

## Tunneväely: Osa 7: Säätöminen

Tervetuloa tunneväelylle!

Tämä on seitsemäs osa ja käymme läpi tunneportaiden seitsemättä askelmaa – säätömistä.

Anna kehosi taas viedä sinut sellaiseen kävelytahtiin, joka tänään tuntuu hyvältä. Kuuntele kehoasi. Pidä tahti sellaisena, että kävelyvauhti tuntuu kehossasi hyvältä ja sopii vireystilaasi. Tee taas kehosi havaintoja kuuntelun aikana.

Monesti haluaisimme hypätä suoraan tunteen säätelyyn. Säätömetön epämukava tunne saa kehon epätasapainoon. Tunne tulee usein toiminnan tielle tai aiheuttaa meissä sellaista käyttäytymistä, joka poikkeaa normaalista tavastamme. Siksi haluamme päästä tunteesta eroon mahdollisimman nopeasti. Emme voi kuitenkaan ohittaa tai harppoa aiempia portaita suoraan säätelyyn. Esimerkiksi ilman tunteen hyväksymistä emme pääse säätelyyn, vaan pinnistämme tai harhautamme itseämme tunteesta. Se ei ole säätelyä, vaikka voi väliaikaisesti vaikuttaa tunteen voimakkuuteen.

Harjoittemme tänään tunteen tietoista säätömistä kehon keinoin. Muistutuksena, tunteita pystyi säätölmään kaksisuuntaisesti joko ylhäältä alaspäin eli ajatuksin, muistoin ja mielikuvin, silloin kun tunne ei ole kaikkein voimakkaimmillaan tai jo laantumassa. Alhaalta ylöspäin, kehon ja aistien kautta, tunteen säätely onnistuu myös voimakkaassa tunnekuohussa. Käytämme tällä kävelyllä alhaalta ylöspäin keinoja.

Tunteiden säätelyssä on hyvä muistaa, että tunteen tulisi päästä ulos. Tunteen ei pidä nopeasti laskea, vaan säätely voi näyttää myös voimalliselta. Se voi olla seinän työntämistä, rappujen nousemista tai vastuskuminauhan vetoa. Tarkoitus on päästä kehon kautta tunteen ohjaajan paikalle. Näin tunne ei vie kehoa, vaan keho ohjaa tunnetta. Jokaista tunnetta käsitellään tilannekohtaisesti. Välillä tunteen säätölmiseen paras keino voi olla rauhallinen hengitys, rauhoittava musiikki tai miellyttävän tuoksun haistelu, mutta toisinaan tunne on voimakkaampi tai vaatii voimallisempaa käsittelyä, kuten koko kehon ravistelua tai isoja rauhoittumisen liikkeitä.

Lähdemme säätelyyn nyt kehon painelun - taputtelun - naputtelun ja silityksen kautta. Pysähdy sopivaan paikkaan. - - - Laita sitten kätesi pääsi päälle, niin että voit hellästi painaa niillä päätäsi. Kädet ovat niin sanotusti suljettuina eli sormet vierekkäin. Näin käsi tarjoaa parhaimman paineen. Lähde sitten päästäsi alaspäin painellen käsillä aina jokaisen kehon kohdan. Painele ensin pääsi kaikki kohdat kasvoja myöten. Paine saa olla voimakas, mutta sen ei tulisi sattua. Voit aluksi hieman harjoitella millainen kosketus tuntuu hyvältä. - - - Painele sitten koko kehosi päästä varpasiin asti omaan tahtiin. Jos ehdit mennä alas asti ennen kuin seuraava kohta alkaa, voit painella kehosi eri kohtia uudestaan. - - - Siirry sitten taputteluun. Nyt taputtemme kehoa päästä varpasiin. Tätä voisi kuvailla kädellä vihtomisena.

Tarkoitus on taputella koko kehosi läpi. Taputtelu saa olla voimakas, mutta ei sattua. Pään alueella ole erityisen hellä, mutta käsien ja jalkojen sekä muun kehon kohdalla voi taputella jo kunnolla. Jos ehdit mennä alas asti ennen kuin seuraava kohta alkaa, voit taputella kehosi eri kohtia uudestaan. Jos jossain kohtaa tuntuu jännityksiä tai kireyttä, voimme taputella sitä kohtaa hetken pidempään. - - - Seuraavaksi aloitamme naputella kehoamme sormenpäillä. Aloitamme taas päästä ja etenemme varpaita kohti. Naputtelua voi tehdä laittamalla sormet yhteen ja niin sanotusti suppuun. Sormenpäät muodostavat yhdessä leveämmän ympyrän. Jos tämä tuntuu liian voimakkaalta, voit laittaa myös sormet erilleen ja naputella kehoa sormenpäillä kuin sadepisarat. Naputtelussa on hyvä pysyä rytmisissä ja pitää linjat suorina. Voimme lähteä esimerkiksi pääläen keskeltä ja naputella kehon sivujen kautta alas asti. Pään päältä laskeudumme naputtaen korvien kautta olkapäihin, siitä kädet, kyljet, lantio ja lopulta jalat. - - - Lopuksi teemme pitkiä silityksiä päästä varpasiin. Silityksien on tarkoitus tässä olla voimakkaita vetoja. Aloita päästä ja etene alas asti. - - -

Näiden kaikkien on tarkoitus auttaa sinut taas yhteyteen kehosi kanssa ja sitä kautta palautua takaisin tunnetasapainoon. Näissä on tärkeää, että liikettä tehdään pidempään. Usein ravistelemme pari kertaa kehoa tai yritämme muutamaa silitystä ja kun se ei heti toimi, lopetamme. Tunteiden säätelyssä liikettä tulee jatkaa pidempään. Tunteen purkavassa liikkeessä vielä pidempään. Tunnetilanteissa jatka liikettä niin pitkään, että tunnet tunteen voimakkuuden pienenevän. Tämä voi kestää useita minutteja.

Sitten teemme koko kehon hiihtohyppyjä tunteen säätelyn avuksi. Voit hyppäämisen sijaan nousta myös varpaillesi, jos hyppääminen ei ole syystä tai toisesta mahdollista. Tunnekuohussa tai tunteiden alkaessa kuohua voimme lamaanua tai pysähtyä. Tämä voi olla yrityksemme pitää tunne tasapainossa ja estää itseämme esimerkiksi huutamasta, mutta usein pinnistelymme ja paikallaan oleminen vain pahentaa tilannetta. Jos huomaat tunnetilanteissa jääväsi paikallasi, tee näitä hyppyjä. Aloita seisomalla hieman etukumarassa, pienessä kyykyssä ja laita kädet kehosi taakse hieman koukussa kuin olisit lähdössä hiihtämään. Hengitä ulos ja kun hengität sisään. Nosta samalla kädet etukautta heilauttaen ylös, pään yli ja voit tässä kohtaa samalla hypätä. Kädet pysyvät hieman koukussa kuin käsissäsi olisi hiihtosauvat. Laske sitten laskeutuessasi kädet alas kuin painaen sauvoilla vauhtia ja kyykisty hieman palaten alkuasentoon. Pysähdy hetki ja ota uusi nosto ylös sekä mahdollisuuksien mukaan pieni hyppäys. Muista hengittää liikkeen mukana. Tee tätä liikettä muutaman kerran omaan tahtiin. - - -

Lähde sitten taas kävelemään. Jos pinnistelemme tunteita, tämä usein vaikuttaa myös hengitykseen, josta tulee pinnallista ja katkonaista. Tämä vaikeuttaa tunteiden tasapainottamista entisestään. Siksi hengityksen sääteilyminen on tehokkain keino vaikuttaa myös tunteisiin. Jos et muuta tilanteessa pysty tekemään, niin keskity hengitykseen. Tärkeintä hengityksessä on uloshengitys. Tämän opimme jo peruskurssilla. Usein puhutaan syvähengityksestä, mutta tämä voi enemmän aktivoida kehoa kuin rauhoittaa. Hengitä sisään normaalisti ja pidä uloshengitys pitkänä. Koska jokaisen hengitysrytmi on erilainen, en suosittele myöskään eri laskurytmien mukaan hengittämistä. Tärkeämpää on tulla tutuiksi

oman hengitysrytmin kanssa ja kun tämä menee tunnekuohussa epätasapainoon, niin yrittää palata siihen.

Kävele nyt ja havainnoi samalla hengitystäsi. Pidä tahti rauhallisena, jotta et hengästyisi. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Tee tätä hetken aikaa. - - - Keskity nyt uloshengityksen pidentämiseen. Hengittäessäsi ulos tee sitä suu pienenä ja puhalla ilmaa ulos kuin pillin läpi. Hengitä sisään aina nenän kautta ja ulos - kuin pillin läpi - suun kautta. Uloshengityksen lopussa pidä pieni, lyhyt tauko ennen sisäänhengitystä. Etsi sellaista tahtia, joka tuntuu kehossa hyvältä. Hengitä sisään nenän kautta normaalisti ja suun kautta pitkästi ulos pienen tauon kera. Kävele nyt rauhassa ja etsi sinulle sopivaa hengitysrytmiä, joka tuntuu hyvältä ja rauhoittavalta. Jos tuntuu vaikealta kävellä ja havainnoida samalla, voit myös pysähtyä ja halutessasi sulkea myös silmät. Tee havainnointia nyt hetken aikaa. - - -

Nämä keinot ovat tarkoitettu käytettäväksi yksittäisten tunnetilanteiden säätelyyn. Jos kehoon on kertynyt paljon tunnekuormaa, voi nämä keinot tuntua liian kevyiltä. Silloin tarvitsemme purkamisen keinoja, joita käsittelemme osassa yhdeksän. Kun kehon emotionaalista kuormitusta on saatu purettua, on helpompi säädellä myös tunteita.

Haluan myös muistuttaa, että ennakointi on tärkein osa tunteiden säätelyä. Vaikka olisi kuinka hyvät tunnetaidot, ei tunteiden säätely onnistu hyvin väsyneenä ja vähäisillä voimavaroilla. Säätelykeinoja kannattaa myös harjoitella usein, koska ne myös auttavat ennakoita pienentämään kehon tunnekuormaa ja näin säätelyä tapahtuu pikkuhiljaa koko ajan. Meidän ei kannata odottaa kun tuntuu, että emme enää kestä tai kuppi menee kohta nurin, vaan tehdä säätelyä pitkin päivää. Voimme havainnoida hengitystä, tehdä rentoutumisharjoituksen tai erilaisia liikesarjoja.

Tunteiden voimakkuutta voi säädellä myös ylöspäin. Säätely ei ole tarpeen vain tunnekuohussa. Voimme voimistaa sellaisia tunteita, jotka meistä tuntuvat miellyttäviltä ja nauttia niiden voimasta. Voimme nauttia onnistumisen tunteesta lisäämällä siihen liikettä, kuten tanssia tai voimistaa rakkautta kosketuksen kautta.

Nyt juhlimme sitä, että olemme päässeet jo seitsemännelle portaalle tunnekävelyssä. Mieti mielessäsi kannustushuuto itsellesi. Se voi olla esimerkiksi ”Hyvä minä!” Tai ”Hurraa!”. Valitse sitten joku liike, joka sopii tähän. Se voi olla hyppy, tuuletus tai pyörähdys. Toista nyt huutoa ja liikettä kolme kertaa. - - - Pysähdy sitten nauttimaan sen tuomasta tunteesta ja yritä viipyillä siinä mahdollisimman kauan. - - -

Lopuksi voit taas kiittää itseäsi harjoitusten teosta.

Kiitos, että olit mukana. Voit nyt tästä jatkaa kävelylenkkiä omaan tahtiin tai päättää kävelyksi tähän.

Seuraavalla tunnekävelyllä siirrymme tunteiden käsittelemiseen.