



Opi rentoutumaan, voit paremmin!

Kiristääkö kattiloiden kilinä tai ympäriltä kuuluva puheen sorina pinnaa? Jo pienet pysähtymishetket kasvattavat kykyä keskittyä säntäilyä ja jatkuvan juoksemisen sijaan. Tie tasapainoisempaan oloon ja jaksamiseen voi löytyä rentoutumisesta.

Säännöllisesti tehtynä minuutinkin rentoutusharjoitus työpäivän aikana auttaa lataamaan akut ja siivoamaan mielestä ajatuskuormaa.

– Olemme kaikki yksilöitä, siksi se mikä rentouttaa sinua voi stressata naapuriasi. Yksi innostuu kukkamaan kitkemisestä, toista kuormittaa jo ajatus siitä, kolmannesta tulee kärsimätön ilman taukoja ja neljäs viheltelee vaan tapahtui työssä mitä tahansa. Tärkeintä on tunnistaa oman kehomielen tarve rentoutua ja ottaa sille aikaa: joskus tarvitaan viisitoista, toisinaan viisikymmentä minuuttia, vinkkaa stressinhallinta- ja rentoutusohjaaja *Terhi Mäkinieni*.

Ratkaisu on katkaisu

Kun asiat pitkittyvät, ne mutkistuvat virkkoi vanha kansa. Tässä piilee totuuden siemen, sillä kaikenlaiset selvittämättömät asiat, tilanteet ja olosuhteet kasvattavat helpoimmin tarvetta rentoutua. Esimerkkejä tämänlaisista voivat olla toistuva joustaminen, ei:n sanomatta jättäminen, organisatiomuutokset, valinnan tekeminen, tai tunnettaakkaa kuormittavat ahdistus, arvottomuus ja syällisyys. Lisäksi epävarmuus työn jatkumisesta, pakkotahtinen työ, kireä ilmapiiri, loputon kiire ja unettomat yöt rassaavat meistä useimpia.

Kun mieli rauhoittuu, rentoutuvat lihaksetkin. Vastaavasti mielen kiristessä, lihaksetkin jännittyvät. Käytännössä ei ole merkitystä kumpi rentoutuu ensin keho vai mieli, sillä ne toimivat yhdessä, eivät erikseen.



Teksti | Terhi Mäkinieni . Kuvat | Nina Kokkinen

– Rentoutumisen seurauksena käsitys itsestä ja omasta mielenmaisemasta vahvistuu voimavaraisemmaksi. Ongelmiin löytyy luontevammin ratkaisuja, ajatteluun ja toimintatapoihin vaihtoehtoja, ihminen voi selvittää vähemmällä stressaamisella. Ihminen on kokonaisuus, ei ole erikseen työ ja hyvinvointia, on hyvinvointia. Voimavarojaan on vaalittava päivittäin, Mäkinieni muistuttaa.

Milloin rentoutua?

Kaikki ihmiset osaavat rentoutua ja rauhoittua. Katso vaikka lasta. Lapsi heittäytyy pitkälleen kesken leikin, kun tuntee tarvetta rauhoittua. Lapsi ei mieti, milloin ehtisi tai sopisi rentoutua, vaan rentoutuu kun tuntee siihen tarvetta.

– Kaikki me aikuiset olemme olleet lapsia, meillä on myös ollut taito rentoutua ja rauhoittua. Kasvaessamme aikuisiksi taito rentoutua voi ruostua, kehomielen se ei katoa. Jos kokee toistuvasti kireyttä ja kiirettä, rentoutumisen taitoa kannattaa kaivaa esiin, kertoo mindfulness- ja tietoisuustaitokouluttaja *Riitta Lusenius*.

Keho ja mieli ilmoittavat omilla tavoillaan rentoutumisen tarpeesta. Kehoa voi kolottaa, kiristääkin. Pää saattaa tuntua tukkoiselta, ajatus jumittaa, tai ongelmiin ei löydy ratkaisua. Katkonaiset toistuvat heräämiset ovat vakava hälytysmerkki rentoutumisen tarpeesta.

Rentoutumisen hyötyjä:

- Laskee stressihormonien eritystä
- Lisää mielihyvähormonien määrää
- Lisää luovuutta
- Parantaa ongelmanratkaisutaitoja
- Kasvattaa keskittymiskykyä
- Edistää fyysistä palautumista
- Vähentää lihasjännitystä
- Ennaltaehkäisee masennusta
- Nopeuttaa nukahtamista
- Syventää unen laatua
- Parantaa mielenhallintaa
- Kasvattaa stressinsietokykyä

Tee rentoutuminen helpoksi

Kun lounassoppa jää toistuvasti lusikoimatta, iltapäiväksi aiottu välipala syömättä, on aika rentoutua.

Rentoutua voi missä ja milloin vain: bussissa aivotoimintaa tasaavia ääniaaltoja kuulokkeista kuunnellen, puistonpenkillä istuen, kaunista maisemaa katsellen, hengityksiä mielessä laskien, saunoen, uusia reittejä pyöräillen, tai metsässä kävellen. Kesällä auringon paistaessa poskipäihin lämmön tunne lisää automaattisesti rentouden tunnetta. Myös musiikin kuuntelu, kirkossa, taidenäyttelyssä tai museossa käynnit, uiminen, käsitöiden tekeminen lisäävät rentouden tunnetta. Tee sitä, mikä tuntuu hyvältä ja tuottaa hyvää mieltä, vinkkaa Mäkinieni. Rentouden kokemusta voi vahvistaa myös pilates-, mindfulness-, tai joogaryhmissä.

Tunnista rentous

Rentoutumisen aikana hengitys hidastuu, keho tuntuu painavemmalta, ajantaju katoaa. Olosta tulee raukeaa ja rauhallista. Myös rentoutumiseen tarvittava aika vaihtelee: Yhdelle riittää viisi, toiselle viisitoista minuuttia. Ratkaisevinta on rentouden syvyys, ei kesto. Jo minuutti syvässä rentouden tilassa voi kasvattaa voimavaroja.

– Rentoutumisen tila on kuin unen ja valveen rajamaa, jossa kiire korvautuu hyvällä ololla ja ärsytykset kaikkoavat. Rentoutuminen terävöittää aistihavaintoja, rentoutusten jälkeen kuulee tarkemmin, näkee selkeämmin, tuntee kehon ja raajat paremmin. Myös lihakset venyvät helpommin, luettelee Lusenius.

Parhaimmillaan rentoutuminen vahvistaa kykyä löytää vaihtoehtoja ja selvittää meneillään olevista haasteista (Mäkinieni).

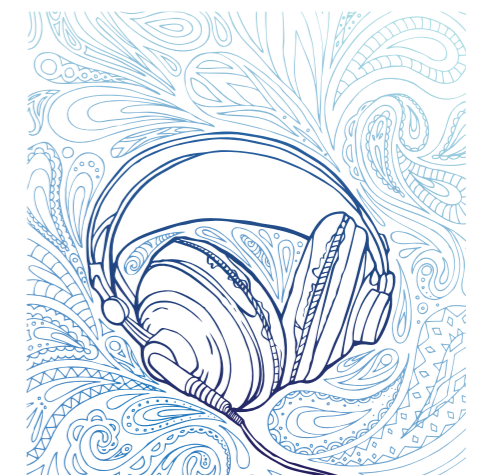
Rentoutuminen 2-7 kertaa viikossa tuottaa parhaimmin tulosta. Kun oppii rentoutumaan, tiedostaa herkemmin myös kehomielen jännitykset.

Mistä stressaat? Valitse kyllä/ei

- Myöhästyn linja-autosta, junasta, metrosta.
- Esimies pyytää huoneeseen.
- Saan yllättäin uuden työtehtävän.
- Riitelen läheisen ihmisen kanssa.
- Tiedostan vastuuni työtehtävästä.
- Akuutit rahaongelmat.
- Ajatukset työstä.
- Kirje verottajalta.
- Tunne siitä, että flunssa on tulossa.
- Kolaripaikan näkeminen.
- Tärkeään ja kiireelliseen tekemiseen keskittyminen, ja yhtäkkiä puhelin soi.
- Televisio lakkaa toimimasta.
- Puolisoni/muu läheiseni irtisanotaan työpaikastaan.
- Tuntuu etten suorita työtehtäviä riittävän ripeästi.
- Tekemisiäni kytätään.

Hellitä hetkeksi

Aisti hetki hengityksen virtausta ja hellittä pariaksi minuutiksi. Sulje kevyesti silmät. Aisti ne osat kehosta, jotka painautuvat alustaa tai tuolin selkää vasten. Suuntaa huomion hengityksen virtaukseen. Tunne hengityksen virtaus siiraimissa muutaman hengityksen ajan. Tunne hengityksen virtaus keuhkoissa muutaman hengityksen ajan. Tunne vatsan liike hengityksen mukana muutaman hengityksen ajan. Anna uloshengitysten hellittää turhat huolet mielestä ja jännitykset kehosta. Anna huomiosi levätä tässä hetkessä ja hengityksen vapaassa virtauksessa. ●



*Terhi Mäkinieni, www.terhimakiniemi.fi
Riitta Lusenius, www.joogaterapia.fi
Riitta Luseniuksen Mindfulness-stressinhallintäänitteet,
<http://joogaterapia.mycashflow.fi/>*