OSA 2: Juuret ja jalat

Meidät ihmiset on luotu liikkumaan. Viimeisen parin sadan vuoden ja aivan erityisesti viimeisten vuosikymmenien aikana ihmisen elinympäristö on kuitenkin muuttunut radikaalisti. Arkemme ei enää sisällä yhtä paljon liikkumista ja liikettä kuin aikaisemmin. Kehomme toimintoja säätelevät aivomme eivät kuitenkaan ole muuttuneet samassa tahdissa.

Aivomme ovat yhä savannilla – ne ovat siis pitkälti samanlaiset kuin metsästäjä-keräilijänä eläneillä esivanhemmillamme. Aivomme toimivat samalla tavoin kuin esivanhemmillamme, reagoivat samalla tavoin ympäristössämme havaitsemiimme uhkiin ja ovat ohjelmoidut siihen, että me liikkuisimme päivittäin paljon. Ihan niin kuin esivanhempamme, jotka olivat liikkeessä löytääkseen itselleen ja yhteisölleen ruokaa ja turvallisia asuinsijoja.

Esivanhempien jalat ovat siis olleet jatkuvassa liikkeessä. Ei ole ihme, että paikallaan istuminen voi tuntua vaikealta tai jopa ylivoimaiselta. Tai että paikoillaan oleminen voi vetää mielemme matalaksi.

Riittävällä liikkumisella on iso merkitys kehomielemme hyvinvoinnille. Jo lyhyt liikuntapyrähdys voi vaikuttaa monin myönteisin tavoin hyvinvointiimme: liikkuminen voi saada liikkeelle mielihyvää luovia hormoneja, vaikuttaa mielialaamme muuttamalla kehomme asentoa sekä parantaa aivojen verenkiertoa ja siten vaikuttaa myös kognitiivisiin toimintoihimme. Säännöllinen liikunta tekee hyödyistä toistuvia ja luo edellytyksiä kestävälle hyvinvoinnille.

Liike voi auttaa keskittymään ja rauhoittumaan

Aivomme tarvitsevat liikettä, jotta ne pysyisivät aktiivisessa tilassa. Kun emme liiku, aivomme siirtyvät vähitellen lepotilaan, samoin kuin tietokone, joka siirtyy virransäästötilaan. Lapsilla tämä tapahtuu nopeammin kuin aikuisilla, ja siksi lasten voi olla vaikea olla paikoillaan. Heidän aivonsa viestivät vähän väliä laittamaan liikettä niveliin, jotta lepotilaan siirtymistä ei tapahtuisi valveilla ollessa.

Kaikkien ihmisten aivot eivät myöskään ole keskenään täysin samanlaiset. On ihmisiä, joiden aivot ovat herkemmin ohjelmoidut havainnoimaan erilaisia yksityiskohtia ympäristössämme ja ihmisiä, joiden aivoilla ja niiden ohjaamalla keholla on suurempi tarve olla liikkeessä. Tämä on erityisen tärkeää muistaa lasten kanssa: on kohtuutonta vaatia lapsilta, että he istuvat kaikki tietyssä asennossa paikoillaan pitkiä aikoja.

Aikuisina saatamme erehtyä luulemaan, että lapsi, joka liikkuu tai liikehtii, ei keskity tai kuuntele meitä. Asia saattaa todellisuudessa olla päinvastoin, ja lapsi pyrkii liikkeellä tekemään keskittymisen mahdolliseksi. Liikkeen tarkoitus voi myös olla rauhoittaa lapsen (ylikuormittunutta) hermostoa. Esimerkiksi neurokirjon lapset saattavat käyttää liikettä sekä keskittymisen tukena että rauhoittaakseen hermostoaan ja kehoaan.

Lapsen tarvetta liikkua tulisi kunnioittaa. Vaikka me aikuisina kuinka paljon haluaisimme, että lapsi istuisi paikallaan, johtaa liikkeen kieltäminen ehkä vain siihen, että lapsi piilottaa tarpeensa. Hankalimmillaan lapsen hermosto ajautuu voimakkaaseen stressitilaan, kun lapselta viedään keino säädellä omaa olemistaan. Aikuinen voi yhdessä lapsen kanssa tunnistaa tilanteita ja tapoja, joilla lapsi liikkeen kautta tukee keskittymistään tai rauhoittaa itseään. Jos liikkumisesta on kovasti häiriötä ympärillä oleville, on mahdollista yhdessä lapsen kanssa pohtia, löytyisikö jokin toinen tapa luoda keholle mahdollisuus liikkua niin, että liikkuminen tai liikehtiminen ei häiritsisi muita.

Kehoyhteyden vahvistaminen voi auttaa rauhoittumaan

Kun yhteys omaan kehoon vahvistuu, voi olla helpompi rauhoittua ja olla paikoillaan. Rauhoittumisen ei silti tulisi olla pelkästään kehoyhteyden vahvistamisen tavoite, sillä yksilöllinen tarve liikkumiselle ja liikehtimiselle voi yhä olla olemassa, vaikka olisimmekin vahvemmin yhteydessä kehoomme. Rauhoittuminen voi kuitenkin seurata ikään kuin myönteisenä sivutuotteena, kun omaan kehoonsa saa yhteyden.

Kehoyhteyden vahvistaminen voi myös auttaa tunnistamaan, millaisissa tilanteissa liikkuminen ja liikehtiminen voivat olla avuksi ja auttaa esimerkiksi rytmittämään keskittymistä vaativien tehtävien tekemistä ja (liikettä sisältäviä) taukoja.

Tässä Kehomielin!-jaksossa luomme yhteyttä jalkoihimme, jotka saattavat olla enemmän tai vähemmän vikkelät myös silloin, kun toivoisimme niiden pysyvän paikoillaan. ”Jalat tukevasti maassa” ei ole hassumpi sanonta – tukevan yhteyden luominen ja aistiminen jalkojen kautta maahan voi tosiaan olla omiaan luomaan tunnetta siitä, että voimme pysähtyä ja juurtua tähän hetkeen.

Tämän jakson harjoituksia voitte kokeilla käyttää esimerkiksi siirtymätilanteissa, keskittymistä vaativissa tilanteissa tai silloin, kun vaikkapa jännityksen tunne on voimakkaan tuntuinen.

Ota huomioon kotona

· Tarjoa lapselle säännöllisesti mahdollisuus liikkumiseen. Pohtikaa erilaisia mukavia liikettä ja liikkumista sisältäviä asioita ja tekemisiä, joita arkeen voi tuoda.

· Lapsi saattaa tarvita liikettä voidakseen keskittyä. Kunnioita lapsen tarvetta liikkua tai liikehtiä. Pohtikaa yhdessä, miten juuri teidän kodissanne voi liikkua tai liikehtiä myös silloin, kun tehdään jotain keskittymistä vaativaa.

· Keho ei rauhoitu keskittymään sillä, että sitä käsketään olemaan tietyllä tavalla. Anna lapsen etsiä itselleen sopivia asentoja istua ja olla silloinkin, kun tarkoitus vaikkapa tehdä läksyjä.

· Tutkikaa ja pohtikaa yhdessä tapoja, joilla kehoa voi auttaa pysähtymään tähän hetkeen.

Harjoitus 1 - Jalkojen hieronta

Käsien hieromisen tapaan jalkojen hieominen voi olla mahdollisuus laskeutua omaan kehoon ja auttaa kehoa rauhoittumaan. Kun stressaannumme, myös jaloista heikentyy tunto. Jalkojen hieominen voi auttaa rauhoittamaan kehoa ja palaamaan kehoon esimerkiksi stressaavan päivän tai tilanteen jälkeen.

Voimme myös yhdistää jalkojen hierontaan kiitollisuusharjoituksen ja kiittää jalkoja siitä, että ne kulkevat mukanamme päivän puuhissa. Samaan kiitollisuutta voi ilmaista myös muille kehon osille.

”Otetaan ensin yhteys jalkoihimme. Asetu istumaan mukavasti. Kokeile hieroa jalkapohjiasi, kantapäitäsi ja varpaitasi. Huomaa, millainen kosketus tuntuu sinusta sopivalta juuri nyt. Meidän jalkamme kantavat meitä päivät pitkät, auttavat juoksemaan ja hyppimään ja tasapainoilemaan. Me voimme koettaa muistaa lähettää niille iloisia ajatuksia ja kiittää niitä kaikesta, mitä ne osaavat. Ja hieronnasta ne saattavat pitää, erityisesti silloin kun olo on väsynyt tai levoton.”

Harjoitus 2 - Tietoinen käveleminen

Tietoisuustaitoharjoitusten tekeminen ei aina välttämättä tunnu helpolta. Etenkin silloin, kun meillä on levoton ja rauhaton olo, voi olla varsin haastavaa istua paikoilleen ihmettelemään kehon tuntemuksia. Tietoisen kävelemisen harjoitteleminen yhdistää liikkeen ja kehon tuntemusten uteliaan, hyväksyvän havainnoimisen.

”Kokeillaanko nyt kävellä yhdessä? Nouse seisomaan ja jää vielä paikoillesi. Ehkä tunnet jalkapohjasi alustalla. Voit kokeilla keinutella hieman eteen ja taakse, sivulta sivulle ja sitten palata keskelle. Mainiota. Kokeillaan nyt ottaa yksi askel, niin hitaasti kuin mahdollista. Kokeile voitko ottaa askeleen niin, että todella huomaat sen. Voit kävellä oikein hitaasti ja jos haluat, voit kokeilla kävellä varpaillasi. Entä miltä tuntuu kävellä kantapäillä? Tai jalan ulkosyrjällä? Entä sisäsyrjällä? Kokeile vielä ottaa pari hidasta ja rauhallista askelta ja jää sitten paikoillesi. Huomaatko, miltä kehossasi tuntuu nyt? Eikö ole jännittävää, miten monella eri tavalla voi kävellä!”

Harjoitus 3 – Puu

Voimme vahvistaa kehomieltämme esimerkiksi harjoittamalla tasapainoamme. Sillä sitähän arki ja elämäkin on – tasapainoilua. Voimme aistia jalkapohjamme tukevasti alustalla kuin vahva puu ja samalla koettaa, miltä tuntuu huojua tuulessa. Horjuminen ei tarkoita epäonnistumista, päinvastoin! Aivomme ja kehomme pitävät sopivista haasteista ja kykymme tasapainoilla vahvistuu. Sitä paitsi, kun kaikki huojuvat tuulessa, ei kukaan ehdi kiinnittää huomiota muiden horjumiseen.

”Nyt voimme kokeilla seisoa tassut tukevasti maassa kuin vahvalla puulla. Asetu seisomaan jalat hieman erillään toisistaan. Voit koukistaa hieman polvia - tunnetko jalkapohjasi? Kokeile sitten kohottaa käsivartesi kohti taivasta kuin puun oksat. Tuuli huojuttaa puuta. Ja tiedätkö mitä, ei haittaa yhtään, jos horjut. Se tarkoittaa vain sitä, että sinun kehomielesi harjoittelee olemaan uusissa asennoissa ja vahvistuu entisestään. Loistavaa. Kokeile sitten tuoda kätesi sivuille kuin olisit maailman vahvin. Juuri noin!”

Lisäharjoitukset

Harjoitus 1 – Tietoinen käveleminen eri tavoilla

Jos haluatte, voitte kokeilla erilaisia versioista tietoisesta kävelemisestä. Miltä tuntuu kävellä kuin supersankari? Tai miltä tuntuu kävellä kuin kävelisi hieman upottavalla sammalmättäällä? Miltä tuntuu kävellä, jos on tosi kiukkuinen? Tai iloinen ja innostunut? Entä miltä tuntuu kävellä ihan hassusti? Kun siirrytte paikasta toiseen, voitte kokeilla, miltä tuntuu kävellä ilman, että jättää jälkeäkään. Voitte myös kokeille vaihdella hitaan ja nopean tietoisen kävelyn välillä sekä liikkeen ja pysähtymisen välillä.

Harjoitus 2 – Aistitaan jaloilla

Tutkikaa yhdessä, miltä tuntuu kävellä erilaisten pintojen päällä. Harjoituksen voi tehdä sukat tai kengät jalassa tai paljain varpain, jos teillä on mahdollisuus turvallisesti tutkia kävelemistä paljain jaloin. Pinnat voivat olla erimuotoisia ja koostumukseltaan erilaisia. Tuokaa huomio kehon tuntemuksiin – miltä tuntuu jaloissa ja miltä muualla kehossa, kun kävelee juuri tällaisella alustalla?