



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful Muscles -työkirja: MODUULI 4



MINDFUL
MUSCLES

Tietoisuus

Mistä moduulissa on kyse?

Tässä moduulissa keskitymme tietoisuuteen: mitä tietoisuus ja tietoisena oleminen tarkoittavat, ja miten voit käyttää tietoisuutta hyödyksesi.

Harjoittelun tai treenin aikana voi tuntua siltä, että päässä pyörii sata asiaa samaan aikaan. Ehkä mieleesi nousee se, miten viime viikon treenejä on jäänyt välistä tai miten olet jäänyt jälkeen, miten kyykkyäsi voisi parantaa tai onnistutko treenaamaan niin usein kuin haluaisit, jos ensi viikolla onkin liikaa työkiireitä. On todella helppoa juuttua omiin ajatuksiin, ja se taas estää sinua keskittymästä täysillä harjoitteluun tai treeniin. Ajan myötä tämä voi olla stressaavaa, etkä ehkä enää pysty nauttimaan siitä, mitä teet. Tietoisuudessa on kyse keskittymisestä *tähän hetkeen* ja siihen, mitä juuri sillä hetkellä tehdään. Kyse on siitä, että annat itsellesi luvan olla tietoinen juuri sillä hetkellä kokemistasi tunteista ja että olet niille avoin.

Mitä sinun on tarkoitus tehdä?

Ensimmäinen harjoitus on Päivittäinen tietoisuusharjoitus. Kuten nimestä voi päätellä, tässä harjoituksessa tehdään tietoisuusharjoituksia. Näin pystyt kehittämään omien ajatustesi ja tunteidesi hallintaa harjoitellessasi tai miettiessäsi harjoittelemistasi. Alla olevien keinojen avulla pääset alkuun tietoisuuden harjoittelemisessa. Voit kirjata seuraavalla sivulla olevaan päiväkirjaan tietoisuusharjoituksiasi.

Keinoja päivittäisten tietoisuusharjoitusten avuksi (äänioppaat ovat englanninkielisiä):

"3 minuutin hengähdystauko" vetäjänä psykologian tohtori Peter Olusoga

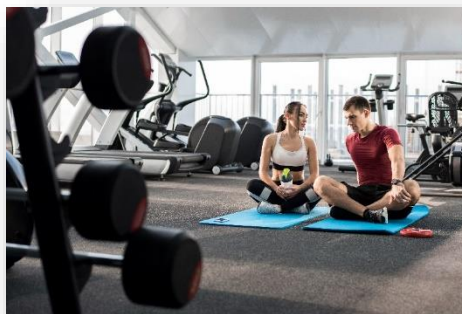
<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/3-minute-breathing-space.mp3>

"5 minuutin kehon tutkiminen" vetäjänä psykologian tohtori Peter Olusoga

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/5-minute-body-scan.mp3>

"10 minuutin tietoisuus" vetäjänä psykologian tohtori Peter Olusoga

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/10-minute-awareness.mp3>



Päiväkirja päivittäisistä tietoisuusharjoituksista

Päivä	Päivittäinen harjoitus	Huomautukset ja huomiot
<i>Maanantai</i> <i>Päivämäärä:</i>	Teitkö harjoituksia? (Kyllä/Ei) Käytitkö ääniopasta? (Kyllä/Ei)	
<i>Tiistai</i> <i>Päivämäärä:</i>	Teitkö harjoituksia? (Kyllä/Ei) Käytitkö ääniopasta? (Kyllä/Ei)	
<i>Keskiviikko</i> <i>Päivämäärä:</i>	Teitkö harjoituksia? (Kyllä/Ei) Käytitkö ääniopasta? (Kyllä/Ei)	
<i>Torstai</i> <i>Päivämäärä:</i>	Teitkö harjoituksia? (Kyllä/Ei) Käytitkö ääniopasta? (Kyllä/Ei)	
<i>Perjantai</i> <i>Päivämäärä:</i>	Teitkö harjoituksia? (Kyllä/Ei) Käytitkö ääniopasta? (Kyllä/Ei)	
<i>Lauantai</i> <i>Päivämäärä:</i>	Teitkö harjoituksia? (Kyllä/Ei) Käytitkö ääniopasta? (Kyllä/Ei)	
<i>Sunnuntai</i> <i>Päivämäärä:</i>	Teitkö harjoituksia? (Kyllä/Ei) Käytitkö ääniopasta? (Kyllä/Ei)	

Positiiviset kuvat

Mistä on kyse? Positiiviset kuvat on harjoitus, jonka avulla voit visualisoida itsesi positiivisessa ja mukavassa tilanteessa, jossa voit rentoutua ja etäännyttää itsesi stressaavista ajatusmalleista ja orientoitua nykyhetkeen (hetkessä elämiseen).

Positiivisia kuvia on harjoiteltava aivan kuten mitä tahansa muutakin taitoa. Ne voivat toimia sitä tehokkaammin, mitä enemmän niitä harjoitellaan. Alla olevalla harjoituksella voit harjoitella positiivisia kuvia.

Mitä pitää tehdä?

- Visualisoi turvallinen ja rentouttava paikka. Se voi olla missä tahansa, kuten rannalla tai piilopirtissä vuoristossa. Se voi olla oikea paikka, jossa olet ollut tai jossa haluaisit käydä, tai jokin täysin kuvitteellinen.
- Visualisoi tämä paikka mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Ala käyttää aistejasi.
- Mitä näet, kuulet, maistat, tunnet tai haistat tässä paikassa? Onko lämmintä? Tunnetko lempiruokasi tuoksun? Miltä se maistuisi? Oletko pehmeässä sängyssä vai istutko mukavassa tuolissa? Mitä kuulet kaukaisuudessa, vai onko paikassa aivan hiljaista? Kuvittele paikka mielessäsi, aivan kuin olisit oikeasti siellä.
- Kuvittele rentoutuvasi tässä paikassa.
- Jos sinun on vaikea rentoutua, sano itsellesi: "Päästän irti tästä jännityksestä."
- Muista, mitä aistisi kertovat sinulle tästä paikasta. Pysy täällä toistaiseksi.
- Voit lähteä, kun olet valmis. Voit myös palata, milloin haluat.



Palleahengitys

Mitä minun pitää tehdä? Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua harjoittelemaan palleahengitystä. Kuntosalilla on joskus saattanut käydä niin, että sinun on ollut pakko tasata hengitystä. Sen sijaan, että yrittäisit hengittää voimakkaasti ja vain puskea treenin läpi, palleahengityksessä (tai ”vatsahengityksessä”) hengitetään täsmälleen samoin kuin täysin rentoutuneena.

Miksi tästä on apua? Tiheä ja voimakas hengitys on yleistä treenatessa, mutta niin hengitetään myös stressaantuneena. Niinpä treenaamiseen tottuneena tämäntyyppinen hengittäminen saattaa tulla sinulta luonnostaan. Palleahengityksellä voit auttaa palauttamaan kehosi ja mielesi rentoutuneeseen tilaan, kun stressi tai ylikuormitus alkaa nostaa päätään.

Yritä harjoitella tätä niin usein kuin voit, sillä mitä enemmän harjoittelet, sitä helpommin pystyt käyttämään tätä hengitystekniikkaa rentoutumiseen.

Mitä pitää tehdä?

- Vatsahengitystä on helpompi harjoitella istuen tai maaten, joten ota mukava asento!
- Harjoituksen onnistumisessa voi auttaa, jos asetat toisen käden rinnalle ja toisen vatsalle.
- Hengitä aluksi normaalisti nenän kautta.
- Kuvittele hengittäessäsi, että lähetät ilman rintakehän ohi vatsaasi. Tunne, miten vatsasi laajenee.
- Hengitä ulos suun kautta ja pidä samalla suuhun suljettuna ”shhhhhh”. Tunne, miten vatsasi litistyy. Hengitä rauhassa ulos ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Anna vatsasi tyhjentyä ilmasta.
- Tämän hengitystavan pitäisi tuntua mukavalta. Ei ole tarvetta keskeyttää tai pidentää sisään- tai uloshengitystä liian pitkäksi ajaksi.
- Tunne, miten kehosi rentoutuu, kun hengität sisään ja ulos.
- Jatka hengittämistä näin vähintään viiden minuutin ajan. Jos haluat jatkaa pidempään, kun tunnet rentoutuvasi, anna itsellesi lupa tehdä niin.



Vastuuvapauslauseke

Euroopan komission antama tuki tämän julkaisun laatimiseen ei tarkoita julkaisun sisällön hyväksymistä. Sisältö heijastaa vain julkaisun tekijöiden näkemyksiä, eikä komissio ole vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.