

“Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo”

Suorituskeskeinen liikkuminen saattaa ylläpitää stressiä. Voit opetella siirtymään **liikkumisen suorittamisesta olemisen tilaan.**

Kohtaan kurssillani hämmentyneitä katseita ja ihmetystä, jopa ärtymistä. Voiko todella olla niin, että stressikierrettäni ylläpitää myös liian suorituskeskeinen liikkuminen? Haluat liikkua ja saat siitä nautintoa, mutta suoritat liikkumista. Samanlainen suorittaminen, jonka tunnistat arjessa, töissä ja vapaalla, jatkuu myös liikkumisessa.

Kun olet suorittamisen tilassa, keho käy ylikierroksilla halusit tai et, se ei saa tarvitsemaansa lepoa ja palautumista. Myös aivosi ovat kuormitustilassa. Et osaa hellittää ja antautua, levätä.

Vastustamisen outo paradoksi

– Tämä on liian vähän ja hidasta! Tämä ei riitä ja tuntuu ihan liian lepsulta!

Tällaisia lauseita kuulen osallistujiltani mindfulness-jooga-osiossa. Minua hymyilyttää, sillä tiedän että olet oikealla polulla. Liikkeet ovat helppoja, jotta niissä olemiseen ei mene yhtään liikaa energiaa, et pinnistele. Kun kutsun sinua hie-man hidastamaan ja tutkimaan olemisen tilaa liikkeessä, mieli alkaa yleensä vastustamaan, aivan kuin jotain elintärkeää puuttuisi.

Siltä on otettu hetkellisesti pois tapa, jolla olet yrittänyt hallita arjen karusellia. Mitä enemmän vastustat, sitä todennäköisemmin olemme asian ytimessä, jonka kautta opit hellittämään. Outo paradoksi.

Siirry olemisen tilaan

Et ole edes huomannut miten suorittaminen, pinnistely ja eteenpäin puskeminen ovat tulleet osaksi myös liikkumistasi ja kunnon ylläpitämistä. Ihmettelet mahdollisesti jatkuvaa väsymystäsi, lyhytjänteisyyttäsi sekä ärtymysherkkyttäsi.

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon eli mindfulness-based-stress-reduction-MBSR-menetelmän tarkoituksena on kehittää kykyäsi havaita mitä tässä hetkessä tapahtuu, oppia siirtymään olemisen tilaan uteliaana ja kiinnostuneena. Näin löydät taas keho-mieli-sydän yhteyden ja opit hellittämään ja kunnioittamaan kehon rajoja.

Kun asetut olemaan meditaatiossa, niin huomaat mielesi nope-



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

usautomaation ja miten se piiskaa sinua eteenpäin koko ajan suorittamaan. Kutsun sinua ensiksi onnittelemaan itseäsi tästä tärkeästä todellisuuden huomiosta

Pysähtyminen vaatii rohkeutta ja uskallusta

On mielenkiintoista kuinka paljon rohkeutta ja uskallusta tarvitsetkaan pysähtyäksesi omaan elämäsi. Oppia asettamaan olemisen hetkeen niin pitkäksi ajaksi, että toimintatapa tulevat sinulle näkyviksi. Tästä hyväksymisessä on kyse.

Se on todellisuuden näkemistä sellaisena kuin se todellakin on. Tästä alkaa uusi tie joka vie sinut nautinnollisempaan liikkumiseen, joka ravitsee kehoasi ja mieltäsi. Tämä auttaa palautumisessa ja pysäyttää suorittamiskarusellin myös arjessa. Mielesi rentoutuu ja sydämesi on tyytyväinen. □



Lataa mindfulness-apps-Leena Pennanen harjoittamisen tueksi. Harjoita pysähtymistä ja hellittämistä meditaatioiden avulla. Myös windows-puhelimille. Kurssitarjonnan löydät osoitteesta mindfulness.fi