pituutensa, noin 35 minuuttia, vuoksi.

Harjoitus on avattu tekstiksi **LIITTEESSÄ 4**, jolloin ohjaaja voi helpommin tutustua äänitteen sisältöön. Tekstin voi lukea harjoituksissa, mikäli äänitettä ei voida toistaa. Tästä huolimatta äänitteen toisto on aina ensisijainen ratkaisu. Ohjaaja voi tarvittaessa laatia myös lyhennelmän.

Harjoitus kannattaa pitää sen jälkeen, kun meditaatiosta on jo kokemusta kevät- ja syyskausilla. Kestonsa vuoksi aikaa tulee varata ensimmäisellä kerralla noin 60 minuuttia, koska järjestelyihin ja periaatteiden opettamiseen on varattava myös aikaa. Harjoite soveltuu taekwondon kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksiin.

3.5 [Venyttely- ja hengitysmeditaatio \(mp3\)](#) (Linkki avautuu sähköisessä raportissa klikkaamalla otsikkoa)

Tarkoituksena on tutkia, **mitä kehossa tapahtuu venyttelyn aikana** lempeästi ja kunnioittaen kehon rajoituksia eli ei yritetä venyttää liikaa. Kehon kuuntelu tehdään hengityksen kautta kehon tuntemuksia kuunnellen, ei ajattelemalla niitä.

Koska äänite on tehty 'laajalle asiakaskunnalle', taekwondoharjoituksissa voidaan äänitettä kuunnellessa venyttellä haluttaessa myös 'tehokkaammin' aiemmin opituilla venyttelytavoilla. Tästä kannattaa kertoa harrastajille ennen äänitteen kuuntelua, mutta varsinainen venyttelytapa tulee jättää harrastajan omaksi valinnaksi. Koska harjoitteessa keskitytään kuitenkin **etupäässä hengitykseen**, itse venyttelyn jäädessä vähemmälle huomiolle, voi taekwondon harrastaja saada tästä harjoituksesta hyviä hengitysmalleja myöhemmin pidettäviin venyttelyihin muissa harjoituksissa.

Harjoitus on avattu tekstiksi **LIITTEESSÄ 5**, jolloin ohjaaja voi helpommin tutustua äänitteen sisältöön. Tekstin voi lukea harjoituksissa, mikäli äänitettä ei voida toistaa. Tästä huolimatta äänitteen toisto on aina ensisijainen ratkaisu. Ohjaaja voi tarvittaessa laatia myös lyhennelmän.

Tämä äänite soveltuu taekwondoharjoituksiin **kevät- ja syyskausilla muutaman kerran** toteutettavaksi. Kestonsa, noin 38 minuuttia, vuoksi aikaa tulee varata noin 60 minuuttia järjestelyjen ja periaatteiden opettamisen takia. Harjoite soveltuu taekwondon kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksiin.

3.6 [Kymmenen minuutin istumameditaatio – hengityksen tiedostaminen \(mp3\)](#)

(Linkki avautuu sähköisessä raportissa klikkaamalla otsikkoa)

Tämän harjoituksen avulla **harjoitellaan huomion suuntaamista hengitykseen** ja sen aiheuttamiin kehon tuntemuksiin, jolloin **saadaan etäisyyttä omiin ajatuksiin**. Samalla tullaan tietoisiksi kehon tuntemuksista niissä osissa, joissa kehon osat koskettavat lattiaa.

Harjoitus on avattu tekstiksi **LIITTEESSÄ 6**, jolloin ohjaaja voi helpommin tutustua äänitteen sisältöön. Tekstin voi lukea harjoituksissa, mikäli äänitettä ei voida toistaa. Tästä huolimatta äänitteen toisto on aina ensisijainen ratkaisu. Ohjaaja voi tarvittaessa laatia myös lyhennelmän.

Tämä on **erinomainen meditaation yleisharjoite**, jossa opitaan kuuntelemaan hengityksen kulkua sisään- ja uloshengityksen aikana, ja työntämään mahdollisesti syntyviä ajatuksia lempeästi pois mielestä. Kestonsa - noin 10 minuuttia - vuoksi siihen ei jokaisessa harjoituksessa ole aikaa. Periaatteet kannattaa opettaa kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksessa, jolloin harjoitetta voi aika ajoin toteuttaa myös tavallisen taekwondoharjoituksen meditaatio-osuudessa, ainakin lyhennettynä.

Kokenut ohjaaja voikin **lyhentää harjoitetta** esimerkiksi noin puoleen ainakin sen jälkeen, kun meditaation periaatteet ovat harrastajille tuttuja, ja lukea teksti paperista harjoituksessa.

Äänitettä voisi pitää **kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksessa yhtenä perusharjoituksena** aina silloin kuin jotain muuta äänitettä ei harjoituksessa käytetä.

3.7 [Kahdenkymmenen minuutin istumameditaatio \(mp3\)](#) (Linkki avautuu sähköisessä raportissa klikkaamalla otsikkoa)

Myös tämän harjoituksen avulla **harjoitellaan huomion suuntaamista hengitykseen** ’10 minuutin istumameditaation’ tavoin, mutta se on noin kaksi kertaa pitempi: 21 minuuttia. Harjoituksessa opitaan kuuntelemaan hengityksen kulkua sisään- ja uloshengityksen aikana, ja työntämään mahdollisesti syntyviä ajatuksia lempeästi pois mielestä. **Harjoite vaikuttaa hyvin samanlaiselta** kuin ’10 minuutin istumameditaatio’: puhuttu tekstiosuus on suurin piirtein yhtä pitkä, mutta meditaatioaikaa on selvästi enemmän. Ilman tämän raportin kirjoittajalla olevia psykologian opintoja ei näiden harjoitteiden eroa pysty tässä luotettavasti vertaamaan.

Harjoitus on avattu tekstiksi **LIITTEESSÄ 7**, jolloin ohjaaja voi helpommin tutustua äänitteen sisältöön. Tekstin voi lukea harjoituksissa, mikäli äänitettä ei voida toistaa. Tästä huolimatta äänitteen toisto on aina ensisijainen ratkaisu. Ohjaaja voi tarvittaessa laatia myös lyhennelmän.

Tämä on myös erinomainen **yleismeditaatio-harjoite** kuten lyhyempi versio (luku 3.6) kehonhuoltotms. erikoisharjoituksiin, mutta sen käyttöä ei tässä esitetä, ellei ohjaajalla ole tietotaitoa ja kokemusta sen käyttöön lyhyemmän versioon sijasta.

Harjoite esitetään tässä kuitenkin lisämateriaalina kiinnostuneelle ohjaajalle, jolloin omatoimisesti voi verrata ’10 ja 20 minuutin istumameditaatioita’ toisiinsa. TYYNI-ohjelmistossa on lisäksi ’30 minuutin istumameditaatio’, mutta se jätetään kokonaan pois tästä raportista samasta syystä kuin esitettiin 20 minuutin version osalta.

4 EHDOTUKSIA TAEKWONDO-HARJOITUKSIIN

4.1 Koonnos ajatelmista

Taekwondoharjoitusten meditaatioon on olemassa valmiita menetelmiä ja ohjelmia, esimerkiksi tässä raportissa esitetty **'TYYNI'-ohjelmisto ja sen käyttämä mindfulness-meditaatio**. Sen harjoitteet ovat terveydenhoitoalan ammattilaisten tekemiä ja siksi turvallisia käyttää. Samalla voidaan siirtyä **asioiden ajattelemisesta kehon tunteiden kuuntelemiseen**.

Viikko-ohjelmaan kannattaa vakioida harjoitus, jossa meditaatioharjoitteet opetetaan ja pidempiä harjoitteita toteutetaan. Harjoitus voi olla **erillinen meditaatioharjoitus** tai osa laajempaa kokonaisuutta, esim. **kehonhuolto- tms. erikoisharjoitusta**. Kun meditaation harjoitteet on opetettu, niitä voidaan käyttää missä tahansa taekwondoharjoituksen meditaatio-osuudessa.

Harjoitteet kannattaa toistaa valmiina äänitteinä. Toki ohjaaja voi lukea varsinkin epämuodolliset harjoitteet myös paperista, koska ne ovat lyhyitä ja helposti opittavia, mutta tarvittaessa myös muodollisia harjoitteita voi lukea paperista. Vastaavasti ohjaaja voi laatia myös **tarvittaessa lyhennelmiä**. Kaikissa tapauksissa ammattilaisten äänitteiden toistaminen on aina suositeltavin tapa.

Kun meditaation **periaatteet on opittu, harjoitteita voidaan käyttää kaikkien taekwondoharjoitusten lopussa** muutaman minuutin ajan **ilman, että kuunnellaan äänitettä** tai ohjaajan paperista lukemista ja **annetaan harrastajien itse omatoimisesti meditoida**. Toki meditaation alussa voidaan muistuttaa, että 'kuunnellaan hengitystä ja kehon tuntemuksia'. Luotetaan kuitenkin siihen, että harrastajat osaavat itse tehdä oman meditaationsa.

Meditaatioharjoitteiden käytöstä seurassa kannattaa **laatia ainakin karkea suunnitelma**, jota harjoituskausin aikana toteutetaan. **Alkukaudesta opetetaan** meditaation menetelmät ja periaatteet kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksessa, joita myöhemmin kauden aikana voidaan toteuttaa ja aina tarvittaessa kerrata. Opetuksen jälkeen meditaatiota voidaan käyttää kaikissa taekwondoharjoituksissa.

Motivoidaan harrastajia käyttämään ns. **epämuodollisia harjoitteita myös olalla ajallaan**. Kerrotaan myös harrastajille, että mindfulness-harjoitteita on käytettävissä mitä moninaisimpiin ongelmiin, joihin voi omatoimisesti tutustua ja käyttää omalla ajalla.

Meditaatiota taekwondoharjoituksiin: Mindfulness-harjoitteita ohjaajan avuksi.

4.2 Ehdotus meditaation käyttämisestä taekwondoharjoituksissa

Taekwondoharjoitusten lopussa pidettävä **mietintäosuutta esitetään kehitettävän meditaatioksi** ja otettavan **käyttöön mindfulness**-meditaatio, mutta myös muita menetelmiä voi käyttää.

Vakioidaan viikoittainen harjoitus, jossa opetetaan uudet meditaatioharjoitteet ja jossa voidaan pitää pidemmät meditaatioharjoitteet säännöllisesti. **Länkyn Taekwondon viikko-ohjelmassa** on syksystä 2018 alkaen ollut viikoittainen, 30 minuutin pituinen kehonhuoltoharjoitus, jossa keskitytään nimensä mukaisesti huoltamaan kehoa sisältäen liikkuvuutta, venyttelyä, kunnon kohottamista, hierontaa ja yleisiä terveyden kannalta keskeisiä asioita. Jatkossa **mindfulness-meditaatiota esitetään lisättävän tähän listaan yhdeksi aiheeksi**. Samalla esitetään harkittavan kehonhuoltoon käytettävän harjoitusajan pidentämistä 45 tai 60 minuuttiin.

Meditaatioharjoitteiden toteutussuunnitelma kannattaa laatia samaan aikaan kuin laaditaan syys- tai kevätkauden taekwondoharjoitusten toteutussuunnitelma.

Harjoituskauden alussa mindfulness-meditaation opettaminen aloitetaan ns. **epämuodollisilla harjoitteilla**, koska ne ovat helppoja oppia ja niitä voi tehdä myös omalla ajallaan osana elämän arkea. Helpointa taekwondoharjoituksissa on aloittaa lyhyimmällä harjoitteella. Näitä ovat tässä raportissa esiteltyt:

- 'Kolmen minuutin hengähdystauko',
 - normaali versio,
 - tilanneherkkä versio,
- 'Tietoinen kävely'.

Ensimmäisellä kerralla opettaminen tehdään **kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksessa**, mutta sen jälkeen meditaatiota tehdään missä tahansa harjoituksessa. **'Tietoista kävelyä'** voidaan harjoitella myös potku- ja otteluharjoituksissa. Harjoitetta tarvittaessa lyhennetään palvelemaan harjoituksen tavoitteita.

Seuraavaksi kauden alussa jatketaan ns. muodollisilla harjoitteilla:

- '10 min:n istumameditaatiolla',
- 'Venyttely- ja hengitysmeditaatio',
- 'Kehomeditaatiolla'.

Aloitetaan muodollisetkin harjoitteet lyhyimmästä: '10 min:n istumameditaatiolla'. Sen jälkeen jatketaan 'Venytys- ja hengitysmeditaatiolla', koska hengityksen kuunteleminen lienee harrastajalle helpompaa kuin keskittyminen kropan yksittäisiin ruumiinosiin ('Kehomeditaatiossa').

Kaikki **muodolliset harjoitteet tehdään viikoittaisessa kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksessa.** Pituutensa vuoksi niitä ei ehdoteta käytettävän muissa harjoituksissa kuin erikseen harkittaessa tai jos käytetään, silloin lyhennettynä. Ohjaaja voi lyhentää esim. '10 min:n istumameditaatio' -harjoitetta sen jälkeen, kun harjoitteen periaatteet ovat harrastajille tuttuja ja lukea lyhennetty harjoite paperista harjoituksessa.

Kun **meditaatioharjoitteet on opittu**, mindfulness-meditaatiota käytetään kaikkien taekwondoharjoitusten lopussa muutaman minuutin ajan **omatoimisesti meditoiden**. Tämä ei oikeastaan muuta mitään nykykäytännöstä ainakaan silloin, kun harjoituksen lopussa seurassa on ollut tapana mietiskellä tai meditoida. Nyt se tehdään vaan harrastajien omatoimisella, opitulla mindfulness- tms. meditaatiolla – toki ohjaajan antamalla komennolla.

Jossain vaiheessa kautta kerrataan kehonhuolto- tms. erikoisharjoituksessa ainakin:

- 'Kolmen minuutin hengähdystauko-',
- 'Tietoinen kävely-',
- '10 min:n istumameditaatio'-harjoitteet.

Sen jälkeen näitä voidaan taas **käyttää minkä tahansa harjoituksen lopussa**. Muiden harjoitteiden kertaaminen kannattaa jättää seuraavan kevät- tai syyskauden alun opetukseen. Kertaaminen tulee kyseeseen erityisesti Länkyn Taekwondossa, jossa alkeiskurssin voi aloittaa aina lauantaina ja uusia harrastajia tulee mukaan toimintaan pitkin kautta.

Lisätään 'Kolmen minuutin hengähdystauko' -harjoite (vakio tai tilanneherkkä) vyökokeiden aloituksessa toteutettavaksi tarkoituksena 'laskeutua kyseiseen hetkeen', jolla voidaan alentaa tilanteen ahdistavaa tunnetta ja parantaa suorituskkyä.

Mindfulness-meditaatioon tutustuminen ja käyttö on Länkyn Taekwondossa aloitettu tämän raportin laatimisprosessin yhteydessä **kevät- ja syyskausilla 2020** osana kehonhuoltoharjoituksia. 'Kolmen minuutin hengähdystauon' jalkauttaminen seuran **vyökokeissa aloitettiin 29.11.2020** (2.-4. kup -vyökoe).

LÄHTEET

(Linkit avautuvat sähköisessä raportissa klikkaamalla)

1) Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot?

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

2) Lappalainen, Tiina: Mindfulness päihteettömyyden ylläpitämisessä. Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen Yliopisto. Huhtikuu 2020.

3) Lappalainen, Tiina: Haastattelut 9.11.2020 ja 19.11.2020.

4) [Lung Hung Chen, Chia-Huei Wu, Jen-Ho Chang: Gratitude and Athletes Life Satisfaction. The Moderating Role of Mindfulness. Psychiatry Investigation. Springer Science+Business Media, s. 1147-1159. Published online: 10 June 2016.](#)

5) [Duksun Chang, Seunghyun Hwang: The development on anger management program based on acceptance and commitment therapy for youth taekwondo players, s. 160-167. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. Journal of Exercise Rehabilitation 2017.](#)

6) TYYNI - Hyväksyvä tietoinen läsnäolo.

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/default.aspx>

7) TYYNI-ohjelmiston äänitteet kootusti.

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/harjoitukset.aspx>

8) Mielenterveystalo.fi. <https://www.mielenterveystalo.fi/>

9) Mindfulness – FitMind. <https://fitmind.fi/mindfulness/>

LIITE 0

HARJOITTEET ÄÄNITTEINÄ JA TEKSTINÄ

(Linkit avautuvat sähköisessä raportissa klikkaamalla)

Epämuodolliset harjoitteet

LIITE 1 [Kolmen minuutin hengästystauko – normaaliversio \(mp3\)](#)

LIITE 2 [Kolmen minuutin hengähdystauko - tilanneherkkä versio \(mp3\)](#)

LIITE 3 [Tietoinen kävely \(mp3\)](#)

Muodolliset harjoitteet

LIITE 4 [Kehomeditaatio \(mp3\)](#)

LIITE 5 [Venyttely- ja hengitysmeditaatio \(mp3\)](#)

LIITE 6 [Kymmenen minuutin istumameditaatio – hengityksen tiedostaminen \(mp3\)](#)

LIITE 7 [Kahdenkymmenen minuutin istumameditaatio \(mp3\)](#)

Lisäksi:

[Kaikkien äänitteet TYYNE-ohjelmiston sivuilta löytyvät täältä yhdellä kertaa](#)

LIITE 1

Kolmen minuutin hengästystauko – normaaliversio (mp3)

”Muuta hengähdystauon aluksi asentoasi tietoisesti ja päättäväisesti. Otetaan nyt sellainen asento, joka ilmentää arvokkuutta ja valppautta. Selkä on suorana, mutta ei jäykkänä, hartiat valahtavat alas. Rintakehä avautuu. Jos haluat, voit sulkea silmät.

- *1. vaiheessa tullaan tietoiseksi siitä, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu. Keskity tiedostamaan sisäinen kokemuksesi ja kysy, mitä minä koen juuri nyt. Mitä ajatuksia mielessäni liikkuu. Voit nähdä ajatukset mielen sisäisinä tapahtumina. Voit halutessasi pukea ne sanoiksi. Mitä tunteita mielessäni on juuri nyt. Jos olo on hankala tai on paha olla, käänny niitä tuntemuksia kohti. Ota mukaan kaikki tuntemukset. Tässä sitä ollaan ja näin asiat ovat juuri nyt. Mitä tuntemuksia kehossa on juuri nyt. Voit kenties käydä kehon pikaisesti läpi. Tunnetko jossain päin kenties kireyttä tai jännitystä. Nyt tiedät, mitä tässä hetkessä tapahtuu. Olet irrottautunut automaattiohjauksesta.*
- *2. vaihe: Huomio keskitetään ja kohdistetaan hengityksen liikkeisiin palleassa. Keskitä huomio pallean liikkeisiin. Tunnet, kuinka pallea venyy hieman jokaisella sisäänhengityksellä ja laskee jokaisella uloshengityksellä. Anna tietoisuuden levätä lempeästi hengityksessä. Aisti hengitys koko matkan, kun hengität sisään ja koko matkan, kun hengität ulos. Ankkuroi itsesi hengityksen avulla nykyhetkeen. Aina kun mieli lähtee vaeltelemaan, tuo huomio lempeästi takaisin hengitykseen.*
- *3. vaihe: Tietoisuuden alaa laajennetaan niin, että se käsittää koko kehon ja hengityksen. Tiedosta asento, kasvon ilmeet, miltä koko keho tuntuu. Jos jossain päin olo tuntuu hankalalta, tiedostat jännitystä tai vastustusta, kokeile hengittää lempeästi noiden tuntemusten läpi. Ehkä tunnet, miten keho pehmenee ja hellittää jokaisen uloshengityksen myötä. Ja nyt tuo tämä laajentunut, avara tietoisuus myös päivän seuraaviin hetkiin.” (7)*

LIITE 2

Kolmen minuutin hengähdystauko - tilanneherkkä versio (mp3)

”Laajennettu hengähdystauko. Olet tähän saakka pitänyt hengähdystaukoja säännöllisesti päivän mittaan tai kenties silloin, kun automaatio-ohjaus on ottanut vallan. Tämä laajennettu hengähdystauko on tarkoitettu niitä hetkiä varten, joita keho tai mieli on levoton. Sen avulla voit alkaa pitää huolta itsestäsi. Valmistaudu hengähdystaukoon samalla tavalla kuin aikaisemminkin. Omaksu tietoisesti ryhdikäs ja arvokas asento. Anna tämän asennon vaihdoksen merkitä irrottautumista automaattiohjauksesta. Anna silmien sulkeutua tai voit pitää silmät auki ja laskea katseen alaviistoon.

- *1. vaihe: Huomaa, mitä sinussa tapahtuu juuri nyt. Mitä ajatuksia sinulla on, mitä tunteita, millaisia tuntemuksia kehossa. Saattaa auttaa, jos kuvaillet ja tunnistat, mitä sinussa herää, jos puet kokemuksesi sanoiksi, esimerkiksi surun tunne on heräämässä. Nämä ovat itsekriittisiä ajatuksia. Läsä on vihan tunnetta, niskassa tuntuu kireyttä.*
- *2. vaihe: Suuntaa huomio lempeästi hengityksen vatsassa synnyttäviin tuntemuksiin. Seuraa hengitystä koko matkan, kun se kulkee sisään ja kun se kulkee ulos. Ankkuroi itsesi hengityksen avulla nykyhetkeen. Jos mieli kiirehtii jatkuvasti muualle, tuo se lempeästi takaisin hengitykseen. Voit laskea hengityksiä, jos se auttaa keskittymään. Sisäänhengitys 1, uloshengitys 1; sisäänhengitys 2, uloshengitys 2. Jatka laskemista 5:een saakka ja aloita sitten alusta.*
- *3. vaihe: Laajenna tietoisuuden kenttää niin, että hengityksen lisäksi aistit koko kehon tuntemukset. Tunne asento, kasvojen ilmeet juuri sellaisina kuin ne ovat. Jos tiedostat ajatuksia ja tunteita, jotka ovat häiritseviä, huomaa, liittykö niihin jännitystä, kireyttä tai lihasten nykimistä, suuntaa hengitys näihin tuntemuksiin sisäänhengityksellä ja hengitä niistä uloshengityksellä. Kenties pehmenet ja hellität jokaisella uloshengityksellä. Jos haluat, voit sanoa mielessäsi: se on jo tässä, tässä se on ja minä tunnen sen. Palaa taas vain aistimaan, miltä tuntuu istua tässä juuri sellaisena kuin olet. Aisti koko keho, kuinka se hengittää. Tuo tämä laajentunut, avarampi tietoisuus lempeästi päiväsi seuraaviin hetkiin.” (7)*

LIITE 3
1 (2)**Tietoinen kävely (mp3)**

”Tässä harjoituksessa keskitytään kävelemään tietoisesti, joten etsi aluksi paikka, jossa voit kävellä viiden tai 10 askeleen pituista reittiä edestakaisin ilman, että sinua katsotaan tai häiritään. Jos haluat ja jos se sinusta tuntuu mukavalta, voit riisua kengät ja sukat niin, että tunnet lattian jalkojen alla.

Seiso paikallasi kävelyreitit toisessa päässä jalkaterät samansuuntaisesti lantion leveydellä toisistaan ja polvet aavistuksen verran koukussa. Anna käsivarsien riippua sivuilla tai pitele käsiä kevyesti yhdessä vartalon etu- tai takapuolella ja kohdista katse pehmeästi suoraan eteen.

Kun olet valmis, keskitä huomio jalkapohjiin. Aisti ne fyysiset tuntemukset, joita syntyy, kun jalat koskettavat lattiaa tai maata ja kun kehon paino välittyy reisien ja säärien ja jalkaterien kautta maahan. Sitten anna painon siirtyä hiljalleen oikealle jalalle ja anna vasemman jalan nousta maasta ja siirrä sitä eteenpäin. Laske jalka maahan ja tunne, kuinka kehon paino siirtyy edemmäs vasemmalle jalalle samalla, kun oikea jalka irtoaa maasta. Liikuta sitä eteenpäin ja laske se maahan. Keskitä huomio koko oikeaan jalkaan, kun paino siirtyy sille ja huomioi sitten, miten vasen jalka alkaa nousta maasta. Kävele tällä tavoin hitaasti reitin toisesta päästä toiseen. Ei tarvitse kävellä äärimmäisen hitaasti. Kävele sellaista tahtia, että pystyt siinä nopeudessa kaikkein selvimmin keskittymään vuorollaan kummankin jalan nostoon, liikuttamiseen ja alas laskemiseen. Voit sanoa hiljaa mielessäsi: jalka nousee, liikkuu, laskeutuu.

Kun tulet reitin loppuun, pysähdy hetkeksi. Käänny hitaasti ympäri. Anna arvoa niille monimutkaisille liikkeille, joilla keho muuttaa suuntaa. Kun olet kääntynyt, voit pysähtyä taas hetkeksi ennen kuin jatkat kävelyä. Tunne selvästi tuntemukset jaloissa, kun ne nousevat, liikkuvat ja laskeutuvat. Voit kävellä samaan tahtiin hengityksen kanssa, kun hengität sisään, nosta ja liikuta jalkaa. Kun hengität ulos, aseta jalka maahan ja laske paino sille.

Jos huomaat mielen harhailleen pois jalkojen tuntemuksista, huomaa, mihin se on mennyt ja kohdista sitten lempeästi huomio takaisin jalkoihin. Käytä jalkojen tuntemuksia ankkurina, joka tuo huomion takaisin kehoon ja kävelyn tuntemuksiin.

Jos mieli on kovin levoton tai harhautuu jatkuvasti muualle siitä, mihin on tarkoitus keskittyä, voit aivan hyvin pysähtyä hetkeksi ja vain seisoa paikoillasi tukevasti. Tiedosta hengitys, koko keho ja ympäristö ja jatka tietoista kävelyä, kun siltä tuntuu.

Jos haluat, voit kävellessä laajentaa tietoisuutta koko kehoon. Havainnoi, mitä tuntemuksia kehossa on, kun kävelet ja pidä mielessä, että voit aina palata takaisin havainnoimaan jalkapohjien tuntemuksia, jos mieli alkaa harhaila.

Voit jossain vaiheessa vapaasti laajentaa tietoisuutta kehon ympärille. Voit panna merkille ilman iholla, kun liikut, äänet ympärilläsi, miltä keho tuntuu, kun se liikkuu tilassa. Jos mieli lähtee

jatkuvasti harhateille, voit pysähtyä milloin vain. Voit yksinkertaisesti taas kiinnittää huomiota siihen, miltä jalkapohjissa tuntuu, kun ne koskettavat maata, kun kävelet.

Tämän harjoituksen lähestyessä loppua, muistuta itseäsi siitä, että voit milloin tahansa maadoittaa itsesi, kun liikut päivän aikana ulkona tai sisällä. Voit asennoitua tavalliseen, arkiseen kävelyyn samalla tavalla kuin tässä harjoituksessa, ystävällisen tietoisesti.” (7)

Kehomeditaatio (mp3)

”Etsi kehomeditaation aluksi rauhallinen paikka, jossa voit maata selälläsi paksun maton tai muun alustan päällä. Asetu mukavaan asentoon niin, että jalat ovat ojennettuna ja jalkaterät kallistuvat hieman toisistaan pois päin. Käsivarret ovat kylkien vierellä. Voit sulkea silmät kevyesti, jos se tuntuu mukavalta. Käytä nyt hetki siihen, että kuulostelet, miltä kehossa tuntuu. Kohdista tietoisuus niihin kehon kohtiin, jotka painuvat alustaa vasten. Miltä kantapäissä tuntuu? Miltä pohkeissa ja reisien takaosassa tuntuu? Pakaroissa, yläselässä ja hartioissa, takaraivossa ja käsivarsissa?”

Palauta nyt mieleen tämän harjoituksen tarkoitus. Tässä pyritään tiedostamaan, mitä kussakin hetkessä tapahtuu, kun keskitytään vuorollaan jokaiseen kehonosaan. Ei tarvitse yrittää tuntea mitään muuta kuin tunnet. Ei tarvitse yrittää rentoutua ja rauhoittua. Pyrkimyksenä on yksinkertaisesti aistia joka hetki - suoraan - kaikki kehon tuntemukset, mitä ne sitten ovatkaan. Ne pyritään tuntemaan sen sijaan, että niitä ajateltaisiin. Ja tämä tehdään niin ystävällisesti ja lempeästi kuin suinkin.

Aluksi huomio kohdistetaan palleaan. Tunne kuinka pallea liikkuu, kuinka se venyy aavistuksen verran, kun hengitys kulkee sisään ja kuinka pallea tyhjenee, kun hengitys kulkee ulos. Tunne hengityksen liikkeitä. Kun ilma poistuu kehosta jokaisella uloshengityksellä, anna kehon vajota hiukan syvemmälle alustaan.

Nyt voit valmistautua siirtämään huomion keskivistettä ikään kuin se olisi valonheitin, jota voit liikuttaa puolelta toiselle. Siirrä nyt tarkkaavaisuutesi palleasta vasempaan jalkaan ja siitä alas jalkaterään ja aina vasemman jalkaterän isovarpaaseen saakka. Tiedosta lempeästi ja hyväntahtoisesti, miltä isovarvas tuntuu juuri nyt. Saatat tuntea kihelmöintiä, tykytystä, viileyttä tai lämpöä tai voit tuntea, kuinka varvas koskettaa jotakin. Keskity siihen, mitä koet juuri tällä hetkellä, oli tuntemus millainen tahansa.

Siirrä nyt huomio pikkumarpaaseen. Miltä se tuntuu? Laajenna sitten tarkkaavaisuus kaikkiin vasemman jalan varpasiin. Kenties tiedostat, miltä tuntuu, kun varpaat koskettavat toisiaan tai tiedostat tyhjän tilan varpaiden välissä. Tiedostitpa mitä tahansa, vaikka sen, että et aisti yhtään mitään, ole vain tietoinen kokemuksestasi tässä hetkessä mahdollisimman selkeästi. Nyt kun hengität sisään ja ilma virtaa rintakehään, tunnet tai kuvittelet, että ilma jatkaa kulkuaan alas vatsaan, vasempaan reiteen ja koko matkan vasempaan jalkaterään saakka, aina varpasiin asti. Tunne kuinka sisäänhengityksellä ilma virtaa nenästä aina vasemman jalan varpasiin saakka. Ja kun hengität ulos, tunnet tai kuvittelet, kuinka ilma virtaa takaisin ylös varpaasta, säären, reiden, vatsan ja rintakehän kautta ja poistuu lopulta nenän kautta.

Käytä nyt hetki siihen, että kokeilet hengittää sisäänhengityksellä alas varpasiin saakka ja uloshengityksellä annat ilmapirran kulkeutua takaisin ylös varpaista alkaen. Voi kestää jonkin aikaa, että pystyt seuraamaan hengityksen kulkua sekä sisään- että uloshengityksellä. Harjoittele sitä ja koeta suhtautua siihen lempeän leikkimielisesti. Kun olet valmis, vedä henkeä hieman syvempään koko matkan alas varpasiin saakka. Ja kun hengität ulos, anna tuon alueen haihtua tietoisuudesta ja siirrä huomio nyt vasempaan jalkapohjaan. Tunne päkiä, voit ehkä astia sen muodon. Tunne jalkaholvi, ehkä aistit sen kaareutuvan pinnan. Keskity nyt siihen kohtaan, jossa kantapää koskettaa alustaa. Tutki, miltä kosketuksen ja painon tunne tuntuu. Koeta tiedostaa selvästi kaikki aistimukset juuri tässä hetkessä. Siirrä sitten huomio nilkkaan. Voit kenties aistia

nilkan luut ja ihon, joka kiristyy luun päällä nilkan sisä- ja ulkoreunalla. Kohdista sitten huomio vasemman jalan jalkapöytään. Voit ehkä tuntea sukan tai ilmavirran kosketuksen iholla. Pitele sitten koko vasenta jalkaterää tietoisuudessa. Saatat ehkä aistia ne monet, pienet luut, joista jalka koostuu. Ja kun olet valmis, tunne tai kuvittele, kuinka hengittäessäsi sisään ilma virtaa ylhäältä alas vasempaan jalkaterään ja kun hengität ulos, hellitä koko vasemmasta jalkaterästä, anna sen haihtua tietoisuudesta.

Keskitä nyt huomio sääreen. Aloita pohjelihaksesta ja aisti, miltä tuntuu niissä kohdissa, joissa pohje painautuu mattoon tai lattiaa vasten. Saatat aistia paineen tunnetta tai alustan kosketuksen. Siirrä huomio sitten säären etuosaan. Aisti sääriluu ja kuinka ihon pinta kiristyy luun päällä. Vedä syvään henkeä ja suuntaa hengitys sääreen ja pohkeeseen. Ja kun hengität ulos, irrota tietoisuus tästä kehonosasta ja kohdista huomio vasempaan polveen. Voit ehkä aistia polvilumpion ja polven sivut ja polvitaiveen aina niveleen saakka. Mitä tuntemuksia voit havaita? Saatat aistia lämpöä tai kenties kosteutta. Jos jossain vaiheessa harjoitusta huomaat ajatusten lähteneen harhailemaan, se ei häiritse mitenkään, sillä niin ajatukset tekevät. Joten heti, kun huomaat, ettei tarkkaavaisuus ole enää keskittynyt kehoon, pane vain merkille, missä ajatuksesi ovat olleet ja jatka sitten jälleen kehon tutkimista. Seuraa ohjeita ja jatka kehon tutkimista siitä kohdasta, missä parhaillaan ollaan.

Laajenna nyt tarkkaavaisuuden alaa niin, että se käsittää koko jalan yläosan, polvesta vasempaan lonkkaan saakka. Kokeile, pystytkö kohdistamaan huomion suoraan reisilihaksiin. Voit ehkä aistia lihakset ja tutkia, tuntuuko lihas pehmeältä tai kireältä ja jännittyneeltä. Jos huomaat jännitystä tai pidättelyä tässä tai jossain muussa kehonosassa, kokeile, onko mahdollista hengityksen avulla tiedostaa jännitys suoraan. Lähesty sisäänhengityksen avulla jännityksen tuntemuksia ystävällisesti ja kiinnostuneesti. Tiedosta ne ja tutki niitä. Anna uloshengityksen mukana jännityksen kadota siinä määrin kuin se on mahdollista. Älä yritä saada mitään tapahtumaan väkisin, vaan anna tapahtumien syntyä uloshengityksen myötä luonnollisesti. Voit nyt seurata yhden tai kahden hengityksen ajan, mitä tapahtuu, kun teet näin. Kun olet valmis, vedä hieman syvempään henkeä koko matkan alas saakka, koko vasempaan jalkaan. Ja kun hengität ulos, päästä irti tuosta kehonosasta ja anna sen kadota tietoisuudesta.

Suuntaa sitten huomio oikean jalan varpasiin. Aisti kaikki varpaat kerralla. Voit keskittyä aistimaan, miltä tuntuu niissä kohdissa, joissa varpaat koskettavat toisiaan. Saatat aistia varpaiden muodon, niiden nivelet, ehkä jopa varpaan kynnet. Keskity nyt koko oikeaan jalkapohjaan. Aisti päkiä, jalkaholvi ja kantapää. Tarkastele lempeän uteliaasti aistimuksia niissä kohdin, joissa kantapää koskettaa alustaa. Kenties havaitsit paineen tai kosketuksen tai raskauden.

Suuntaa sitten tarkkaavaisuus oikean jalan jalkapöytään ja nilkkaan. Tulet tietoiseksi aistimuksista ihon pinnalla. Voit kenties havaita viileyttä tai lämpöä ja aisti myös, mitä jalan sisäpuolella tapahtuu. Jos huomaat, että äännet tai ajatukset saavat mielen harhailemaan muualle, pane ne vain lempeästi merkille ja tuo huomio takaisin siihen, mihin nyt keskitytään eli oikeaan jalkapöytään.

Suuntaa sopivalla hetkellä sisäänhengitys alas saakka, hengitä alas oikeaan nilkkaan ja jalkaterään saakka. Ja kun hengität ulos, hellitä tuosta kehonosasta, anna jalkaterän ja nilkan haihtua tietoisuudesta ja siirrä huomion keskipiste nyt oikeaan sääreen. Keskity aluksi säären etuosaan. Saatat ehkä aistia sääriluun, sen lujouden ja pituuden. Siirrä sitten huomio pohjelihakseen ja tutki tuntemuksia lihaksen pinnalla ja sen sisällä. Koeta aistia suoraan, mitä koet juuri tällä hetkellä. Jos huomaat ajattelevasi sitä, mitä koet, yritä palata taas suoraan aistimiseen, siihen, mitä todella koet kehossasi. Kun seuraavan kerran hengität ulos, päästä irti säärestä ja siirrä huomio oikean jalan

polveen. Anna tietoisuuden hetken levätä polvessa. Kun siltä tuntuu, anna tietoisuuden laajeta niin, että se käsittää koko oikean (**äänite: vasemman?, 15:55**) jalan yläosan. Aisti koko tuo alue: reisi, sen sisällä kulkeva luu ja miltä tuntuu, kun reisi koskettaa alustaa. Sitten keskity vain siihen, mitä sisällä lihaksessa tuntuu juuri nyt. Voit kenties tutkia lihasta lempeästi tarkkaavaisuuden avulla. Voit hengityksen avulla tiedostaa, miltä syvällä lihaksen sisällä tuntuu. Jos huomaat lihaksessa jännitystä, anna sen hälvetä uloshengityksen mukana niin paljon kuin se luonnostaan hälvenee.

Kun olet valmis, vedä vähän syvempään henkeä ja anna hengityksen kulkeutua alas koko oikeaan jalkaan ja täyttää se. Kun hengität uloshengityksellä pois päin oikeasta (**äänite: vasemmasta?, 17:20**) jalasta, anna sen haihtua kokonaan tietoisuudesta. Kohdistat tarkkaavaisuus nyt lantion seudulle, koko lonkasta toiseen ulottuvalle alueelle.

Tässä vaiheessa on hyvä muistuttaa siitä, että ei tarvitse yrittää saada mitään tapahtumaa. Tässä harjoituksessa ei pyritä muuttamaan mitään tai saavuttamaan mitään tiettyä tilaa. Tässä keskitytään ainoastaan tiedostamaan kokemus juuri sellaisena kuin se on - oli se millainen tahansa.

Nyt huomio suunnataan pakaroihin. Voit ehkä tuntea raskautta tai painetta niissä kohdin, joissa pakarot koskettavat alustaa. Kohdistat huomio sukuelinten alueelle. Tiedosta, mitä tuntemuksia sillä alueella on ja tiedosta sekin, jos tuntemuksia ei ole. Sitten parin hengityksen ajan suuntaa hengitys alas koko lantion alueelle ja suuntaa sitten hengitys pois päin lantion alueelta koko matkan takaisin ylös ja ulos nenän kautta. Kun olet valmis, vedä syvään henkeä ja kun hengität ulos, anna tuon alueen hälvetä tietoisuudesta hengityksen mukana. Anna sen haihtua pois.

Suuntaa nyt huomio alaselkään, erityisesti siihen kohtaan, jossa selkäranka liittyy lantioon. Tällä alueella lihakset ovat usein jännittyneitä, joten voit halutessasi antaa sisäänhengityksen johdattaa tietoisuuden suoraan noihin lihaksiin. Anna hengityksen työntyä hyvin hellästi lihaksiin ja tutkia niitä. Tiedosta ne lempeästi ja aisti kaikki mahdollinen jännitys niissä. Kun hengität ulos, anna jännityksen poistua siinä määrin kuin se on mahdollista. Jos jännitys ei katoa, se ei haittaa mitään. Se on vain se, mitä koet juuri nyt.

Anna tietoisuuden laajeta yläselkään ja tiedosta, miltä tuntuu, kun se painuu alustaa vasten. Voit ehkä huomata, miten yläselkä liikkuu hienoisesti, kun hengitys kulkee sisään ja ulos. Kun olet valmis, vedä hiukan syvempään henkeä, hengitä syvälle selkään saakka ja päästä siitä sitten uloshengityksellä irti.

Sitten siirrä huomio kehon etupuolelle, palleaan. Keskity fyysisiin tuntemuksiin, joita havaitset tuolla alueella: kuinka pallea kohoaa, kun hengität sisään ja kuinka pallea laskeutuu kevyesti, kun hengität ulos. Kokeile, pystytkö tällä tavoin hengitykseen keskittymällä lempeästi kirkastamaan tietoisuutta. Jos jossakin vaiheessa huomaat, että sinua alkaa väsyttää tai unettaa, pidä mielessä, että voit aina avata silmät niin kauaksi aikaa, että uneliaisuus menee ohi.

Suuntaa nyt huomio rintakehään ja aisti, miltä kylkiluiden välissä tuntuu, kun rintakehä kohoaa jokaisella sisäänhengityksellä ja laskee jokaisella uloshengityksellä. Jos haluat, voit kokeilla siirtää huomion rintakehän sisälle. Voit kenties aistia keuhkojen liikkeen, kuinka sydän sykkii lyöntien tahtiin ja tumpkaa verta kaikkialle kehoon. Ja nyt kun hengität sisään, keskity tarkkailemaan hengitystä koko matkan sieraimista rintakehään ja kun hengität ulos, anna koko ylävartalon, rintakehän ja vatsan haihtua tietoisuudesta.

Suuntaa seuraavaksi huomio sormiin, vasemman käden sormiin ja oikean käden sormiin. Keskity aivan sormien päihin. Sormenpäät ovat hyvin herkkiä. Voit halutessasi tutkia, onko mahdollista lempeästi selkiyttää ja terävöittää huomin keskipistettä, kun pidät sormenpäitä tietoisuudessa. Tutki huolellisesti ja lempeästi kaikkia tuntemuksia sormenpäissä juuri tällä hetkellä. Kenties tunnet pistelyä tai tykytystä, kenties viileyttä tai lämpöä. Tiedosta sormet joka puolelta. Tiedosta myös kämmenet. Saatat ehkä aistia kämmenien urat ja poimut, erityisesti ne, jotka kulkevat peukaloiden lähellä ja kämmenien poikki.

Siirry sitten ranteisiin ja kokeile, pystytkö tuntemaan pulssin, sen vaimean sykkinnän. Keskity sitten kyynärvarsiin ja aisti kaikki, mitä niissä tuntuu juuri tällä hetkellä. Tiedosta kyynärpäät. Voit ehkä aistia itse luun ja sen, miten pehmeältä kyynärtaipeen pinta tuntuu. Kohdista sitten huomio olkavarisiin, sekä vasempaan että oikeaan. Keskity tiedostamaan tuntemukset lihaksissa, hauislihaksessa, ojentajalihaksessa. Kohdista huomio suoraan lihaksiin ja koeta aistia, miltä ne tuntuvat juuri nyt, pehmeiltä ja rentoutuneilta vai kireiltä ja jännittyneiltä. Jos huomaat jännitystä, suuntaa hengitys siihen ja sitten siitä pois päin ja anna jännityksen raueta siinä määrin kuin se tapahtuu luonnollisesti itsestään. Ei ole mitään syytä yrittää väkisin saada jotain tapahtumaan.

Tiedosta kainalokuopat, kaikki mahdolliset tuntemukset niissä tai tuntemusten puute. Keskity seuraavaksi hartioihin. Hartioiden lihaksiin on usein varastoitunut tunteita ja jännitteitä. Käytä jälleen sisäänhengitystä apuna ja anna lempeän tietoisuuden työntyä syvälle hartioiden lihaksiin. Tutki lempeästi, kuinka kireiltä tai rennoilta ne tuntuvat tässä hetkessä. Jos huomaat jännitystä tai pidättelyä lihaksissa, anna sen poistua jokaisen uloshengityksen myötä niin paljon kuin se itsessään poistuu. Hengitä vain sisään hartialihaksiin ja hengitä ulos hartialihaksista. Kun olet valmis, vedä syvempään henkeä, suuntaa hengitys laajemmalle alueelle: hartioihin, käsivarsiin ja käsiin. Ja kun hengität ulos, anna koko tämän alueen haihtua tietoisuudesta.

Keskitä seuraavaksi huomio kaulaan ja niskaan. Miltä kurkussa tuntuu? Ole tietoinen ilmavirrasta, kun se liikkuu kurkussa sisään ja ulos ja hellitä seuraavalla uloshengityksellä kaulasta ja niskasta. Siirry sitten ylemmäs ja keskity kasvoihin, jotka myös usein varastoivat tunteita ja jännitteitä. Keskity aluksi leuan alueeseen, joka ulottuu leuan kärjestä korviin ja leukaniveliin. Keskitä sitten huomio huuliin. Aisti tuntemukset huulissa, kun ne koskettavat toisiaan. Siirrä huomio suun sisäpuolelle ja keskity kieleen. Voit ehkä huomata, miltä tuntuu, kun kieli koskettaa hampaita ja kitalakea. Tiedosta sitten nenäsi. Pystytkö aistimaan sieraimet juuri tällä hetkellä? Saatat ehkä tuntea, miten tuntemukset muuttuvat hienoisesti, kun ilmavirta kulkee sisään ja ulos. Kenties tunnet pistelyä. Kenties huomaat, miten ilman lämpötila muuttuu. Kun hengität sisään, ilma on viileää; kun hengität ulos, ilma on lämmintä.

Tule tietoiseksi silmistä ja kulmakarvoista ja kulmakarvojen välisestä tilasta sekä koko alueesta silmien ympärillä. Silmien ympärillä oleviin lihaksiin kertyy usein jännitteitä. Tiedosta lempeästi ja hyväntahtoisesti miltä tuo alue tuntuu juuri nyt ja anna lihasten pehmetä. Kohdista sitten huomio ohimoihin ja otsaan. Myös tämän alueen lihaksiin voi varastoitua tunteita ja jännitystä, vihaa ja turhautumista. Tutki siis hyvin varovasti tietoisuutesi avulla, miltä otsa tuntuu juuri nyt. Mitä aistimuksia voit havaita? Jos huomaat patoutuneita jännitteitä, hengitä sisään noihin tuntemuksiin ja niistä ulos, ja anna kireyden hellittää, raueta ja pehmentyä itsessään. Tiedosta sitten koko kasvojen alue. Aivan kuin hengitys suuntautuisi kasvoihin sisältäpäin. Hengittele kasvoihin. Suuntaa hengitys niihin. Jokainen sisäänhengitys on virkistävä ja vahvistava. Jokainen uloshengitys hellittävä. Sitten vedä syvempään henkeä ja kun hengität ulos, anna koko kasvojen alueen haihtua tietoisuudesta.

Kun olet valmis, siirrä huomion keskipiste aivan pään ylimpään osaan: päälakeen. Tiedosta, mitä tuntemuksia siellä tuntuu vai tuntuuko mitään. Anna itsesi vain levätä tietoisuudessa ja tunne päälaki, kun hengität sisään ja tunne päälaki, kun hengität ulos. Kokeile, voitko antaa tietoisuuden hitaasti ja lempeästi laajeta koko kehoon niin, että aistit kehon kokonaisuudessaan ja aistit samalla myös hengityksen liikkeet tässä maatessasi. Aloita päälakeesta ja anna tietoisuuden laajeta alas kasvoihin, kaulaan, hartioihin,

molempiin käsivarsiin, rintakehään, selkään, vatsaan. Anna tietoisuuden laajeta alas lonkkiin, lantion seudulle, alas vasempaan ja oikeaan reiteen, polviin, sääriin, jalkateriin aina varpasiin saakka. Nyt tässä maatessa, hengitä ja aisti koko kehosi. Pitele kokemustasi tässä hetkessä avarassa tietoisuudessa niin, että tiedostat aistimukset kaikkialla kehossa samalla, kun tiedostat hengityksen. Anna kehon maata tässä. Anna sen olla juuri sellainen kuin se on. Voit tiedostaa oman eheytesi. Anna itsesi olla juuri sellainen kuin olet, kun makaat tässä. Lepäät tietoisuudessa, rauhassa, hetkestä toiseen.” (7)

Venyttely- ja hengitysmeditaatio (mp3)

”Tämä on ohjattu meditaatio, jossa tehdään yksikertaisia venyttelyliikkeitä seisoma-asennossa, minkä jälkeen siirrytään meditoimaan istuen. Harjoituksessa keskitytään tiedostamaan ilman arviointia ja tuomitsemista, mitä hetkestä toiseen tapahtuu. Venytysten avulla tutkitaan kehoa, kun se on liikkeessä. Tämä tapahtuu hyvin lempeällä tavalla, eikä tässä ole kyse onnistumisesta tai epäonnistumisesta, vaan enemmänkin havainnoimisesta, uteliaisuudesta sitä kohtaan, mitä kehossa ilmenee hetkestä toiseen. Voit kokeilla sulkea välillä silmät ja välillä pitää ne auki. Etsi nyt paikka, jossa voit olla omissa oloissasi; paikka, jossa voit seisoa noin lantion levyisessä asennossa, jalat hieman koukussa niin, että polvet eivät mene lukkoon. Käsivarret voivat riippua rennosti sivuilla. Pää on pystyssä niin, että koko keho on pystysuorassa linjassa. Asento ilmentää arvokkuutta ja läsnäoloa, mutta ei ole jäykkä. Hartiat voi laskea alas ja rentouttaa.

Kun seisot tässä, muistuta itseäsi tämän harjoituksen tarkoituksesta. Sinun ei pidä yrittää ylittää omia rajojasi, vaan sen sijaan tiedostaa, mitä fyysisiä tuntemuksia ja tunteita kehossasi tuntuu, kun teet näitä lempeitä venytyksiä. Kunnioita kehosi rajoituksia joka hetki. Hellitä parhaasi mukaan kaikista pyrkimyksistä yrittää liikaa. Varsinkin siinä tapauksessa, että sinulla on tällä hetkellä fyysisiä ongelmia kehosi kanssa, on tärkeää, että et liiku tai liikut vain aavistuksen verran silloin, kun siltä tuntuu. Vaali tietoisuutta kehosta juuri sellaisena kuin se on sekä paikallaan että liikkeessä.

Keskity nyt hengitykseen. Siihen miltä hengitys tuntuu keskivartalossa, vatsassa, navan ympäristössä. Aisti hengitys, kun hengität sisään ja kun hengität ulos. Sitten tuo käsivarret sisäänhengityksellä vartalon sivuille, hartioiden yläpuolelle ja pään yläpuolelle. Pidä ne pään yläpuolella samansuuntaisina ja jatka hengittelyä. Pane merkille, muuttuvatko aistimukset ja tunteet kehossa hengityksen mukana, kun pidät venytystä yllä. Aistimukset lihaksissa ja nivelissä kaikkialla kehossa, jaloista ja säärystä ja reisistä ylös selkään, hartioihin, käsivarsiin, käsiin ja sormiin saakka. Pane myös merkille, tuntuuko jossain päin jännitystä tai tukaluutta. Ja jos huomaat epämukavia tuntemuksia, avaudu myös niille, kun hengittelet. Hellitä sitten uloshengityksellä venytyksestä ja ala laskea käsivarsia takaisin alas. Hyvin hitaasti ne laskeutuvat alemmas, ranteet taipuvat niin, että sormet osoittavat ylöspäin ja kämmenet työntyvät ulospäin. Hyvin, hyvin hitaasti laskeudutaan alaspäin. Käytä aikaa siihen, että tiedostat, miten tuntemukset muuttuvat liikkeen mukana, kunnes käsivarret lopulta palaavat lepoasentoon. Kun käsivarret ovat jälleen kylkien vieressä, tunnustele, miltä venytyksen vaikutukset tuntuvat. Jos silmät ovat olleet auki, voit kenties sulkea ne tässä vaiheessa ja virittäytyä aistimaan kehosi juuri tällä hetkellä. Ole tietoinen näistä tuntemuksista kuten myös niistä tuntemuksista, joita hengitys synnyttää vatsan seudulla.

Seuraavaksi, nosta oikea käsi venytykseen pään yläpuolelle aivan kuin yrittäisit poimia puusta hedelmää, johon et aivan yllä niin, että joudut kurkottamaan oikeaa kättäsi. Kenties huomaat, että vasen kantapää nousee lattialta niin, että pääset kurottamaan paremmin. Huomioi nyt, miltä venytys tuntuu oikeassa käsivarressa ja oikeassa kainalossa ja oikeassa kyljessä venyttäessäsi kättä ylöspäin. Voit avata silmät ja suunnata katseen käden ohi sen osittamaan suuntaan. Anna sitten uloshengityksellä kantapään laskeutua takaisin maahan ja oikean käsivarren laskeutua hitaasti alemmas, kunnes se asettuu lepäämään vartalon sivulle. Anna silmien sulkeutua ja virittäydy tuntemaan kehon aistimuksia, miltä tuntuu venytellä tällä tavoin. Seiso tässä hengitellen.

Nosta sisäänhengityksellä vasen käsi ylös kurotukseen. Avaa silmät ja suuntaa katse vasemman käden yli kohti kuvitteellista hedelmää, johon et aivan yllä. Tällä kertaa oikea kantapäätä voi nousta maasta niin, että pääset paremmin kurottamaan ylöspäin. Pane merkille venytyksen vaikutukset pitkin vartaloa, käsivarressa, kainalossa, vasemmassa kyljessä, tiedosta kaikki nämä tuntemukset. Anna sitten uloshengityksellä kantapäätä laskeutua alas niin, että jalkapohja on kokonaan maassa, ja anna käsivarren laskeutua hitaasti, hyvin hitaasti vartalon vierelle. Seiso tässä asennossa, hengitä ja tule tietoisiksi siitä, mitä vaikutuksia kehossa tuntuu venytyksen jälkeen. Muista koko ajan kunnioittaa omia rajoituksiasi, äläkä yritä venyttää liikaa. Tämä ei ole kilpailu. Tässä ei ole kyse onnistumisesta tai epäonnistumisesta. Tätä on vain tilaisuus liikuttaa kehoa ja tulla tietoisiksi aistimuksista, kun on läsnä kehossa, kun seisot tässä, liikut ja hengität.

Nyt kun olet valmis, hengitä sisään ja kohota taas molempia käsiä ylöspäin. Ne irtoavat kyljistä, kohoavat hartioiden yli ja ovat lopulta pään yläpuolella. Pidä jälleen käsivarret ja kädet samansuuntaisesti aivan kuten aikaisemmin. Kallista sitten käsivarsia oikealle ja anna lantion työntyä vasemmalle niin, että vartalo muodostaa ison kaarten, joka ulottuu jaloista ylävartalon kautta käsivarsiin, käsiin ja sormiin. Huomaa, miten vartalon vasen puoli venyy ja miten vartalon oikea puoli puristuu aavistuksen kasaan, kun olet tässä asennossa.

Sitten kun olet valmis, palaa sisäänhengityksellä takaisin keskiasentoon ja pysy siinä hetki. Siirry sitten uloshengityksellä venyttämään oikeaa puolta. Kallista käsivaria ja ylävartaloa vasemmalle ja liikuta lantiota oikealle niin, että oikea puoli venyy ja vasen puoli painuu hieman kasaan. Havainnoi, miltä tämä tuntuu. Mitä voit aisti juuri nyt. Hengitä aistimusten mukana. Palaa sitten sisäänhengityksellä takaisin keskiasentoon ja anna käsivarsien laskeutua hyvin hitaasti alas. Hengittele koko ajan, kunnes käsivarret ovat alhaalla ja riippuvat vapaina vartalon sivuilla, hartiat rentoina, jalat tukevasti maassa, pää pystyssä ja hengittele. Tiedosta kaikki kehon tuntemukset, kun seisot tässä.

Seuraavaksi pyöritellään olkapäitä neljässä vaiheessa. Tuo ensin olkapäät ylös kuin yrittäisit peittää niillä korvat. Liikuta niitä sen jälkeen taaksepäin kuin yrittäisit saada lapaluut koskettamaan toisiaan. Anna sitten hartioiden pudota aivan alas ja tuo ne sen jälkeen eteen kuin yrittäisit saada ne yhteen vartalon edessä. Tee nyt näitä neljää vaihetta peräkkäin yhtenäisenä liikkeenä niin, että pyörität hartioita ylös, taakse, alas ja eteen. Tee liikettä omaan tahtiisi, ehkä hengität sisään puolikkaan liikkeen ajan ja toisen puolikkaan ajan hengität ulos.

Vaihda vähän ajan kuluttua suuntaa ja pyöritä hartioita vastakkaiseen suuntaan. Liikuta hartioita ja hengittele samalla sisään ja ulos. Palaa nyt lepoasentoon. Heittäydy aistimaan, miltä tuntuu nyt, kun olet venytellyt hartiaaseutua. Tuntuuko jännitystä. Kokeile, jos jännitys hellittäisi uloshengityksen mukana.

Seuraavaksi siirrytään liikuttelemaan päätä. Tässä liikkeessä on kolme vaihetta. Aluksi leuka painetaan alas rintaan. Annetaan pään vain roikkua siinä omalla painollaan. Sitten päätä liikutetaan hitaasti vasemmalle niin, että vasen korva tulee lähelle vasenta olkapäätä olkapään pysyessä rentona. Sitten päätä liikutetaan hyvin hitaasti vastakkaiselle puolelle niin, että oikea korva tulee lähelle oikeata olkapäätä. Sitten pää siirretään takaisin alas kohti rintaa. Tee hitaasti tätä puoliympyrän muotoista liikettä. Tuo pää kohti toista olkapäätä, sitten kohti toista, sitten alas

kohti rintaa. Jos haluat, voit hengittää liikkeen tahtiin. Hengitä sisään puolen liikkeen ajan ja ulos toisen puolen ajan.

Jossakin kohdassa voit vaihtaa suuntaa. Sitten lopeta liikkuminen ja seiso perusasennossa. Pane merkille, mitä vaikutuksia venytyksellä on. Ole tietoinen venytyksen synnyttämistä tuntemuksista ja tuntemuksista, joita hengitys synnyttää keskivartalossa. Anna kehon vain olla sellainen kuin se on.

Hetken kuluttua siirrytään seisoma-asennosta istumaan. Tiedosta jokainen liike, kun vaihdat asentoa niin, että asennon vaihtaminen on myös osa meditaatiota. Siirry nyt hyvin hitaasti istumaan tuolille, tyynylle tai jalkaralle ja ota mukava asento. Jos istut tuolilla, istu niin, että jalat eivät ole ristissä, vaan jalkapohjat painautuvat lattiaan. Istu erossa selkänojasta niin, että keho on itsensä varassa - selkä, niska ja pää ovat samassa linjassa, pystysuorassa ja arvokkaassa asennossa, mutta eivät jäykkänä. Istu asennossa, joka parhaiten tukee aikomustasi pysyä valppaana, pysyä läsnä.

Keskitä huomio nyt palleaan. Miltä hengitys tuntuu palleassa? Pane merkille, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat palleassa, kun ilmavirta tulee kehoon sisäänhengityksellä ja kun ilmavirta poistuu kehosta uloshengityksellä. Kenties huomaat lyhyen tauon sisäänhengityksen ja uloshengityksen välillä, ja uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välillä. Hengitystä ei tarvitse yrittää kontrolloida millään tavalla, anna hengityksen vain kulkea omaan tahtiinsa.

Keskity nyt muutaman hengityksen ajan sisäänhengityksen synnyttämiin tuntemuksiin. Anna sitten sisäänhengityksen häipyä taka-alalle ja keskity muutaman hengityksen ajan uloshengityksen herättämiin tuntemuksiin. Mitä aistimuksia havaitset jokaisen uloshengityksen mukana? Keskity nyt sekä sisään- että uloshengitykseen ja tiedosta hengityksen liike kokonaisuudessaan koko ajan, kun ilma virtaa sisään ja kun se virtaa ulos.

Aina kun huomaat mielen harhailevan pois hengityksestä, kun huomaat ajattelevasi, haaveilevasi, suunnittelevasi, muistelevasi, voit onnitella itseäsi, että olet havahtunut, olet tullut takaisin nykyhetkeen. Pane merkille, minne mielesi on mennyt ja tuo sitten huomio hyvin lempeästi takaisin hengitykseen. Tiedosta sisäänhengitys ja tiedosta uloshengitys. Tee näin joka kerta, kun mieli harhailee muualle, vaikka niin tapahtuisi sata kertaa. Tuo vain mieli takaisin hengityksen pariin ja aloita alusta. Käytä hengitystä ankkurina, jonka avulla voit palata takaisin nykyhetkeen joka kerta, kun huomaat mielen harhautuneen muualle. Pidä mielen toistuvaa harhailua tilaisuutena suhtautua kokemukseesi kärsivällisesti ja lempeän uteliaasti. Jatka nyt hiljaisuudessa harjoitusta omin päin.

Aina välillä voit tarkistaa, onko huomio yhä keskittynyt hengitykseen. Anna hengityksen virrata sisään; anna hengityksen virrata ulos. Jokainen hengitys on ainutkertainen. Keskity huomioimaan tarkkaan jokaisen hengityksen herättämät fyysiset tuntemukset ja tauot hengitysten välillä.

Muistuta itseäsi aika ajoin, että tässä ei yritetä saavuttaa mitään. Tässä ei pyritä edes rentoutumaan, eikä mieltä pyritä tyhjentämään ajatuksista. Ajatukset eivät ole vihollisia. Tässä vain levätään rauhallisessa olemisessa, tapahtui mitä tahansa. Tarkkaillaan mielen liikkeitä. Annetaan

mielen olla juuri sellainen kuin se on. Ei yritetä muuttaa mieltä johonkin tiettyyn suuntaan. Kun mieli lähtee harhailemaan, sen harhailu vain pannaan merkille. Sitten se saatetaan lempeästi takaisin hengitykseen. Mielen harhailu on tilaisuus perehtyä sen liikkeisiin, hämmästellä sen toimintaa. Sen jälkeen palataan takaisin hengitykseen, joka ankkuroi meidät taas tähän hetkeen.

Miltä tuntuu, voit laajentaa tietoisuuden piiriä hengityksen ympärille niin, että se käsittää koko kehon, kun istut tässä asennossa. Tiedosta hengityksen synnyttämät tuntemukset, mutta myös muut tuntemukset, joita kehossa tuntuu. Saatat tuntea, miten jalkapohjat koskettavat maata, miltä kädet tuntuvat polvien päällä tai sylissä, miltä tuntuu niissä kohdoin, joissa reidet ja pakarat koskettavat tuolia tai jakkaraa, ja muita aistimuksia, joita kehossa herää - kehon pinnalla tai syvemmällä kehon sisällä. Tiedosta ne kaikki yhdessä. Jos haluat, voit käydä koko kehon läpi, antaa kunkin kehonosan olla vuorollaan huomion kohteena: jalkaterät, sääret ja polvet, reidet, lantion seutu, alaselkä ja vatsa, yläselkä ja rinta, käsivarret ja kädet, hartiat ja niska, pää, kasvat ja kasvojen ilmeet. Ole nyt tässä istuessa tietoinen koko kehosta, kuin koko keho hengittäisi.

Saatat silloin tällöin meditaation aikana tulla tietoiseksi pistävästä tunteesta. Olo tuntuu fyysisesti epämukavalta tai jossain tuntuu kipua tai särkyä. Jos näin käy, voit valita, mitä teet seuraavaksi. Voit muuttaa asentoa, jotta olo ei ole enää niin hankala. Jos päätät liikkua, anna myös tuon liikkeen olla osa harjoitusta, osa meditaatiota. Tiedosta aikomus liikkua, sitten itse liike ja sen jälkeen liikkumisen jälkivaikutukset. Liikahtaminen ei tarkoita, että keskeytät meditaation. Se on vain osa meditaatiota. Tämä on siis ensimmäinen vaihtoehto, jos olo tuntuu hankalalta. Toinen vaihtoehto pistävän tuntemuksen tullessa on pysyä paikoillaan ja kohdistaa huomio juuri siihen kohtaan, jossa se tuntuu. Voit ehkä kuvitella, kuinka sisään hengittäessä ilmavirta osuu tuohon kehonosaan ja auttaa sinua tutkimaan ja huomaamaan, mitä siinä kohdassa tapahtuu. Saatat huomata, että epämukava olo koostuu kokonaisuudesta joukosta aistimuksia. Saatat tuntea nykimistä tai vihlomista, poltetta tai tykytystä, mitä vain. Kaikki nämä aistimukset saattavat muuttua aika ajoin, eivät välttämättä kaikki samaan aikaan, eri aikoihin ja eri tavoin, jatkuvasti muuttuen. Käytä hengitystä apuna ja kohdistaa hengitys tähän kehonosaan. Tutki sen avulla muuttuvia aistimuksia ystävällisen uteliaasti. Tutkistele aistimuksia rauhasa. Älä yritä muuttaa niitä mitenkään tai kohentaa tilannetta. Jos nämä aistimukset lakkaavat vetämästä huomiota puoleensa, päästä niistä irti ja aisti taas, miltä tuntuu istua tässä. Aisti koko keho, kun vain istut tässä ja hengität.

On vain tämä keho, joka istuu juuri tässä, juuri nyt. Ole avoin kaikille kehon tuntemuksille. Keskity vain tiedostamaan, millainen kehosi on juuri nyt, tässä hetkessä, seuraavassa hetkessä ja sitä seuraavassa.

Ja nyt, kun tämä harjoitus lähenee loppuaan, tuo jälleen huomio palleaan ja keskity hengityksen palleassa synnyttäviin tuntemuksiin. Virittäyty tiedostamaan kaikki tuntemukset jokaisella sisäänhengityksellä ja jokaisella uloshengityksellä ja myös niiden välisten taukojen aikana.

Kun istut tässä hengittämässä, voit onnitella itseäsi siitä, että olet käyttänyt tämän ajan tiedostaaksesi, mitä läsnä olevassa hetkessä tapahtuu. Hengitys pysyy aina mukana. Voit milloin tahansa päivän aikana maadoittaa itsesi hengityksen avulla, tuntea tasapainoa, hyväksyä itsesi juuri sellaisena kuin olet. (7)

LIITE 6

1 (2)

Kymmenen minuutin istumameditaatio – hengityksen tiedostaminen (mp3)

”Tässä harjoituksessa istutaan 10 minuuttia, joten käytä nyt hetki siihen, että asetut mukavan istuma-asentoon joko suoraselkäiselle tuolille, meditaatiojakkaralle tai tukevalle tyynylle. Jos istut tuolilla, voit asettaa ohuen tyynyn tai peiton alustaksi niin, että lantio on koholla hiukan polvia korkeammalla. Laske jalat lattialle, jalkapohjat lattiaa vasten niin, että jalat eivät ole ristissä. Jos mahdollista, istu hieman erossa tuolin selkänojasta niin, että selkäranka tukeutuu itsensä varaan. Oli asento mikä tahansa, pidä selkä, niska ja pää samassa linjassa niin, että asento on suora, mutta ei jäykkä. Anna käsien levätä mukavasti reisien päällä tai sylissä. Voit laskea ja rentouttaa hartiat niin, että asento ilmentää arvokkuutta, valppautta ja tietoisuutta – yhteyttä tähän hetkeen. Anna silmien sulkeutua kevyesti, jos se tuntuu mukavalta tai laske katse alaviistoon.

Tule tietoiseksi kehon tuntemuksista, kun istut tässä. Havaitsetko paineen tunnetta tai muita tuntemuksia niissä kohdin, joissa keho koskettaa lattiaa ja istuma-alustaa? Kenties huomaat tuntemuksia jaloissa ja säärissä, kenties myös käsissä.

Nyt kohdistat tietoisuus hengitykseen. Tiedosta, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat pallassa, kun hengitys kulkee sisään ja ulos kehosta. Jos haluat, voit laskea käden vatsalle muutaman hengityksen ajaksi ja tiedostaa, miten tuntemukset muuttuvat käden kosketuskohdassa. Pane merkille, miten pallea kiristyy hiukan, kun se kohoaa jokaisella sisäänhengityksellä ja miten se tyhjentyy ja laskeutuu lempeästi jokaisella uloshengityksellä. Seuraa jokaista hengitystä alusta loppuun saakka, kuinka fyysiset tuntemukset muuttuvat pallassa jokaisella sisäänhengityksellä ja jokaisella uloshengityksellä. Saatat ehkä huomata lyhyitä taukoja sisäänhengityksen ja uloshengityksen välissä sekä uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välissä.

Hengitystä ei tarvitse yrittää ohjata millään tavalla, anna vain hengityksen kulkea omaa tahtia. Muistuta itseäsi, että tässä ei pyritä saamaan mitään aikaan, tässä ei pyritä saavuttamaan mitään tiettyä tilaa. Anna vain kokemuksesi olla juuri sellainen kuin se on. Hengitys vain kulkee sisään ja hengitys kulkee ulos.

Enemmän tai myöhemmin huomio harhailee pois hengityksestä. Mieleen tulee ajatuksia, suunnitelmia, haaveita. Se ei haittaa, se ei ole virhe, se ei tarkoita epäonnistumista. Kun havaitset, että huomio ei ole enää keskittynyt hengitykseen, pane merkille, missä mieli on ollut. Tuo sitten huomio lempeästi takaisin vatsaan, sen muuttuviin fyysisiin tuntemuksiin. Jokainen sisään- ja uloshengitys on ainutlaatuinen, ainutkertainen. Jokaiseen liittyy erilaisia tuntemuksia. Tiedosta jokainen hengitys omalla hetkellään. Anna jokaisen hengityksen ankkuroida sinut nykyhetkeen.

Joskus ajatukset harhailevat hetken ja joskus pitkään. Helposti syytät itseäsi ajatusten harharetkistä. Sellaisia ajatukset kuitenkin ovat. Meditoidessa ei pyritä tyhjentämään mieltä tai pääsemään eroon ajatuksista ja tunteista, vaan yksinkertaisesti tulemaan tietoiseksi mielen liikkeistä. Pyritään huomaamaan, mitä mieli tekee. Kun olet huomannut, että mieli on lähtenyt harhailemaan, käytä hetki siihen, että panet merkille, mihin se on vaeltanut. Koeta sen jälkeen irrottautua siitä, minkä parissa mieli on ja tuo se sitten lempeästi takaisin hengitykseen. Tuo huomio takaisin hengitykseen joka kerta, kun se on eksynyt muualle. Aloita kerta toisensa jälkeen alusta seuraavan sisäänhengityksen tai seuraavan uloshengityksen myötä. Ja jatka tätä harjoitusta omaan tahtiisi seuraavan hiljaisuuden aikana.

Ja nyt, harjoituksen lähestyessä loppua, kun istut tässä hengittämässä, muistuta itseäsi, että voit hengityksen avulla maadoittaa itsesi milloin vain päivän aikana. Voit tiedostaa kokemuksesi ystävällisesti, hetki hetkeltä ja hengitys hengitykseltä.” (7)

Kahdenkymmenen minuutin istumameditaatio (mp3)

”Hakeudu tämän 20 minuutin istumameditaation aluksi rauhassa mukavaan istuma-asentoon. Voit istua joko suoraselkäisessä tuolissa tai pehmeällä alustalla lattialla niin, että pakaroiden alla on tukena tyynyjä tai meditaatiojakkara. Tarkista, että selkäranka, niska ja pää ovat suorassa linjassa. Jos istut tuolilla, pidä jalkapohjat lattialla, äläkä risti jalkoja. Anna käsien levätä reisillä tai sylissä. Voit sulkea silmät, jos se tuntuu mukavalta. Jos se ei tunnu mukavalta, voit antaa katseen laskeutua lattialle reilun metrin päähän eteesi ilman, että keskität katsetta erityisesti mihinkään.

Sitten kun olet valmis, tule tietoiseksi istumiseen liittyvistä tuntemuksista. Keskitä huomio niihin kohtiin, joissa keho koskettaa lattiaa tai painautuu istuinta vasten. Ehkä käyty minuutin tai kaksi näiden tuntemusten tutkimiseen.

Tuo nyt huomio vatsan alueelle. Keskity tarkkailemaan, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat vatsassa, kun hengityksen ilmavirta tulee sisään kehoon ja poistuu kehosta. Koeta, pystytkö keskittämään huomiosi siihen, miten vatsan seinämä tuntuu venyvän aavistuksen verran sisäänhengityksen mukana ja miten venytys hellittää, kun vatsa taas laskeutuu uloshengityksen mukana. Tiedosta vatsan alueen muuttuvat fyysiset tuntemukset koko sisäänhengityksen ajan ja koko uloshengityksen ajan. Kenties huomaat lyhyet tauot sisäänhengityksen ja sitä seuraavan uloshengityksen välillä ja uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välillä.

Jos haluat, voit keskittyä johonkin muuhun kehon kohtaan, jossa aistit hengityksen elävämmin ja selvemmin kuten sieraimiin tai rintakehään. Hengitystä ei tarvitse yrittää ohjata millään tavoin, anna vain kehon hengittää itsestään.

Suhtaudu sallivasti myös muuhun kokemukseesi. Mitään ei tarvitse muuttaa. Mitään erityistä olotilaa ei tarvitse saavuttaa.

Saatat myös huomata, että mielesi on harhautunut muualle pois hengitykseen liittyvien aistimusten parista. Mieli suunnittelee kaikenlaista, se ajattelee tai vain ajelehtii aiheesta toiseen. Koita, voitko pikaisesti huomioida, missä mieli on ollut, panna merkille, mitä mielessä liikkuu. Tee siitä kevyt merkintä: ajattelua, ajattelua; suunnittelua, suunnittelua; huolia, huolia.

Mieli harhailee ja uppoutuu asioihin. Sitä vain tapahtuu. Kyse ei ole virheestä tai epäonnistumisesta. Kun huomaat, että ole enää keskittynyt hengityksen tarkkailuun, voit onnitella itseäsi, sillä juuri nyt tiedostat ja huomaat mielen harhailun. Saata sitten tietoisuus lempeästi takaisin hengityksen vatsassa synnyttämiin aistimuksiin. Keskitä huomio tähän sisäänhengitykseen, tähän uloshengitykseen.

Vaikka huomaisit mielen lähteneen harhateille kuinka monta kertaa tahansa, pane joka kerta vain merkille, minne mieli on mennyt ja saata sitten lempeästi huomio takaisin hengitykseen. Ala jälleen tarkkailemaan, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat jokaisen sisäänhengityksen ja jokaisen uloshengityksen myötä. Ole tiedostaessasi ystävällinen. Kenties voit suhtautua mielen toistuvaan harhailuun tilaisuutena kehittää suurempaa kärsivällisyyttä itseäsi kohtaan, suurempaa myötätuntoa kokemustasi kohtaan, oli kokemus millainen tahansa.

Nyt, kun harjoitus alkaa olla loppuillaan, voit muistuttaa itseäsi, että tarkoitus on yksinkertaisesti vain tiedostaa kokemus hetkestä toiseen.

Kun kello soi merkiksi harjoituksen päättymisestä, voit jäädä sulattelemaan sen vaikutusta ja avata silmät sitten, kun siltä tuntuu.” (7)