

Anna aivojesi ja kehosi levätä

Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa, heräiletkö keskellä yötä, ajatuskaruselli pyörähtää käyntiin ja turhautut, kun uni ei tule? **Kokeile mindfulness-MBSR-meditaatiota mielen rauhoittamiseen.**

Monet kurssilaiseni ovat saaneet apua univaikeuksiin alkaessaan meditoimaan iltaisin. Harjoittamisen myötä mieli alkaa vähitellen rauhoittumaan ja nuket paremmin. Yölliset heräämisetkään eivät saa sinua enää poissa tolaltasi – mieli on oppinut rauhoittumaan.

Yksinkertainen meditaatio sängyssä maaten, kun olet aikeissa nukahtaa

1. Tunne kehon paino patjalla, peiton paino keholla, yöpukusi kosketus iholla. Tee tätä muutaman hetken ajan, tärkeintä on palata kun mieli on levoton.

2. Aloita sitten seuraamaan hengitystä ja aisti kuinka se virtaa sisään ja ulos. Muista että hengityksesi hengittää ja sinun ei tarvitse tehdä yhtään mitään, vain aistia ja tuntea sen liike kehossasi. Huomaten miten hengitys voi välillä olla pitkä ja välillä lyhyttä, nopeaa tai hidasta jne. Älä yritä hengittää jollain tietyllä tavalla miettien pitääkö hengittää sisään vain ulos, tällöin olet taas suorittamassa, palaat arkitoimintoihini.

3. Voit sanoa itsellesi mielessäsi:

kaikki on hyvin ja hengitys hengittää. Jo tämä sanottuna itselle, hengitys hengittää, on yksinkertainen muistutus siitä että sinun ei tarvitse tehdä mitään, vain olla.

4. Anna hengityksen auttaa sinua laskeutumaan sängyllesi aistien sängyn painon, peiton, jne.

5. Jos yrität nukahtaa, lisää pinnistelyä ja hereillä oloasi. Siis palaa taas takaisin pelkkään aistimiseen ja hengityksen tuntemiseen kehossa: tunne miltä hengitys tuntuu sieraimissa, ilmanvirta onko se lämmin, kylmä, miten huomaat vatsan ja rintakehän pienen liikkeen, ehkä voit laittaa kämmenen vatsan päälle, jos et pysty tuntemaan hengityksen liikettä.

Suostuttele mieli asettumaan

Nukahtaminen on mielen suostuttelea asettumaan tähän hetkeen yhä uudestaan. Muista että hengitys on aina nyt, siksi siihen niin helppo palata, olet turvassa ven liikkeessä ja tässä hetkessä, voit antaa sen keinuttaa sinut uneen. Se on antautumista sille mitä jo tapahtuu joka tapaukses-



Leena Pennanen, mindfulness-pioneeri Suomessa, toi mindfulness-menetelmän Suomeen 12 vuotta sitten.

sa, kehosi on valmis nukahtamaan, voit tuntea sen olevan väsynyt mutta mielesi käy vielä kovilla kierroksilla, koska menneet tai tulevat tapahtumat pyörivät vielä päässäsi.

Aina kun huomaat, että huomiosi on muualla, mietit, analysoit, suunnittelet, ole ystävällinen ja kärsivällinen itsellesi. Palaa hengitykseen luonnollisesti ja helposti. Totta kai sinua alkaa huolettaa ja voit ärtyä kaikesta siitä mitä tapahtuu, mutta voit myös todeta hymyillen, että ahaa, ja palata pelkkään hengitykseen ja olemiseen. Tarkoituksena on nukahtaa, ja levollinen mieli nukkuu hyvin. Tällä tavalla koulutat mieltäsi levolliseksi. Se ei tapahdu hetkessä sillä olet hyvin automatisoinut sen miettimään, ajattelemaan jne. Se tekee sitä unissaankin, täysin tiedostamattomasti.

Hyviä unia Sinulle ja muista että mitä useammin harjoittelet, sitä enemmän muokkaat aivojasi ja mieltäsi positiiviseen suuntaan. Olet pirteä päivisin ja nuket yöllä! ☐



Kirjavinkki: Tara Brach: Ehdoton hyväksyminen, Basam Books

Sovellusvinkki Mindfulness-App Leena Pennanen nyt myös windows-versiona.