

KEHOSI VIESTII VIISAASTI

Tunteet ja ajatukset näkyvät kehon toiminnoissa esimerkiksi jännittyneisyytenä ja kehoa kuormittavina asentoina. Huolehtimalla oman kehomielesi palautumisesta vaalit sinussa olevaa hyvää ja vapaudut leikkiin.

”Maailma on kaunis ja hyvä elää sille, jolla on aikaa ja tilaa unelmille ja mielen vapaus”, laulaa Irwin Goodman. Tämä on kaunis ajatus, jota kohti mielellään elämässään kulkee. Siltikään mieli ei tunnu aina vapaalta tai elämä hyvältä ja sekin on ihan ok.

Tunteet tarvitsevat aikaa tulla huomatuksi ja koetuksi

Elämän aikana mieli saa koettavakseen hyvin erilaisia tunteita. Joka ikinen hetki elämme jossain tunteessa. Tunteet koetaan sekä mielen että kehon tasolla. Ne ovat normaali tapa reagoida asioihin ja tarvitsevat aikaa tulla huomatuksi ja koetuksi.

Tunteet on syvin taso olla läsnä itsemme tai toisen kanssa. Tuntuu hyvältä, jos joku pitää huolta ja on aidosti läsnä minun tunteessani. Se voi todella auttaa sisäisessä paranemisprosessissa, vaikka vastuu omista tunteista on jokaisella itsellään.

On aivan ok kokea ahdistusta, pelkoa, surua tai väsymystä. Ei haittaa, vaikka harmittaa tai olisi turtunut olo. Kaikilla tunteilla on tarkoituksensa eikä niiden kanssa voi oikein kiirehtiäkään. Ensin on hyvä purkaa miinusta eli negatiivisia tunteita, jotta tilalle mahtuisi plussaa eli positiivisia tunteita.

Sopeutuminen ja toipuminen ovat meille luontainen taipumus. Miinusmerkkisen elämäntilanteen jälkeen, tulee taas aika mennä elämässään eteenpäin ja löytää itsestään takaisin hyvä ja toimiva puoli. Samalla voi tunnistaa taas paremmin, mikä on minun tapa ja tyyli elää elämää.

Salli itsellesi hyviä asioita, jotta kehomielesi voi paremmin

Keho tietää, ennen kuin mieli ymmärtää. Keholla on viisaat viestit, joita emme aina ymmärrä pysähtyä kuuntelemaan. Mitä tämä voisi tarkoittaa?

Tunteet ja ajatukset saavat aikaan kehollisia reaktioita automaattisesti. Saatat tiedostamatta jännittää hartioita ja leukaperiä tai pidättää hengitystä, kun jokin asia stressaa. Vatsa saattaa oireilla ja kädet täristä, kun on paha olla ja ahdistaa. Kädet vetäytyvät nyrkkiin ja pulssi nousee, kun hermostut. Rintaan pistää ja kurkussa on palan tunne, kun surettaa. Raajat menevät voimattomaksi ja kehon asento lyhyistyy, kun järkytyt.

Joskus kehollinen oireilu voi pitkittyä. Lihasjännitys jää päälle, keho jäykistyy ja saattaa kipuilla. Asento painuu kumaraan ja hymy katoaa kasvoilta. Tällöin on tarpeen hoitaa omaa kehoaan, koska samalla hoitaa myös mieltään. On hyvä pysähtyä pohtimaan, mitkä ovat minun kehomielen keinoja palautua? Mitä hyvää voin itselleni sallia?

Palautuneena koet turvan ja rauhan tunnetta, joka mahdollistaa leikkisyyden ja ilon

Nina Pajanti-Raudus ja Ulla Ollikkala ovat koostaneet Palautumispiirakan, johon on koostettu erilaisia palautumisen osa-alueita. Mikä sinua auttaa tänään palautumaan? Auttaako palautumisessa huumorilla höystetty teatteri, hyvät yöunet, rauhallinen kävely luonnossa vai esimerkiksi hengitysharjoitukset ja jooga? Kaipaanko ystävän seuraa vai täysin omaa aikaa? Haluatko vain vetäytyä lepäämään omaan turvalliseen paikkaasi? Vai kaipaanko aktiivista palautumista jonkun vauhdikkaan tekemisen muodossa, joka vaatii täyden keskittymisen ja nollaa ajatukset?

Itselle sopivan palautumisen myötä keho rauhoittuu, rentoutuu ja toipuu. Palautunut ihminen sopeutuu arjen tilanteisiin eli tunnistaa omat tarpeensa, pyytää apua ja voi olla tarvitseva. Hän myös tulkitsee ympäristöä turvallisuuden kautta. Lisäksi hän tunnistaa ja rajaa sen, että minun yli ei kävellä ja näyttää omat rajat. Palautunut ihminen on rauhassa ja turvassa, kun on yksin tai kun on yhdessä muiden kanssa. Mieli on vapaa ja valmis tutkimaan maailmaa. Ilo löytyy pienistä asioista. Leikki ja huumori ovat läsnä elämässä. Myös unelmille tulee tilaa.

Kun huolehdit omasta palautumisestasi, aivot ja keho oppivat odottamaan jatkossakin näitä hyviä kokemuksia. Juha Vainio laulaa: ”Mutta paranet pian, minä tiedän sen, koska toipuu näin myös nelikymppinen. Sillä suoraan sanottuna, suurin piirtein sellaista elämä on.”

Toivotan sinulle tuntevaa elämää ja ilon hetkiä kevääseen. Anna oman sisäisen puheesi olla kiltti sinulle ja anna kehomielelle aikaa palautua.

Artikkelin on kirjoittanut

Psykofyysinen fysioterapeutti Heidi Sallinen