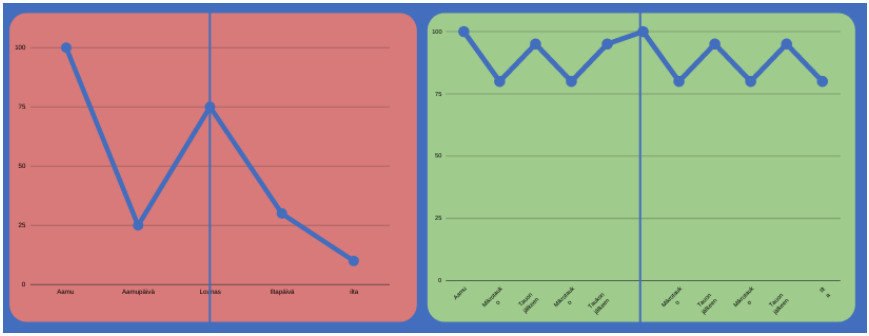
Mikrotauot

Mikrotauot

Parhaiten jaksamme, kun tauotamme päiväämme sopivasti. On kuitenkin väliä, millaisia taukoja ja miten usein niitä pidämme. Taukojen tarkoitus on auttaa meitä jaksamaan hyvällä energiatasolla koko päivän.

Mikrotaukojen tarkoitus on tasoittaa päivän energiatason nousuja ja laskuja.



©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Tietoinen käsienpesu

Tietoisessa käsienpesussa pysähdytään hengittämään syvään ja rauhassa, haistelemaan hyvältä tuoksuvaa saippuaa ja tuntemaan veden lämpö iholla. Tarkoituksena on tehdä pysähdys käsienpesun äärelle ja kaikkien aistiemme kautta nauttia tilanteesta.

Jos sinun on vaikea muistaa tätä pysähdystä, voi laittaa post-it lapun peiliin tai kirjoittaa esimerkiksi meikkikynällä peilinkulmaan pienen muistutuksen.

Osta myös tilaan hyväntuoksuista saippuaa. Se voi olla myös aromaterapeuttinen tuoksu, kuten laventeli.

Kaukaisuuteen katsominen

Varsinkin jos työskentelet päätteen äärellä, on erittäin tärkeää tarpeeksi usein nostaa katse päätteestä ja katsoa kaukaisuuteen. Tätä suositellaan tehtäväksi 20 minuutin välein, katsomaan 5 metrin päähän, 20 sekuntin ajan.

Avuksi voi ottaa esimerkiksi ajastimen tai munakellon. Fysioterapeutit suosittelevat myös lisäämään seisomaan nousun ja tekemään esimerkiksi pari käsien kiertoliikettä.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Vatsahengitys

Suorista selkä tuolilla tai nouse seisomaan ja pyöräytä olkapäät taakse ja ole ryhdikkäässä asennossa. Laita vasen käsi rinnalle ja oikea käsi vatsalle. Hengitä syvään silmät kiinni kolme kertaa, niin että sisään hengittäessä vatsa nousee ja ulos hengittäessä laskee. Pidä aina uloshengityksen päätteeksi ihan pieni pysähdys. On tärkeää, että et sisään hengittäessä nosta olkapäitä tai rintakehää, vaan ainoastaan vatsa nousee ja laskee.

Musiikilla napostelu

Musiikilla on mahtava voima. Se voi lisätä energiaa, innostaa, nostaa mieleen ihanan muiston, liikuttaa tai rauhoittaa.

Tee itsellesi kappalelistoja esimerkiksi kännykkään, joista voit helposti ”napostella” kappaleita eri tilanteisiin. Kun tarvitset muutaman minuutin rauhaa, kuuntele yksi kappale rauhoittumisen listalta. Kun tarvitset energiaa ja esimerkiksi jonkun tehtävän aloittaminen on vaikeaa, kuuntele kappale energia listalta.

Tarkoitus olisi, että kappaleet ovat todella helposti käden ulottuvilla ja vain muutaman näpäytyksen päässä, eikä tarvitsisi alkaa miettiä kappaleen nimeä tai mikä tilanteeseen sopisi, vaan listat ovat valmiiksi olemassa.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Hyvän mielen kuvat

Tee kännykkään hyvän mielen kansio tai konkreettinen pieni valokuva-albumi, johon laitat kuvistasi sellaiset, jotka saavat sinut hymyilemään tai tuovat mieleesi hyvän muiston. Kuvat voivat olla läheisistä tai jostain tilanteesta tai tapahtumasta. Kun pidät tauon, katso jotain kansion kuvaa ja palautat tuo ihminen, hetki tai tapahtuma mieleesi mahdollisimman kirkkaasti. Mieti tilannetta kaikin aistein. Palauta mieleesi tilanteen ääni-, tunto-, haju ja makumuistot. Viivy niissä hetki.

Lämpötauko

Lämmöllä on kehoa rauhoittava ja palauttava vaikutus. Kääriydy hetkeksi peittoon tai huopaan ja ota mukava asento. Nauti lämmön leviämisestä ympäri kehoa. Keskity tässä hetkessä vain kehon ja ihon lämpötuntemuksiin. Yritä päästää irti kaikesta muusta mielessäsi olevasta.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Lapsiasento

Lapsiasento on yksi joogan perusasennoista. Tämä on helppo, eikä se ole fyysisesti vaativa. Mene lattialle matolle tai jumppamatolle. Laskeudu polvillesi. Laita polvet hieman erilleen. Taivu sitten polvien yli eteenpäin. Aloita laittamalla kädet pitkälle eteen ja sitten laske samalla otsa lempeästi lattialle. Laita kädet sitten taakse. Paina rintakehää käsien välistä lattiaan, ja hengittele syvään. Uloshengityksellä mene syvempään venytykseen.

Kuulostele hengitystä selän puolella. Sisäänhengitys laajentaa selkää ja uloshengityksen selkä rentoutuu. Pysy tässä asennossa 3-5 minuuttia. Nouse sitten varovasti selkä pyöreänä samalla hengittäen ulos.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Huom! Tätä ei suositella raskauden ensimmäisen kolmanneksen jälkeen tai jos kärsit ripulista tai polvivaivoista.

Tuntomikrotauko

Mieti, mikä tuntuu ihollasi ihanalta ja rentouttavalta. Keskity sen tekemiseen 3-5 minuuttia.

Esimerkiksi harjaa muutama minuutti hiuksiasi silmät kiinni keskittyen joka harjanvetoon. Silitä itsesi läpikotaisin aloittaen päästä ja päättäen varpaisiin. Anna itsellesi halaus ja viivy siinä silmät kiinni hetken aikaa nauttien tiukasta otteesta. Ota käsiisi joku kangas tai esimerkiksi karvapallo, materiaali joka tuntuu hyvältä ja keskity sen silittämiseen seuraavaksi kolmeksi minuutiksi. Silitä kasvosi läpi höyhenellä.

Voima-asento

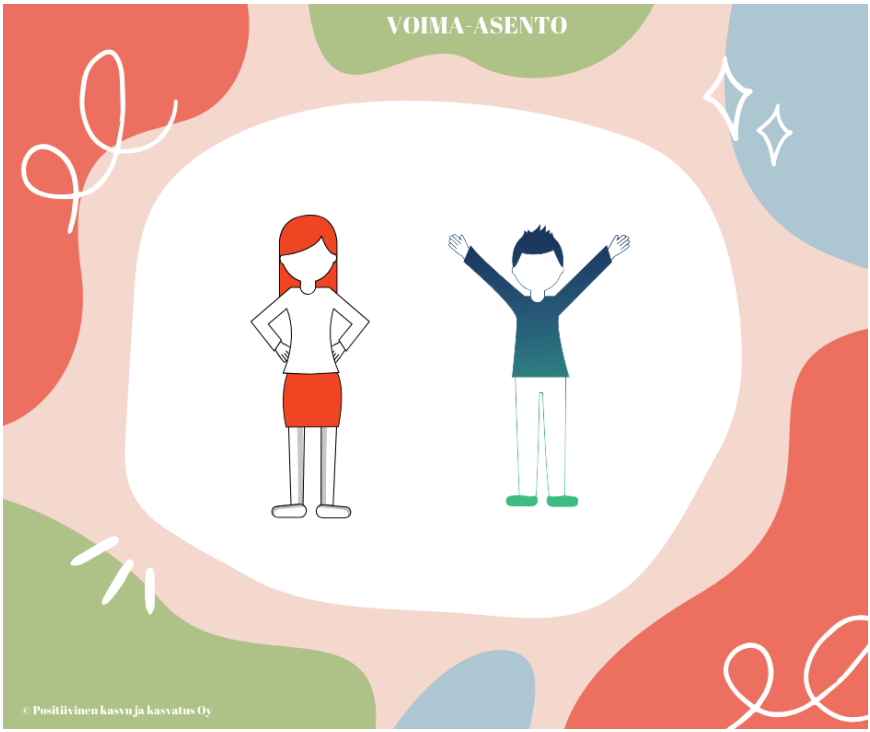
Kehomme asennolla on vaikutusta myös mieleemme. Se, että olemmeko voimakkaassa asennossa, seisomme ryhdikkäästi tai puolustuasennossa, kyyryssä ja kädet puuskassa, on vaikutusta ajatuksiimme ja tunteisiimme.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Voima-asennossa seisominen jo parin minuutin ajan on tutkitusti vaikutusta itsetuntoon, optimismiin ja tehtävästä suoriutumiseen. Tätä käytetään paljon työyhteisöissä, esimerkiksi ennen työhaastattelua tai haastavaa tehtävää.

Voima-asentoja on monia. Tässä kaksi esimerkkiä.

Ensimmäinen voima-asento: Aloita nousemalla seisomaan. Pyöräytä olkapäät taakse ja seiso ryhdikkäästi. Laita jalat haaralleen, jotta seisot mahdollisimman vakaasti ja kädet lantiolle. Nosta katseesi eteenpäin ja seiso tässä asennossa ainakin kahden minuutin ajan.



Toinen voima-asento on voittaja-asento. Tässä nostetaan kädet ja katse ylös kuin voittaja tuulettaessaan

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

onnistumistaan. Jalat ovat harallaan, tukevasti maassa. Selkä suoristetaan ja kädet nostetaan ylös kohti taivasta. Huomioi, että et taivuta itseäsi liikaa taakse tai eteenpäin. Voit hakea hetken itsellesi sopivaa asentoa ja sitten pysähtyä sopivaan kohtaan.

Tarkoitus on samassa asennossa koko parin minuutin ajan, joten valitse vain toinen näistä asennoista. Muista asennossa rauhallinen syvähengitys. Älä pinnistele tai jännitä liikaa. Seiso asennossa ja keskity hengittämään syvään ja rauhallisesti.

Tuoksutauko

Pidä tuoksutauko. Tässä mikrotauossa keskitytään hyvään tuoksuun ja tuoksukokemukseen.

Tätä varten tarvitset aidon kukan, aromaterapeuttisen kynttilän tai öljyä tai muun sinusta miellyttävän tuoksuisen asian. Laita silmät kiinni ja keskity hetkeksi täysin vain nenäsi aistimuksiin. Laita tuoksuva kohde nenäsi alle ja vedä syvään henkeä. Mieti mitä kaikkia sävyjä tuoksussa on? Onko se voimakas vai hentoinen? Jos tuoksu olisi väri, minkä värinen se olisi? Millaisia tunteita tuoksu herättää?

Tuoksut voivat herättää myös muistoja. Esimerkiksi nuoruuden lempihajuvesi voi viedä meidät mielessämme takaisin nuoruusaikoihin. Luomme elämässämme myös monia aistimuistoja. Voit samalla miettiä, liittyykö tuoksu johonkin muistoon. Herättääkö tämä myönteisiä vai vaikeita tunteita? Kannattaa valita sellainen tuoksu, joka herättää myönteisiä tunteita.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

HUOM! Tämä mikrotauko ei sovi tuoksuyliherkille. Jos olet tuoksuyliherkkä, suosittelen valitsemaan toisen mikrotauon.

Tietoinen kahvin tai teen juominen

Tässä yhdistetään haju- ja makuaistimuksia. Useimmat meistä juovat päivittäin joko teetä tai kahvia. Emme kuitenkaan usein pysähdy tähän hetkeen, vaan juomme kupin totutusti tyhjäksi. Joskus jopa niin, että kuppi tyhjenee, ennen kuin huomaammekaan.

Seuraavan kerran pysähdy kahvi- tai teetauollasi nauttimaan hetkestä kaikin aistein. Keskity hetkeksi vain tähän. Älä lue samalla lehteä tai selaile kännykkää. Ota kuppi nenäsi alle ja sisäänhengitä rauhallisesti ja syvään. Maista sitten hieman juomaasi. Miltä se tuntuu suussasi? Mitä aromeja voit maistaa kielesi eri osilla? Anna juoman hetken levätä suussasi ennen kuin nielaiset. Tunnetko juoman valuvan pitkin ruokatorvea alas mahaan asti? Miltä se tuntuu mahassa? Voit sulkea silmäsi, jolloin pystyt keskittymään paremmin haju- ja makukokemuksiin.

Nauti juoma rauhallisesti yksi kulaus kerrallaan.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Kehon tunnustelu

Pysähdy hetkeksi tunnustelemaan kehon tuntemuksia. Laita silmät kiinni ja hengitä syvään. Käy mielessäsi läpi kehoasi ja sen tuntemuksia. Jos jossain tuntuu jännitystä, ravistele tai hiero sitä kohtaa hetki. Jos kätesi tai jalkasi tuntuvat puutuneilta, liikuttele niitä hetken aikaa. Jos jossain tuntuu kylmä alue voit lämmittää sitä hetken käsilläsi. Jos otsasi tuntuu jännittyneeltä ja kireältä, jännitä ja rentouta kasvojasi hetken aikaa vuorotellen.

Voit tehdä tämän milloin ja missä vain. Jos kopiokoneella odottelet muutaman minuutin tulosteita, myös se hetki kannattaa käyttää hyödyksi!

Pysähdys - jännitys - rentoutus

Voit tehdä taukoharjoituksen istuen tai seisten. Käy läpi koko keho ensiksi jännittämällä ja sitten rentouttamalla kyseinen kohta. Aloita jalkaterästä. Sisäänhengityksellä jännitä jalka varpaista nilkkaan asti, pidä siinä kolme sekuntia ja uloshengityksellä rentouta. Tee seuraavaksi sääri, sitten reisi, lantion alue, vatsa, rintakehä, selkä, käsivarret, sormet ja kämmenet, niska sekä viimeisenä kasvot. Tauon päätteeksi jännitä kerran koko keho ja rentouta.

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Mikrounet

Ota mikrounet. Jopa kuuden minuutin lyhyiden mikrounien on todettu virkistävän, lisäävän aivojen hyvinvointia ja parantavan muistia.

Omat mikrotaukovinkit

Rentouttavia ja palauttavia taukoja!

©Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy