

Lasten tunnehetki: Video 9: Purkaminen

Tervetuloa tunnehetkeen!

Minä olen Tiia ja tänään puramme tunteita. Tarkoituksena on purkaa tunne kehosta kuormittamasta. Jos olemme käyttäneet kehollisia keinoja säätelyssä, niin voi tunne olla jo purettu. Jos olemme säätelyssä käyttäneen mielikuvia tai ajattelua, ei tunne ehkä ole vielä purettu kehosta tai tarvitsee säätelyn lisäksi purkua.

Jos tunnetta ei pura, se jää kehomme kuormaksi. Silloin se voi nousta mieleen uudestaan ja uudestaan tai aiheuttaa pahaa oloa. Purkaminen voi tapahtua monin tavoin. Voimme antaa keholle vastusta ja työntää seinää tai vetää vastuskuminauhaa. Voimme laittaa tunteen liikkeelle, esimerkiksi tunnepallon tavoin. Kehomme sisällä voi liikuttaa niin miellyttäviä kuin epämiellyttäviä tunteita.

Nyt teemme erilaisia kehollisia harjoituksia tunteiden purkamiseksi. Purkamisen on tarkoitus kestää pidempään kuin pelkkä säätely, mutta meidän ei tulisi myöskään jäädä jumiin tunteisiin. Jos puramme vihaa jatkuvasti esimerkiksi huutamalla puille, voimme toiminnalla kasvattaa tunnetta ja pitää siitä kiinni. Kun hyväksymisen tarkoitus on ottaa tunne vastaan, purkamisen tarkoitus on päästää tunteesta irti.

Aloitetaan tärisyttämällä kehoamme. Tällä laitamme kehossamme olevan tunteen liikkeelle. Aloitamme tärisyttelemään kehon yläosaa ja etenemme sieltä alas. Aloita päästä, olkapäistä ja käsistä. Ota sitten mukaan keskivartalosi ja lantiosi. Jatka sieltä jalkoihin, kunnes koko keho liikkuu. Suurena liikettä hetken aikaa ja sitten aloita liikkeen pienentäminen, kunnes huomaat taas olevasi paikallasi. Ole tässä hetken aikaa. Nyt teimme tämän todella nopeasti. Tätä voisi jatkaa usean minuutin ajan, riippuen tunteen voimakkuudesta.

Toisessa harjoituksessa kuvittelemme tunteen valuvan meistä pois. Se valuu päästä ja ajatuksistamme pois. Voimme heilutella kehoa ja kuvitella, että tunneroiskeet vain lentelevät ulos. Voit käsilläsi tehdä myös kehoasi pyyhkiviä liikkeitä päästä alaspäin. Näin autamme tunnetta poistumaan. Tee tätä hetken aikaa.

Kolmannessa harjoituksessa puhallamme tunnetta ulos. Muistetaan hengittää nenästä sisään ja suusta rauhasa ulos. Hengitämme sisään mukavia tunteita ja puhallamme ulos epämukavia tunteita. Voimme kuvitella tämän virran erivärisiksi. Voimme kuvitella hengittävämme sisään esimerkiksi eri värisiä tunnevirtoja ja puhaltavamme ulos synkemmän värisiä tunteita. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Sitten uudestaan nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Jotta oppii itselleen parhaimman tavan purkaa tunteita, kannattaa kuunnella kehoa. Kehomme on viisas ja usein ohjaa sellaiseen liikkeeseen, joka auttaa tunteen kanssa. Se voi olla keinuminen, käsien pyörittely, kehon taputtelu tai hyppely.

Mieti nyt hetki, oletko huomannut tekeväsi jotain tunnetilanteissa tai onko joku muu nähnyt sinut liikkuvan tietyllä tavalla?

Jos huomaat, että tunnetilanteissa teet jotain liikettä, niin voit suurentaa sitä ja tietoisesti ottaa liikkeen avuksi. Yksi hyvä liike, joka monilla auttaa on keinuttelu. Itse kutsun sitä superliikkeeksi, koska se on auttanut niin monia. Voit keinutella kehoasi selällä makoille, jalat koukussa mahasi päällä tai istuen keinutellen kehoa eri suuntiin. Nyt teemme tämän keinun seisten. Ole pienessä haara-asennossa, jalat tukevasti maassa. Jalkapohjat ovat kokonaan kiinni lattiassa. Lähde ensin keinumaa oikealta vasemmalle. Voit kokeilla kehosi ääripisteitä, mutta älä keinu niin paljon että horjaltaisit. Kokeile sitten samaa eteen ja taakse. Tee sitten kehollasi ympyrä. Sitten ala pienentämään ympyrää, kunnes lopulta löydät kehosi keskikohdan. Seiso tässä hetken aikaa.

Sitten onkin aika kiittää ja sanoa: ”Hei taas! Seuraavalla kerralla nähdään.”