

Miltä tuntuu?

Opas psykofyysiseen fysioterapiaan joogan,
mindfulnessin ja hengitysharjoittelun kautta

Tekijät: Sonja Joensuu & Mira Pihlajaviita
Valokuvat: Sonja Joensuu & Mira Pihlajaviita
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma 2020

SISÄLTÖ

JOHDANTO	1
-----------------------	---

JOOGA	3
--------------------	---

YIN-JOOGA	4
------------------------	---

Nilkkavenytys, virasana / vajrasana	5
---	---

Banaani, bananasana	6
---------------------------	---

Perhonen, baddha konasana ja puoliperhonen, janu sirsasana / mahamudra	7
--	---

Perhosen toukka, paschimottanasana	8
--	---

Lapsen asento, balasana	9
-------------------------------	---

Peura	10
-------------	----

Lohikäärme, anjaneyasana	11
--------------------------------	----

Satula, supta virasana ja puolisatula	12
---	----

Sfinksi ja hylje	13
------------------------	----

Etana, halasana	14
-----------------------	----

Kyykky, upavesasana	15
---------------------------	----

Onnellinen vauva, ananda balasana	16
---	----

Kuolleen miehen asento, savasana	17
--	----

Selän kierto, jathara parivrtti	18
---------------------------------------	----

Sudenkorento, upavistha konasana	19
--	----

Tuulenpoistaja, pavanamuktasana	20
---------------------------------------	----

Kotkan siivet / sydämen avaus	21
-------------------------------------	----

Apanasana	22
-----------------	----

Sammakko, mandukasana	23
-----------------------------	----

RESTORATIIVINEN JOOGA	24
------------------------------------	----

Tuettu nukkuva perhonen, salamba supta bandha konasana	25
--	----

Tuettu lapsen asento, salamba balasana	26
--	----

Tuettu selän kierto, salamba bharadvajasana	27
---	----

Tuettu silta, setu bandha sarvangasana	28
--	----

Seinälle nostetut jalat, viparita karani	29
--	----

HATHAJOOGA	30
Aurinkotervehdys, surya namaskara	31
Tervehdysasento, pranamasana	32
Kädet kohti taivasta, hasta uttanasana	33
Pää polviin, padahastasana.....	34
Ratsastaja A, ashwa sanchalanasana A.....	35
Vuori, parvatasana tai alas katsova/seisova koira, adho mukha svanasana	36
Kahdeksanosainen tervehdys, ashtanga namaskara	37
Kobra, bhujangasana	38
Ratsastaja B, ashwa sanchalanasana B.....	39
Puolikuu, ardha chandrasana	40
Avaava kolmio, utthita trikonasana	41
Hehku, utkatasana.....	42
Soturi A, virabhadrasana A.....	43
Soturi B, virabhadrasana B.....	44
Puu, vrksasana.....	45
Silta, setu bandha sarvangasana	46
Kiertoistunta, ardha matsyendrasana	47
Tasapainoharjoitus kyykyssä, pada angushthasana	48
Vene, navasana.....	49
Aura, halasana	50
Hartiaseisonta, salamba sarvangasana / viparita karani	51
Seisova T.....	52
Selkänosto, salabhasana.....	53

MINDFULNESS

Tietoinen hyväksyminen meditaation avulla	55
Vahva kuin karhu	57
Kehossani juuri nyt	57
Hyvän mielen paikka	58

Turtunut ja tunnoton	59
Villieläin sisälläsi	60
Meren rannalla.....	61
Täysin läsnä erilaisissa toiminnoissa	62
Tiedostava kävely	63
Kehossani.....	64
Aina kanssasi	66
Tässä ja nyt	67

HENGITYSHARJOITTELU

Havainnoi omaa hengitystäsi	69
Hissimatka	71
Hoitavat kädet.....	72
Missä tuntuu?	73
Liukumäki	74
Malja	74
Meritähti.....	75
Eroon kylmyyden tunteesta ja kivusta	76
Hengitys kivun lievittäjänä	77
Liike hengityksen tukena	78
Pidennetty uloshengitys apuna pallean aktivoinnissa	79
Vuorosierainhengitys	80

LOPPUSANAT

LÄHTEET

82

JOHDANTO

Fysioterapia yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäjänä tähtää ihmisenä voimaantumiseen kehotietoisuuden, toiminnallisuuden ja fyysisen aktiivisuuden kautta, yhdistäen psyykkiset sekä fyysiset näkökulmat. [1] Psykofyysinen tarkoittaa henkis-ruumiillista ja se kuvaa mielen sekä kehon suhdetta toisiinsa eli se on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Fyysinen ja psyykinen puoli eivät ole vastakohtia toisilleen, vaan ne ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon fyysiset tuntemukset vaikuttavat mieleen ja vastaavasti psyykkiset tuntemukset heijastuvat liikkumiseen ja oman kehon kokemiseen. [2]

Psykofyysisessä fysioterapiassa tavoitteena on edistää ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä. Tavoitteet määräytyvät asiakkaan lähtötilanteen, voimavarojen ja elämäntilanteen perusteella [3]. Psykofyysinen fysioterapia sopii käytettäväksi kaikissa fysioterapian osa-alueissa ja se sopii monenlaisien vaivojen sekä ongelmien hoitoon niin yksilö- kuin ryhmäterapiana. Sitä voidaan käyttää muun muassa mielenterveyshäiriöisille, syömishäiriöisille, uupumuksesta kärsiville, neurologista sairautta sairastaville, tuki- ja liikuntaelimestön kiputiloihin, kehon hahmottamisongelmiin sekä stressioireisiin. [2, 3, 4]

"Miltä ja missä tuntuu?", kuulee usein fysioterapeutin kysyvän. Miltä tuntuu? -opas pohjautuu Kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä psykofyysisellä fysioterapialla -opinnäytetyöhön. Osa-alueisiin voi syventyä opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen avulla sekä perehtymällä alan kirjallisuuteen ja uusimpiin tutkimuksiin. Oppaaseen on valittu menetelmiksi jooga, mindfulness ja hengitysharjoittelu, koska niillä voidaan tutkitusti hoitaa muun muassa stressiä ja kipua, jotka liittyvät lähes kaikkiin vaivoihin, vammoihin, häiriöihin ja sairauksiin jollakin tavalla, alentaen toimintakykyä ja täten heikentäen hyvinvointia.

Miltä tuntuu? -opas on tarkoitettu päivittäisen asiakastyön tueksi perusterveydenhuollossa ja yksityissektorilla toimiville fysioterapeuteille, mutta se soveltuu käyttöön myös muille sosiaali- ja terveysaloille. Oppaan avulla on mahdollista monipuolistaa fysioterapiaa ja kuntoutusta sekä lisätä fysioterapeuttien osaamista. Opas on koottu selkeäksi kokonaisuudeksi ja jokainen osa-alue on värikoodattu käytön helpottamiseksi. Opas harjoitteineen perustuu lähteisiin eli kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Oppaassa on käytetty samoja lähteitä kuin opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä ja lisäksi mukaan valikoitui muitakin laadukkaita lähteitä. Lähteet on valittu luotettavuuden ja julkaisuaajan sekä tekijän koulutuksen, osaamisen ja asiantuntijuuden pohjalta.

Harjoitteet sopivat kaikille ja niitä on mahdollista soveltaa. Niitä voi hyödyntää tapaamiskäynnin aikana sekä antaa asiakkaalle kotona itsenäisesti tehtäväksi, niiltä osin kuin se on mahdollista. Jokaisen harjoitteen kohdalla on kerrottu vaikutuskohteet kehossa ja mielessä sekä mahdolliset kontraindikaatiot, jolloin on helpompi valita asiakkaalle harjoitteista sopivimmat. Vaikutuksista ja kontraindikaatioista on kerrottu ne, jotka ovat nousseet esiin lähteistä. On hyvä huomioida, että oppaan aiheet ovat vain pieni osa laajoja kokonaisuuksia ja se sisältää vain jonkin verran harjoitteita jokaisesta menetelmästä.

Joogaa, mindfulnessia ja hengitysharjoituksia ohjaavat muutkin kuin fysioterapeutit. Jokaiseen menetelmään on olemassa omat koulutuksensa, mutta niitä on mahdollista ohjata ja hyödyntää jonkin verran ilman sitäkin. Asiakkaiden tarpeiden ja oman kiinnostuksen pohjalta suosittelemme kuitenkin varsinaisen koulutuksen hankkimista. Jos olet epävarma harjoitteiden sopivuudesta asiakkaallesi tai itsellesi, konsultoi lääkäriä ennen aloittamista.

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tarkastele lisenssiä osoitteessa <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.



JOOGA

Jooga on vuosituhansia vanha harjoitusmenetelmä, joka sopii iästä riippumatta henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan, terveydestään ja henkisestä kasvustaan. Joogasta saa kokonaisvaltaista hyvinvointia niin fyysisesti kuin psyykkisesti, koska se tasapainottaa kehoa ja mieltä. Joogan avulla muun muassa keskittymiskyky paranee, oppii rentoutumaan ja olemaan tietoisesti läsnä, voi syventää itsetuntemustaan sekä saada kehoon lisää liikkuvuutta, voimaa ja notkeutta. [5]

Joogasta saavat hyötyä muun muassa sellaiset henkilöt, joilla on psykosomaattisia vaivoja ja sairauksia, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, hengityselinten sairauksia, neurologisia sairauksia ja stressiin liittyviä vaivoja. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi reuma, astma, MS-tauti (multippeliskleroosi), kohonnut verenpaine ja selkäongelmat. [6] Joogan avulla fibromyalgiaan liittyviä oireita, kuten stressiä ja kipua, voidaan vähentää sekä saada positiivisia vaikutuksia mielialaan, unenlaatuun ja itsevarmuuteen. [7] Joogaa voidaan suositella rintasyöpää sairastaville tukihoidoksi vähentämään masennusta, uupumusta, ahdistusta ja parantamaan elämänlaatua. [8] Useat tutkimukset ja meta-analyysit viittaavat joogalla olevan positiivisia vaikutuksia MS-potilaisiin, kuten esimerkiksi heidän kokemaan kipuun, uupumukseen, elämänlaadun ja voimatason kohentumiseen, neurogeeniseen virtsarakon toimintahäiriöön sekä masennuksen lieventymiseen. [9] Lääkäriä on kuitenkin hyvä konsultoida mahdollisista rajoituksista. [6]

Kuka tahansa voi määritellä uuden suuntauksen, sillä joogata voi juuri itselleen sopivalla tavalla. Toisaalta ei siis ole oikeaa ja väärää joogaa, on vain eri painotuksiin pohjautuvaa joogaa. Joogassa voidaan esimerkiksi painottaa henkisiä harjoituksia, meditaatiota, fyysisiä harjoituksia tai toimintaa. [10]

Tämän oppaan joogaosion avulla voit hyödyntää yksittäisiä jooga-asentoja asiakkaasi hyväksi. Vain osa harjoitteista soveltuu raskaana oleville. Opasta ei ole tarkoitettu kokoamaan kokonaista joogatuntia.

YIN-JOOGA

Yin-jooga on lempeä kehon ja mielen yhtäaikainen harjoitusmuoto, joka parantaa elämänlaatua kokonaisvaltaisesti. Erityisesti yin-jooga vaikuttaa parasympaattiseen hermostoon, jota kautta se alentaa stressitasoa ja verenpainetta, hidastaa sykettä ja hengitystaajuutta sekä vilkastuttaa ruuansulatuselimistön toimintaa. Myös elimistön nestekierto paranee, liikkuvuus lisääntyy ja mieli rentoutuu.

[11]

Tämä joogamuoto sopii kaikille ja riippuen omasta tarpeesta, siitä saa monenlaista hyötyä. Esimerkiksi ikääntyvä saa helpotusta kehon kankeuteen, urheilija täydennystä voimaharjoitteluun ja kiireinen, stressaantunut henkilö apua rentoutumiseen niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Jooga-asennoissa ollaan noin 1–5 minuuttia kerrallaan, kun muissa joogamuodoissa ollaan noin 5–30 sekuntia. Asennoissa on tarkoitus löytää se mukavuusalueen raja, jossa venytystä tuntuu, mutta se ei tunnu liian intensiiviseltä tai satu. Asennoilla ei niinkään pyritä venyttämään lihaksia. Tavoitteena on venyttää kehon sitkeitä sidekudosrakenteita eli fasciaa ja parantaa nivelten liikelajuuksia. [11]

Tärkeimmät erot verrattuna muihin perinteisiin joogamuotoihin, esimerkiksi hathajoogaan:

- rentouden hakeminen aktivoinnin sijaan
- kehon avaaminen voimistamisen sijaan
- pääpaino kehon plastisissa osissa elastisten sijaan
- harjoituksessa vain ollaan eikä varsinaisesti tehdä tai suoriteta
- juuret ovat kiinalaisessa lääketieteessä ja taolaisuuden filosofiassa, muissa muodoissa hindulaisuudessa ja Intiassa.

Yin-joogassa asentoja on paljon vähemmän kuin muissa joogamuodoissa, noin 20–30 usean sadan sijaan. Yin-joogassa ei ole tärkeää, miltä asento näyttää vaan miltä se tuntuu, koska jokaisen anatomia sekä keho on erilainen. [11]

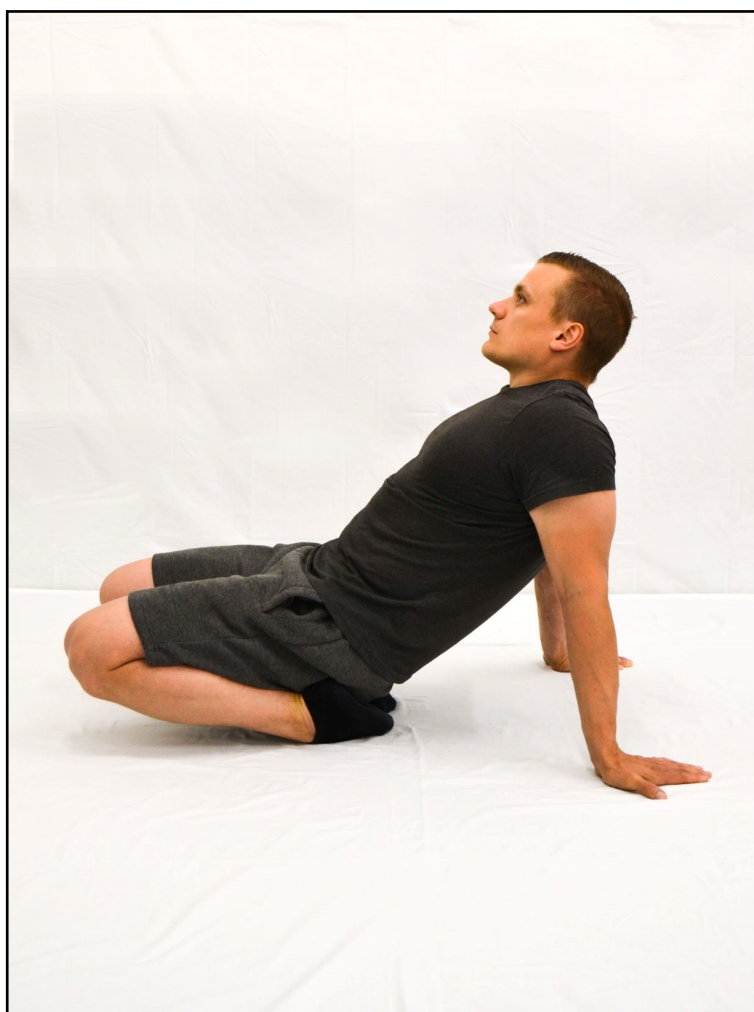
Nilkkavenytys, virasana / vajrasana

Vaikutus

Ensisijaisesti parantaa nilkkojen liikkuvuutta venyttämällä nilkkojen ja säärien etuosaa, mutta voi myös venyttää kireitä etureisiä. Liikkeen avulla on myös mahdollista parantaa polvien flexiota.

Asento

Asetu istumaan polviesi päälle ja nojaa taaksepäin vieden kätesi lattiaan, sormet itsestäsi poispäin. Nojaa niin pitkälle, että polvesi nousevat ilmaan sekä tunnet venytyksen nilkkojen ja säärien etuosassa. Polvien korkeutta muuttamalla voit vaikuttaa venytyksen voimakkuuteen. Huomaa myös puolierot jaloissasi. Tarpeen vaatiessa voit jättää polvet eri korkeudelle toisiinsa nähden ja laittaa pehmustetta nilkkojen alle, jos alusta tuntuu liian kovalta. Polvivaivaiselle voi laittaa pehmustetta reisien ja pohkeiden väliin. Venytys ei saa tuntua kivuliialta. Pysy asennossa 1–5 minuuttia.



Kontraindikaatiot

Teräväkipu nilkassa ja osa polvivaivoista (tekonivel joissain tapauksissa, ligamentti- tai rustovauriot, krooninen inflammaatio).

Banaani, bananasana

Vaikutus

Venyttää koko kehon lateraalisivua sekä avaa kalvoja kyljessä ja ulkoreidessä. Liike rentouttaa sekä vinoja vatsalihaksia että kylkiluiden välisiä lihaksia.

Asento

Mene makaamaan selinmakuulle banaanin muotoon. Nosta kädet pään yläpuolelle. Voit valita kumman jalan laitait ristiin päällimmäiseksi nilkkojen kohdalta. Kokeile, kumpi tuntuu paremmalta. Pidä pakarot kiinni alustassa ja lantio keskiasennossa, jotta alaselkä ei notkistu liikaa. Jos sinulla on olkapäävaivoja, voit muuttaa yläraajojesi asentoa miellyttävämmäksi, esimerkiksi laittamalla ne vartalon sivuille. Pysy asennossa 1–5 minuuttia ja tee liike molemmille puolille.

Kontraindikaatiot

Ei varsinaisia kontraindikaatioita, mutta raskauden toisen ja viimeisen kolmanneksen aikana on syytä välttää selinmakuuasentoa.



Lähteet: [11, 12, 13]

Perhonen, baddha konasana ja puoliperhonen, janu sirsasana / mahamudra

Vaikutus

Venyttää selkää, niskaa, pakaroita ja sisäreisiä sekä avaa lonkkia ja nivusia. Toinen alaraaja ojennettuna suoraksi venyttää myös takareittä.

Asento

Mene istumaan siten, että jalkapohjat kosketavat toisiaan ja polvet aukeavat sivuille. Nojaa eteenpäin ensin selkä suorana, mutta anna sen lopulta pyöristyä. Tarvittaessa laita tyynyjä tai pyyhkeitä pakaroiden alle kohottaamaan lantio jalkoja korkeammalle. Jos kaipaat päällesi tukea, voit laittaa eteesi riittävän korkean pyyhepinon tai joogablokin, jonka päälle voit laskea otsasi lepäämään. Rentouta koko keho. Pysy asennossa 1–5 minuuttia.



Vaihtoehtoisesti voit ojentaa toisen alaraajasi suoraksi, jolloin harjoite muuttuu puoliperhoseksi. Ohjeistus on muuten sama, mutta huomioi, että teet liikkeen molemmille puolille.

Jos selän pyöristäminen on jostain syystä kielletty, esimerkiksi välilevyn pullistuman vuoksi, jätä silloin selkä suoraksi. Jos kärsit iskiasvaivasta, laita esimerkiksi pyyhkeitä sen verran pakaroiden alle, että lantio jää jalkoja korkeammalle äläkä pyöristä selkää. Jos oireita silti ilmenee, älä suorita liikettä.

Kontraindikaatiot

Raskaus (vain perhonen), lonkan tai polven nivelrikko, kondromalasia, lannerangan välilevyn pullistuma, retrolisteesi, osteoporoosi, lateraalisen tai mediaalisen nivelkierukan repeämä, polven totaali-tekoniivel, posteriorisesti leikattu lonkan totaali-tekoniivel, bursiitteja istuinkyhmyjen alueella, selkärangan nikamamurtuma, painemurtuma ja eturistisiteen repeämä.

Lähteet: [11, 12, 13, 14]

Perhosen toukka, paschimottanasana

Vaikutus

Venyttää vartalon koko takaketjua.

Asento

Mene istumaan alustalle ja ojenna alaraajat suoraksi vartalon etupuolelle. Pidä alaraajat hieman erillään toisistaan. Nojaa eteenpäin selkä suorana ja anna sen lopulta pyöristyä. Yläraajat lepäävät alaraajojen vieressä kämmenet avoimina ylöspäin tai voit ottaa nilkoista kiinni. Älä kuitenkaan vedä itseäsi alemmaksi vaan anna kehon painon laskea sinua. Tarvittaessa laita tyynyjä tai pyyhkeitä pakaroiden alle kohottamaan lantio alaraajoja korkeammalle. Voit koukistaa hieman polviasia, jos takareisien kiristys tuntuu liian voimakkaalta. Jos kaipaat päällesi tukea, voit laittaa eteesi riittävän korkean pyyhepinon tai joo-gablokin, jonka päälle voit laskea otsasi lepäämään. Rentouta koko keho. Pysy asennossa 1–5 minuuttia.



Jos selän pyöristäminen on jostain syystä kielletty, esimerkiksi välilevyn pullistuman vuoksi, jätä silloin selkä suoraksi. Jos kärsit iskiasvaivasta, laita esimerkiksi pyyhkeitä sen verran pakaroiden alle, että lantio jää jalkoja korkeammalle äläkä pyöristä selkää. Jos oireita silti ilmenee, älä suorita liikettä.

Kontraindikaatiot

Raskaus, lonkan nivelrikko, lannerangan välilevyn pullistuma, osteoporoosi, takareisien lihasrepeämä, retrolisteesi, bursiitteja istuinkyhmyjen alueella, refluksitauti, selkärangan nikamamurtuma, painemurtuma ja posteriorisesti leikattu lonkan totaalitektonivel.

Lähteet: [11, 12, 13, 14, 15]

Lapsen asento, balasana

Vaikutus

Lievittää stressiä, vähentää väsymystä, vilkastuttaa selän verenkiertoa, lisää nilkkojen, reisien ja lantion joustavuutta sekä ehkäisee kuukautiskipuja.

Asento

Aloita menemällä nelinkontin siten, että polvien väliin jää noin 10 cm väli ja isovarpaat koskettavat toisiaan. Laskeudu vieden takapuoli kantapäiden päälle ja vatsa reisien päälle sekä laske otsa lattiaan. Vie yläraajat vartalon eteen kämmenet alaspäin. Vaihtoehtoisesti voit pitää yläraajat vartalon sivuilla kämmenet ylöspäin. Pyri olemaan asennossa mahdollisimman rentona. Pysy asennossa 3–5 minuuttia.



Kontraindikaatiot

Raskaus, lonkan tai polven nivelrikko, refluksitauti, eturistisiteen repeämä, kondromalasia, diskusprolapsi lanne- tai rintarangassa, totaali lonkan tai polven tekonivel, selkärangan murtuma, retrolisiteesi, painemurtuma ja ripuli.



Lähteet: [6, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19]

Peura

Vaikutus

Venyttää erityisesti pakaroita ja ulkoreisiä, mutta venytystä voi tuntua myös selässä ja lonkankoukistajissa.

Asento

Asetu istumaan alustalle siten, että koukistat toisen alaraajasi sekä lonkasta että polvesta noin 90 asteen kulmaan vartalosi eteen. Nojaa eteenpäin koukistetun alaraajasi yli, pyri pitämään pakarat alustalla ja vie samalla toinen alaraaja osoittamaan taaksepäin. Taaempi alaraaja saa olla hieman koukussa. Kädet ovat tukemassa asentoa säären edessä, jopa kyynärpäitä myöden alustalla. Pysy asennossa 3–5 minuuttia ja tee liike molemmille puolille.

Raskaana olevat voivat nojata ylävartalolla esimerkiksi bolsteriin ja siirtää etummaista alaraajaa hieman sivumpaan pois vatsan tieltä.

Kontraindikaatiot

Lonkan nivelrikko vaikea-asteisena.



Lähteet: [11, 12]

Lohikäärme, anjaneyasana

Vaikutus

Venyttää erityisesti lonkankoukistajia, nivusalueen fasciaa, reisiä ja pakaroita. Vaikuttaa myös koko selkärankaan ja ennaltaehkäisee alaselän vaivoja. Asennon syvyydestä ja lihaskireyksistä riippuen venyttää samalla niska-hartiaseutua sekä säären ja nilkan aluetta.

Asento

Aloita menemällä toispolviseisontaan ja nojaa yläraajoilla etummaista alaraajaa vasten. Etummaisen alaraajan polvi ja nilkka ovat päällekkäin. Lohikäärmeestä tulee haastavampi, kun lasket yläraajat alustalle ja avaat samalla etummaista alaraajaa hieman sivulle sekä viet taaempaa alaraajaa entistä suuremmaksi taaksepäin. Pysy asennossa 3–6 minuuttia ja tee liike molemmille puolille.



Liikettä voi varioida muun muassa tekemällä pieniä kiertoja selkärangalle ja ylipäänsä vaihtelemalla asentoa asteittain. Tällöin vaikutukset saa menemään syvemmälle kudoksiin. Tarvittaessa voi laittaa pehmustetta taaemman alaraajan polven ja nilkan alle, jos pelkkä alustan kovuus aiheuttaa epämiellyttävää tunnetta. Jos asento itsessään aiheuttaa kipua tai epämiellyttävää tunnetta etummaisessa lonkassa, kokeile kääntää sen puolen polvi ja varpaat hieman ulkokiertoon.

Kontraindikaatiot

Raskaus/raskaana olevien ei kannata mennä kovin syvälle asentoon, johtuen epäsymmetrisestä rasi-
tuksesta SI-nivelille.

Lähteet: [11, 12]

Satula, supta virasana ja puolisatula

Vaikutus

Venyttää erityisesti etureisiä ja lonkankoukistajia sekä alueen fasciaa, mutta myös nilkan ja jalkaterän aluetta. Jos yläraajat nostetaan pään yläpuolelle, saadaan venytys tuntumaan myös vatsan alueella.

Asento

Satula: Mene istumaan polvien päälle ja lähde taivuttamaan vartaloasi varovasti taaksepäin tukeutuen yläraajoihin. Pyri laskeutumaan kyynärpäiden varaan, kämmenet kohti alustaa. Avaa hieman alaraajoja, jotta lonkkaan saadaan pieni sisäkierto. Jos liikkuvuutesi antaa myöden, voit laskea selän alustaan asti ja nostaa yläraajat pään yläpuolelle, koukistaen hieman kyynärpäistä. Jos kärsit olkapäävaivoista, voi yläraajat jättää itselle sopivaan kohtaan vartalon sivuille. Pysy asennossa 3–5 minuuttia.

Vaihtoehtoisesti voit ojentaa toisen alaraajasi suoraksi, jolloin harjoite muuttuu puolisatulaksi. Ohjeistus on muuten sama, mutta huomioi, että teet liikkeen molemmille puolille.

Kontraindikaatiot

Lonkan/polven/olkapään nivelrikko, refluktiauti, kondromalasia, etu- tai takaristisiteen repeämä, lateraalisen tai mediaalisen nivelkierukan repeämä, lannerangan spinaalitennoosi, nilkan venähdys, polven totaalitekonieli, takaviillosta leikattu lonkan totaalitekonieli ja SI-nivelen vaivat. Jos asennon aikana ilmenee terävää tai polttavaa kipua, missä tahansa kehon osassa, on asennosta poistuttava heti. Raskaana olevien ei suositella menevän alas asti vaan nojaavan bolsteriin.



Lähteet: [11, 12]

Sfinksi ja hylje

Vaikutus

Sfinksi tarjoaa lempeää selän taaksetaivutusta, kun taas hylje on voimakkaampi vaikutukseltaan, erityisesti lannerangan alueella. Molemmat venyttävät kehon etupuolta ja lisäävät rangan nestekiertoa.

Asento

Sfinksiin pääset menemällä vatsamakuulle ja nousemalla kyynärvarsien varaan siten, että kämmenet ovat alustalla ja olkapää on kohtisuoraan kyynärpään yläpuolella. Pidä pää keskiasennossa ja hengitä rauhallisesti syvään.

Asento muuttuu hylkeeksi, kun tuot painon kämmenille ja ojennat yläraajat suoraksi.

Kuvittele nostavasi rintakehää ylös- ja eteenpäin. Älä kallista päätä taaksepäin vaan pyri pitämään leuka suunnilleen vaakatasossa, jolloin niskaan ei muodostu ihopoimuja. Aloita liike sfinksistä ja siirry loppuvaiheessa hylkeeseen. Pysy asennossa noin 3–5 minuuttia.

Raskaana olevat voivat olla sfinksi-asennossa, mutta molempien reisien ja kyynärvarsien alle täytyy laittaa bolsteri, jolloin vatsaan ei kohdistu painetta.

Kontraindikaatiot

Molemmat liikkeet: Alaselän vaivat, anterolisteesi, anteriorisesti leikattu lonkan totaalitekonivel, kaula- tai lannerangan spinaalistennoosi, fasettinivelten syndrooma ja Dupuytrenin kontraktuura eli kämmenen kalvokutistuma.

Hylje: Tenniskyynärpää ja rannekanavaoireyhtymä.

Jos asennon aikana ilmenee terävää tai polttavaa kipua, missä tahansa kehon osassa, on asennosta poistuttava heti.

Lähteet: [11, 12]



Etana, halasana

Vaikutus

Selkärangan voimakas pyöristys, alaselän, pakaroiden ja takareisien venytys, sisäelinten hieronta, verenkierron vilkastuminen ja ruuansulatuksen edistäminen.

Asento

Mene selinmakuulle ja aseta yläraajat vartalon viereen. Tuo polvet vatsan päälle ja kädet lantion alle, jonka jälkeen nosta lantiota yläraajojen avulla. Pidä leuka lähellä rintaa. Selän pyöristyessä painopiste siirtyy hartioiden alueelle ja alaraajat pyrkivät koukistuessaan pään taakse. Anna painovoiman laskea alaraajasi siihen asti, mihin liikkuvuutesi antaa myöden. Jos pysyt asennossa ilman tukea, anna yläraajojesi ojentua suoraksi vartalon taakse tai viistosti sivuille. Pysy asennossa 3–5 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Raskaus, sydämen vajaatoiminta, sepelvaltimotauti, korkea verenpaine, lonkan nivelrikko, silmien Lasik-leikkaus, refluksitauti, glaukooma, lannerangan välilevyn pullistuma, osteoporoosi, herkästi verta vuotava nenä, retrolisteesi, takareiden lihasrepeämä, takaviillosta leikattu lonkan totaalitekonivel, selkärangan murtuma, painemurtuma ja silmän verkkokalvon repeämä.



Lähteet: [11, 12, 14]

Kyykky, upavesasana

Vaikutus

Edistää useiden nivelten liikelaajuuksia ja venyttää kehon takaketjua sekä alaselän, lantion, nivusten ja sisäreisien aluetta. Riippuen liikkuvuudesta, pohkeet ja akillesjänteet saavat myös venytystä. Halutessaan niskan alueelle saa venytystä roikottamalla päätä alhaalla.

Asento

Mene leveään syväkyykkyyyn siten, että alaraajat ovat pienessä ulkokierrossa (noin 45 astetta). Varmista, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Laita tarvittaessa koroketta kantapäiden alle, jos et vielä saa niitä alustalle. Painopisteen pitäisi olla tukevasti koko jalkapohjien alueella. Laita kyynärpäät polvien sisäpuolelle ja tuo kämmenet yhteen siten, että sormet osoittavat ylöspäin. Polvia voi työntää kevyesti enemmän auki kyynärpäillä, jolloin nivusten alueelle saa paremmin venytystä. Pysy asennossa 3–5 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Lonkan ja polven nivelrikko, takaviillosta leikattu lonkan totaalitekonivel, polven totaalitekonivel, kondromalasia, osteoporoosi, etu- tai takaristisiteen repeämä, raskauden toinen ja viimeinen kolmannes, nilkan venähdys, plantaarifaskiitti, lannerangan välilevyn pullistuma ja mediaalisen nivelkierukan repeämä.



Lähteet: [11, 12, 14, 18]

Onnellinen vauva, ananda balasana

Vaikutus

Lisää lonkan liikkuvuutta, vähentää alaselän jännitystä ja venyttää pakaroitteita, takareisiä sekä lonkan lähentäjälihaksia.

Asento

Mene selinmakuulle. Tuo polvet ensin vatsan päälle, jonka jälkeen avaa alaraajoja siten, että pystyt ottamaan kiinni jalkaterästäsi. Pidä jalkaterät yhdessä (variaatio). Vaihtoehtoisesti voit pitää alaraajat enemmän auki siten, että jalkapohjat osoittavat ylöspäin ja ottaa kiinni jalkaterien ulkoreunoista tai jopa polvitaiteistasi (alkuperäinen). Pysy asennossa 3–5 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Raskaus. Jos selän pyöristäminen on jostain syystä kielletty, esimerkiksi välilevyn pullistuman vuoksi, älä päästä lantiota nousemaan irti alustasta, jolloin alaselkä pyöristyy.



Lähteet: [11, 12]

Kuolleen miehen asento, savasana

Kuolleen miehen asentoa käytetään aloittamaan ja lopettamaan sarja sekä väliasentona liikkeiden välissä. Jos ohjaat asiakastasi tekemään yhdellä kertaa useamman asennon, ohjaa hänet tekemään myös tämä.

Vaikutus

Koko kehon totaalinen rentoutus.

Asento

Mene selinmakuulle, ojenna alaraajat suoraksi hieman erilleen toisistaan. Yläraajat lepäävät ojennettuina viistosti vartaloon nähden, kämmenet auki ylöspäin. Tuo leukaa aavistus rintaa kohti, jolloin niska ojentuu suoraksi. Pysy asennossa 3–5 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Raskaus.



Selän kierto, jathara parivrtti

Selän kierto on hyvä vastaliike eteentaivutuksille.

Vaikutus

Koko rangan kierto. Venyttää sekä vähentää kireyksiä rinnassa, olkapäissä, yläraajoissa, lantion alueella, pakaroissa ja ulkoreidessä. Syvä palleahengitys asennossa rentouttaa ja edistää ruuansulatusta.

Asento

Mene selinmakuulle ja kierrä toinen alaraaja ristiin toisen yli siten, että päällimmäisen alaraajan lonkka ja polvi ovat noin 90 asteen kulmassa. Kierrä samalla ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan ja avaa yläraajat viistoon ylöspäin. Kyyrärpäät saavat olla hieman koukussa. Anna painovoiman laskea päällimmäistä alaraajaa kohti alustaa. Halutessasi voit pitää toisella kädelläsi reidestä/polvesta kiinni. Tarkoitus ei ole painaa alaraajaa väkisin alustaan, mutta halutessasi voit lisätä tuntumaa kevyesti painamalla. Vaihtoehtoisesti voit pitää molemmat alaraajat päällekkäin. Pysy asennossa 3–5 minuuttia ja tee liike molemmille puolille.



Kontraindikaatiot

Lonkan bursiitti, rinta- tai lannerangan välilevyn pullistuma, refluksitauti, selkärangan murtuma, painemurtuma, takareisilihaksen repeämä, takaviillosta leikattu lonkan totaalitekoniivel ja raskauden toinen sekä viimeinen kolmannes.

Jotkin selkävaivat (rangan kiertoliikkeestä provosoituvat), SI-nivelen instabiliteetti ja kiertäjälkalvosimen repeämät saattavat haitata liikkeen suorittamista.

Lähteet: [11, 12, 13, 14, 18]

Sudenkorento, upavistha konasana

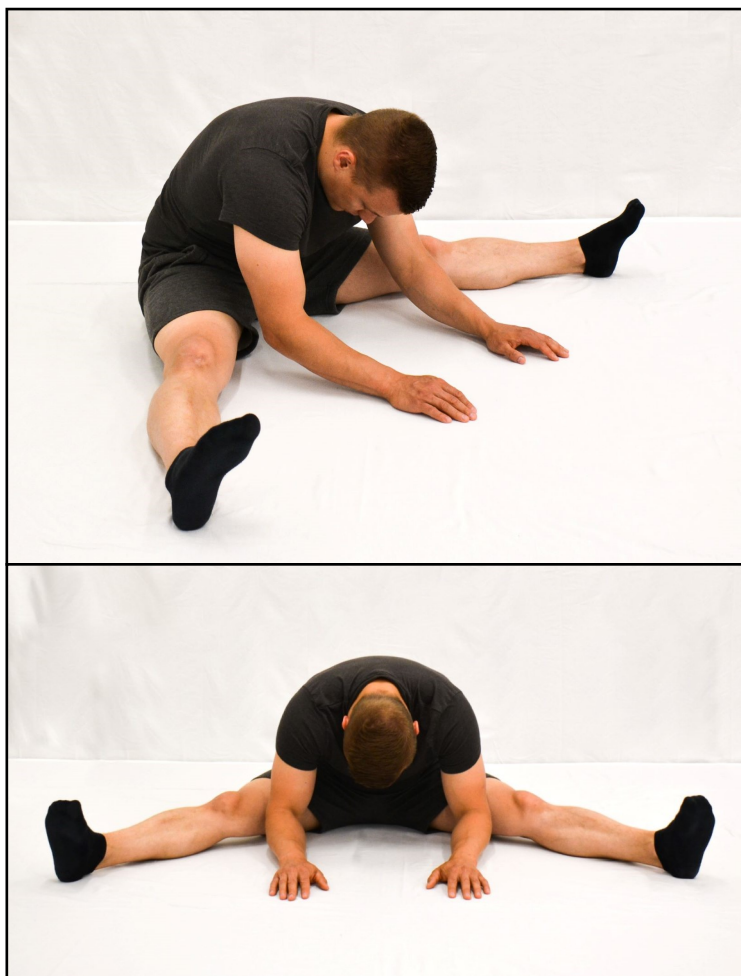
Vaikutus

Erityisesti sisäreisiä avaava sekä selkää venyttävä ja pyöristävä. Asentoa muokkaamalla saadaan venytys myös kylkiin, pakaroihin ja takareisiin.

Asento

Mene istumaan alustalle alaraajat ojennettuna eteenpäin. Avaa alaraajat sivuille niin paljon kuin liikkuvuutesi antaa myöden, jonka jälkeen lähde taivuttamaan vartaloa eteenpäin lantiosta alkaen. Selkä ja niska saavat pyöristyä. Anna yläraajojen levätä alaraajojen välissä. Pysy asennossa 3–5 minuuttia.

Asentoa saa varioitua esimerkiksi kurkottamalla kerrallaan toista jalkaterää kohti, jolloin venytyksen saa tuntumaan kyljessä. Jos pään kannattelu tuntuu raskaalta, voi otsan laskea lepäämään sopivan korkuisen korokkeen, esimerkiksi joogablokin tai pyyhepinon, päälle. Kantapäiden alle voi tarvittaessa laittaa pehmustetta, jos niihin kohdistuu epämiellyttävä paineen tunne. Jos kärsit iskiasvaivoista, voit laittaa koroketta lantion alle, jolloin lantio jää korkeammalle kuin polvet tai voit pitää selän suorana. Jos sinulla on polven mediaalipuolen vammoja ja tunnet polttavaa kipua siellä, tuo alaraajojasi lähemmäs toisiaan.



Kontraindikaatiot

Refluksitauti, etu- tai takaviillosta leikattu lonkan totaalitekoniivel, lonkan nivelrikko, retrolisteesi, osteoporoosi, painemurtuma, selkärangan murtuma, SI-nivelvaivoja, kaularangan spinaalistennoosi, lannerangan välilevyn pullistuma, silmän verkkokalvon repeämä, taka- tai sisäreiden lihasrepeämä sekä raskauden toinen ja viimeinen kolmannes.

Tuulenpoistaja, pavanamuktasana

Vaikutus

Poistaa painetta SI-niveleltä, venyttää lonkankoukistajia, pakaraa ja jopa sisäreittä sekä avaa pakan alueen fasciaa.

Asento

Mene selinmakuulle. Ojenna toinen alaraaja suoraksi ja nosta toinen alaraaja koukistettuna vatsan päälle, ottaen siitä kiinni molemmin käsin. Pysy asennossa 3–5 minuuttia ja tee liike molemmille puolille.

Asentoa voi varioida pitämällä esimerkiksi pehmeällä vyöllä koukistetusta alaraajasta kiinni, jolloin pystyy myös paremmin säätelemään vatsaan kohdistuvaa painetta.

Kontraindikaatiot

Vaikea migreeni, raskaus, lannerangan välilevyn pullistuma, vaikea/pitkälle edennyt spondyliitti ja alavatsan alueen sisäelinten ongelmat.



Kotkan siivet / sydämen avaus

Vaikutus

Avaa rintakehää, kaulaa ja lonkkia, rentouttaa vatsan aluetta sekä lisää rintarangan liikkuvuutta.

Asento

Mene alustalle istumaan ja aseta koroke, esimerkiksi pyyherulla, joogablokki tai bolsteri, rintarangan alle. Korokkeen olisi hyvä olla lapojen välissä. Laskeudu makaamaan korokkeen päälle ja korjaa tarvittaessa sen paikkaa. Alaraajat voivat olla joko suorina tai polvista koukistettuna jalkapohjat vastakkain (salmiakkin muoto). Avaa yläraajat auki vartalon sivuille kyynärpäistä hieman koukistettuna, kämmenet avoinna ylöspäin ja suunnilleen pään korkeudella. Tarvittaessa myös pään alle voi laittaa korokkeen. Pysy asennossa 3–5 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Raskaus ja alaselkävivusta kärsivien on syytä kokeilla asentoa varoen.



Apanasana

Apanasana on hyvä väliasento, kun tehdään kerralla useampi liike, mutta erityisesti selän taaksetaivutuksissa.

Vaikutus

Rentouttaa koko kehoa, mutta erityisesti selkää taaksetaivutusten jälkeen. Jos alaselän päästää pyöristymään, saa venytyksen tuntumaan siellä. Asennossa pitkään ollessa voi nostaa oksitosiinita-soa.

Asento

Mene selinmakuulle ja tuo molemmat alaraajat vatsan päälle ottaen niistä kiinni halausotteella. Tuo leukaa hieman kohti rintaa, jolloin myös niskan alue saa venytystä. Pysy asennossa 3–5 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Vaikea migreeni, raskaus, lannerangan välilevyn pullistuma, vaikea/pitkälle edennyt spondyliitti ja alavatsan alueen sisäelinten ongelmat.



Lähteet: [6, 11, 14]

Sammakko, mandukasana

Vaikutus

Venyttää sisäreisiä ja nivusten aluetta sekä lisää lonkan liikkuvuutta. Edistää ruuansulatusta ja lievittää sekä kuukautisiin että ruuansulatusvaivoihin liittyviä kramppeja.

Asento

Mene nelinkontin ja anna ylävartalon laskeutua alustalle. Yläraajat ovat kyynärpäistä noin 90 asteen kulmassa hartiatasolla. Lähde hitaasti avaamaan alaraajoja auki siihen asti, että tunnet venytyksen sisäreisien ja nivusten alueella. Polvet ovat lantion tasolla ja koukistettuna 90 asteen kulmassa. Tarvittaessa tuo kantapäitä hieman lähemmäs toisiaan. Polvien alle voi laittaa tarvittaessa pehmustetta. Pysy asennossa 3-5 minuuttia.

Raskaana olevat voivat nojata päällä esimerkiksi bolsteriin tai muuhun tukeen, jolloin selän notko vähenee ja vatsaan ei kohdistu liikaa painetta.

Kontraindikaatiot

Polven ja lonkan vaikea-asteinen nivelrikko.



Lähteet: [11, 12, 13]

RESTORATIIVINEN JOOGA

Restoratiivinen jooga on palauttavaa ja asennot ovat muunnelmia klassisista jooga-asennoista. Tämä joogamuoto sopii käytettäväksi esimerkiksi silloin, kun on parantumassa sairaudesta tai voimat ovat ehtyneet. [15]

Restoratiivisen joogan suurimpana erona muihin joogamuotoihin on asentojen passiivisuus. Asennoissa keho tuetaan apuvälineillä tiettyyn asentoon, jossa mahdollistuu täydellinen rentoutuminen. Apuvälineinä voi käyttää esimerkiksi tyynyjä, tuolia, huopia tai pyyhkeitä. Asennoissa ollaan noin 2–20 minuuttia kerrallaan. [15, 20]

Kun asento on oikein tuettu, olo tuntuu mukavalta eikä missään osassa tunnu kiristystä tai varsinaista venytystä. Restoratiivinen jooga vaikuttaa elimistön hermojärjestelmään ja sillä voidaan poistaa kehon jännitystiloja, parantaa verenkiertoa ja puolustusjärjestelmää sekä tasapainottaa kehoa ja mieltä. [15]

Tuettu nukkuva perhonen, salamba supta bandha konasana

Henkilöt, joilla on hengitysongelmia tai kärsivät korkeasta verenpaineesta, kokevat tämän asennon usein mukavaksi.

Vaikutus

Syvärentouttaa koko kehoa, mutta erityisesti lievittää nivusten, sisäreisien, lonkkien ja lantionpohjan kireyksiä. Tasapainottaa kehon hormonitoimintaa, vähentää kuukautisiin ja vaihdevuosiin liittyviä oireita, luo tilaa elimille vatsaontelossa sekä parantaa ruuansulatusjärjestelmää.

Asento

Aseta alustalle pään ja selän alle tuleva pehmeä tuki, esimerkiksi tyynyistä, pyyhkeistä tai vilteistä. Tuen pitäisi olla viistosti kohoava siten, että pää on korkeammalla kuin lantio. Tukea tarvitaan myös reisien alle ja pehmustetta yläraajoille sekä nilkoille. Asetu selinmakuulle pehmusteen päälle, tuo alaraajat koukkuun ja auki siten, että jalkapohjat ovat vastakkain (salmiakkin muoto). Tue reidet tyynyillä ja laita nilkkojen alle ohut pehmuste. Tue yläraajat pehmusteella viistosti auki vartalon viereen. Kämmenet ovat auki ylöspäin. Rentoudu tuettuun asentoon ja hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi. Pysy asennossa 2–10 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Ei varsinaisia kontraindikaatioita, mutta jos henkilöllä on ongelmia SI-nivelissä tai nivelrikkoa lonkissa tai polvissa, muokkaa asentoa pehmusteilla hänelle sopivammaksi. Raskaana olevien pää ja ylävartalon on oltava lantiota ja alaraajoja korkeammalla, vähintään 30 astetta.



Lähteet: [12, 14, 15, 20]

Tuettu lapsen asento, salamba balasana

Vaikutus

Rauhoittaa mieltä, lievittää stressiä, vähentää väsymystä, vilkastuttaa selän verenkiertoa, lisää nilkkojen, reisien ja lantion joustavuutta sekä ehkäisee kuukautiskipuja.

Asento

Aloita menemällä nelinkontin siten, että isovarpaat koskettavat toisiaan. Aseta tuki eteesi alustalle, esimerkiksi tyynyistä tai käytä joogabolsteria, ja laskeudu sen päälle. Vie myös takapuoli kantapäiden päälle. Aseta yläraajat vartalon eteen kämmenet alaspäin, mutta vain siihen asti, että kyynärvarret osuvat vielä alustaan. Hartiat ovat rentoina. Pyri olemaan asennossa mahdollisimman rentona. Pysy asennossa 3–10 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Raskaus, lonkan tai polven nivelrikko, refluksitauti, eturistisiteen repeämä, kondromalasia, diskusprolapsi lanne- tai rintarangassa, totaali lonkan tai polven tekonivel, selkärangan murtuma, retrolisteesi, painemurtuma ja ripuli.



Tuettu selän kierto, salamba bharadvajasana

Vaikutus

Lievittää lihaskireyksiä erityisesti selän ja lantiorenkaan alueella ja siten parantaa hengitystä.

Asento

Aseta tuki, esimerkiksi joogabolsteri, eteesi ja mene makaamaan sen päälle siten, että rintakehä/ylävartalo lepää tuen päällä ja lantio sekä alaraajat jäävät alustalle. Tuo alaraajat koukkuun noin 90 asteen kulmaan sekä lonkista että polvista. Yläraajat lepäävät alustalla kämmenet alaspäin, hartialinja suunnilleen vaakatasossa. Jos ranka antaa myöden, käännä pää vastakkaiseen suuntaan kuin alaraajat. Tällöin koko rankaan tulee kiertoa. Pysy asennossa 3–10 minuuttia.

Muokkaa asentoa tarvittaessa.

Kontraindikaatiot

Ei varsinaisia kontraindikaatioita.



Tuettu silta, setu bandha sarvangasana

Vaikutus

Avaa rintakehää ja olkapäitä sekä vähentää alaraajojen turvotusta ja väsymystä. Asento hiljentää mieltä ja lievittää päänsärkyä sekä henkistä ärtymystä.

Asento

Mene selinmakuulle, pidä polvet koukussa ja jalkapohjat alustassa kiinni. Nosta lantiota ja aseta tuki lannerangan/ristiselän kohdalle. Laskeudu tuen päälle ja vie yläraajat viistosti vartalon viereen, kämmenet auki ylöspäin. Rentoudu asentoon ja hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi. Pysy asennossa 3–10 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Raskaus. Alaselkäongelmien yhteydessä, muokkaa tuen korkeutta ja pehmeyttä/kovuutta.



Seinälle nostetut jalat, viparita karani

Vaikutus

Vähentää alaraajojen turvotusta ja väsymystä, rentouttaa koko kehoa, parantaa verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa, vähentää alaselän painetta ja avaa takareisiä.

Asento

Mene selinmakuulle ja nosta alaraajat seinää vasten suoraksi. Korota lantiota hieman tuella, esimerkiksi pyyhkeillä tai tyynyillä. Yläraajat lepäävät viistosti vartalon sivuilla kämmenet auki ylöspäin. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi. Pysy asennossa 3–10 minuuttia.

Kontraindikaatiot

Ei varsinaisia kontraindikaatioita, mutta raskaan olevien on syytä välttää.



Lähteet: [11, 15, 20]

HATHAJOOGA

Hathajooga on perushaaroista nuorin, mutta vanhin asanajooga ja se pohjautuu tantrajoogaan sekä intialaiseen filosofiaan. Kehon hallintaa ja itsekuria korostetaan hathajoogassa. Tämän joogamuodon harjoitukset jaetaan neljään osaan: asentoharjoituksiin (asana), hengitysharjoituksiin (pranayama), meditaatioharjoituksiin (raj asana) ja puhdistaviin asentoihin (naulit, mudrit ja bandhat). Asennot suoritetaan hengityksen rytmiin samalla, kun luodaan tarkoituksenmukaisesti lihassupistuksia ja kohdistetaan katse tiettyyn paikkaan. Jos asento tuntuu vaikealta, sitä täytyy joko helpottaa tai jatkaa sinnikkäästi harjoittelua, sillä tavoitteena on, että asento tuntuu helpolta suorittaa, kun keho on vahva. Hathajoogan avulla voi kehittää samaan aikaan voimaa ja kestävyyttä sekä päästää irti stressistä ja psyykkisistä esteistä. Keho ja mieli toimivat yhdessä, toinen toistaan vahvistaen. [17]

Hathajooga parantaa myös muun muassa liikkuvuutta ja keskittymiskykyä, vahvistaa kehoa ja rauhoittaa mieltä. Useat tutkimukset viittaavat, että tiettytyyppiset joogamuodot, kuten hathajooga, vähentävät MS-tautiin liittyviä oireita, kuten uupumusta, ahdistusta ja kipua. [9] Masennuksen hoidossa on saatu positiivisia tuloksia tällä joogamuodolla. Esimerkiksi lievän ja keskivaikean masennuksen oireiden on todettu lievittyvän aikuisilla kahdeksan viikon hathajoogaintervention seurauksena. [16]

Hathajoogaa on olemassa arviolta noin 200–300 eri muotoa, joista tunnetuimmat ovat kundaliini-, bikram-, sivananda-, kripali-, vini-, iyengar-, vinyasa- eli voimajooga, astanga ja Ananda Marga-jooga. [17]

Aurinkotervehdys, surya namaskara

Aurinkotervehdys on sarja asentoja. Se lämmittää koko kehoa ja saa verenkierron vilkastumaan. Asentoja voi suorittaa yksinäänkin, mutta varsinaisena sarjana se on erittäin monipuolinen koko kehon harjoite. Jos asentoja suorittaa vain yksittäisinä liikkeinä, voi niissä viipyä jopa parikin minuuttia ja hengittää rauhallisesti. Sarjana suorittaessa hengityksen ja liikkeen rytmitys ovat korostettuina, jolloin sarjan suorittaminen on sulavaa. Aurinkotervehdyksestä on monenlaisia versioita, koska jokaiseen versioon vaikuttaa käytetty joogamuoto ja ohjaaja.

Aurinkotervehdys sisältää seuraavat asennot luetellussa järjestyksessä ja ne tehdään sulavasti peräkkäin:

- Tervehdysasento, pranamasana
- Kädet kohti taivasta, hasta uttanasana
- Pää polviin, padahastasana
- Ratsastaja, ashwa sanchalanasana A
- Vuori, parvatasana tai alas katsova/seisova koira, adho mukha svanasana
- Kahdeksanosainen tervehdys, ashtanga namaskara
- Kobra, bhujangasana
- Vuori, parvatasana tai alas katsova/seisova koira
- Ratsastaja, ashwa sanchalanasana B
- Pää polviin, padahastasana
- Kädet kohti taivasta, hasta uttanasana
- Tervehdysasento, pranamasana.

Tervehdysasento, pranamasana

Vaikutus

Rauhoittaa kehoa ja mieltä sekä parantaa keskittymistä.

Asento

Seiso ryhdikkäästi koko vartalo suorana, kädet vartalon sivuilla ja jalat mieluiten yhdessä. Jos mahdollista, kantapäät ja isovarpaat koskettavat toisiaan. Paino on koko jalan alueella. Sisäänhengityksellä koukista yläraajoja kyynärpäistä ja tuo kämmenet yhteen rintakehän eteen. Paina kämmeniä vasten toisiaan. Hartiat pysyvät rentoina. Pysy asennossa hetki ja hengitä rauhallisesti muutaman kerran. Viimeisellä uloshengityksellä laske kädet alas vartalon viereen rennoksi.

Kontraindikaatiot

Ei kontraindikaatioita.



Lähteet: [17, 21]

Kädet kohti taivasta, hasta uttanasana

Vaikutus

Verenkierron ja ruuansulatuksen parantuminen, selkäydinhermojen toiminnan aktivoituminen, rintakehän ja keuhkojen avaus sekä lihasten vahvistus hartioissa ja käsivarsissa.

Asento

Seiso ryhdikkäästi koko vartalo suorana, kädet vartalon sivuilla ja jalat mieluiten yhdessä. Jos mahdollista, kantapäät ja isovarpaat koskettavat toisiaan. Paino on koko jalan alueella. Sisäänhengityksellä koukista hieman polvia ja kohota yläraajat kohti kattoa taivuttaen vartaloa hieman taaksepäin. Hartiat pysyvät rentoina. Kohdista katse peukaloita kohti. Uloshengityksellä laske yläraajat alas ja suorista vartalo. Jos suoritat tämän yksittäisenä liikkeenä, voit toistaa sen muutamia kertoja.

Kontraindikaatiot

Ei kontraindikaatioita, mutta olkapäävaivat saattavat tuoda haastetta.



Lähteet: [17, 21]

Pää polviin, padahastasana

Vaikutus

Vahvistaa selkää, edistää ruuansulatusta, ehkäisee ummetusta, parantaa verenkiertoa vatsan ja lantion alueella sekä edistää selkäydinhermojen toimintaa.

Asento

Seiso suorana ja lähde uloshengityksellä tuomaan käsiä kohti alustaa sekä päätä polviin. Pidä liikkeen alussa selkä suorana, mutta anna sen pyöristyä lopussa ja samalla polvet saavat koukistua. Koukista polvia riittävästi, jotta saat molemmat kämmenet alustaan jalkojen viereen. Sisäänhengityksellä siirrytään seuraavaan asentoon tai ojenna vartalo suoraksi ja toista liike muutamia kertoja.

Kontraindikaatiot

Raskaus sekä huomioitava verenpaine ja huimaustaipumus.



Lähteet: [16, 17, 21, 22, 23]

Ratsastaja A, ashwa sanchalanasana A

Vaikutus

Hermoston tasapainottaminen, alaraajojen lihasten vahvistaminen ja sisäelinten hieronta.

Asento

Ollessasi edellisessä asennossa, vie sisäänhengityksen aikana oikea alaraaja kauas taakse nostamalla katseesi ja rintakehäsi ylös. Polvi voi olla kiinni alustalla tai hieman irti. Oikeasta jalkaterästä vain päkiä/varpaat ovat kontaktissa alustaan. Vasen jalkapohja on kokonaan kiinni alustassa. Selkä on mahdollisimman suorana. Muuta käsiesi asento siten, että vain sormenpäät ovat kiinni alustassa, edelleen vasemman alaraajan molemmin puolin. Kierrä myös olkapäät taakse. Kasvojen, kaulan ja hartioiden pitäisi olla rentoina. Uloshengityksellä siirry seuraavaan asentoon tai poistu asennosta ja toista muutamia kertoja.

Raskaana olevat voivat mieluummin nojata yläraajoilla etummaiseen alaraajaan.

Kontraindikaatiot

Ei varsinaisia kontraindikaatioita, mutta lonkkavaivat voivat tuoda haastetta asennon suorittamiseen.



Lähteet: [17, 21]

Vuori, parvatasana tai alas katsova / seisova koira, adho mukha svanasana

Vaikutus

Vahvistaa ala- ja yläraajoja, lievittää stressiä, pidentää selkärankaa, kohottaa mielialaa, rauhoittaa aivoja ja energisoi kehoa. Riippuen kehon kireyksistä, venyttää useita lihaksia, erityisesti takareisiä, pohkeita, hartioita ja yläraajoja sekä nilkan seutua.

Asento

Mene alustalle nelinkontin siten, että polvet ovat suoraan lantion alla ja kädet olkapäiden alla. Jalkateristä vain varpaat ovat kontaktissa alustaan. Uloshengityksen aikana nosta polvia hieman irti alustasta ja pyri rentouttamaan nilkat. Lähde kääntämään häntäluuta kohti kattoa, mutta vain sen verran, että polvet jäävät vielä koukkuun ja kantapäät pysyvät ilmassa. Sisäänhengityksellä nosta istuinkyhmyjä kohti kattoa. Sen jälkeen käännä häntäluuta ylöspäin, pitäen pää käsivarsien välissä. Seuraavalla sisäänhengityksellä vedä napa sisään. Uloshengityksellä ojenna selkä ja alaraajat suoraksi laskien kantapäät alustalle. Paina jalkapohjia alustaan ja jännitä reiden etuosan lihakset. Paina lapa-luut alas ja kuvittele työntäväsi käsilläsi itseäsi pois päin alustasta. Avaa rintakehä, mutta älä kierrä olkapäitäsi taakse. Uloshengityksellä siirry seuraavaan asentoon tai poistu asennosta ja toista muutamia kertoja.

Kontraindikaatiot

Tuore välilevyvaurio, silmänpainetauti, revennyt silmän verkkokalvo, ranteen jännettulehdus, ripuli, raskauden toinen ja viimeinen kolmannes, korkea verenpaine, akillesjänne-, ranne- ja olkapäävaivat.



Lähteet: [14, 15, 17, 18, 21]

Kahdeksanosainen tervehdys, ashtanga namaskara

Vaikutus

Rintakehän liikkuvuuden lisääminen ja lihasten vahvistus ylä- ja alaraajoissa, rintakehässä sekä lapaluiden välissä.

Asento

Ollessasi vuori-asennossa, pidätä hengitystäsi ja lähde samalla laskeutumaan kohti alustaa siten, että alustaa koskevat päkiät, varpaat, polvet, rinta, leuka ja kämmenet. Kädet ja jalat pysyvät samoilla kohdilla kuin vuori-asennossa. Uloshengityksellä siirry seuraavaan asentoon tai poistu asennosta ja toista muutamia kertoja.

Kontraindikaatiot

Raskaus. Lihaskireydet erityisesti yläraajoissa saattavat tuottaa haasteita.



Kobra, bhujangasana

Vaikutus

Vahvistaa selkää, vilkastuttaa verenkiertoa, vähentää ummetusta ja kaasunmuodostusta, aktivoi selkäydinhermojen toimintaa, edistää ruuansulatusta, parantaa munuaisten, lisämunuaisten, maksan, sydämen, keuhkojen ja lisääntymiselinten toimintaa sekä poistaa sisäelinten kuumuutta.

Asento

Edellisestä asennosta, sisäänhengityksen aikana laske lantio alustalle ja nosta samalla rintakehä sekä pää ylös, jolloin selkä taipuu taaksepäin. Yläraajat pysyvät kuitenkin edelleen koukussa kyynärpäistä. Paina myös lapaluita yhteen ja avaa sormet haralleen. Kohdistat katse yläviistoon. Uloshengityksellä siirry seuraavaan asentoon tai poistu asennosta ja toista muutamia kertoja.

Kontraindikaatiot

Raskaus, spondylolisteesi ja spondylolyysi.



Ratsastaja B, ashwa sanchalanasana B

Vaikutus

Hermoston tasapainottaminen, alaraajojen lihasten vahvistaminen ja sisäelinten hieronta.

Asento

Ollessasi edellisessä asennossa, tuo oikea alaraaja käsiesi väliin nostaen samalla katseesi ja rinta-kehäsi ylös sisäänhengityksen aikana. Vasemman alaraajan polvi voi olla kiinni alustalla tai hieman irti ja jalkaterästä vain päkiä/varpaat ovat kontaktissa alustaan. Oikea jalkapohja on kokonaan kiinni alustassa. Selkä on mahdollisimman suorana. Muuta käsiesi asento siten, että vain sormenpäät ovat kiinni alustassa, edelleen oikean alaraajan molemmin puolin. Kierrä myös olkapäät taakse. Kasvojen, kaulan ja hartioiden pitäisi olla rentoina. Uloshengityksellä siirry seuraavaan asentoon tai poistu asennosta ja toista muutamia kertoja.

Raskaana olevat voivat mieluummin nojata yläraajoilla etummaiseen alaraajaan.

Kontraindikaatiot

Ei varsinaisia kontraindikaatioita, mutta lonkkavaivat voivat tuoda haastetta asennon suorittamiseen.



Lähteet: [17, 21]

Puolikuu, ardha chandrasana

Vaikutus

Tasapainon parantuminen fyysisesti ja psyykkisesti sekä koko kehon venytys.

Asento

Seiso suorana ja astu pitkä askel taaksepäin sisäänhengityksen aikana. Taaemmasta alaraajasta vain päkiä/varpaat, koskettavat alustaa. Anna uloshengityksen aikana keuhkojen tyhjäntymään. Sisäänhengityksellä nosta yläraajat pään yläpuolelle, tuoden kämmenet yhteen sormet harallaan ja taivuta selkää taaksepäin. Kuvittele, että taaemmasta kantapäästäsi kohti sormia, muodostuu puolikuu. Tee harjoite molemmin puolin.

Kontraindikaatiot

Ei varsinaisia kontraindikaatioita, mutta lonkka-, polvi- ja olkapäävaivat, esimerkiksi nivelrikko, saattavat tuoda haasteita. Korkeasta verenpaineesta kärsivien ei kannata nostaa molempia yläraajoja pään yläpuolelle. Raskaana olevien on syytä tehdä harjoite varovaisesti.



Lähteet: [17]

Avaava kolmio, utthita trikonasana

Vaikutus

Vahvistaa ja venyttää koko kehoa, vähentää stressiä, selkäkipuja ja vaihdevuosisoireita, poistaa myrkyjä kehosta sekä parantaa ruuansulatusta.

Asento

Seiso suorana ja hengitä rauhallisesti. Uloshengityksen aikana vedä napa sisään ja nosta yläraajat suoraksi hartiatasolle, mutta pidä hartiat rentoina. Astu oikealla jalalla pitkä askel sivulle ja käännä jalkaterät siten, että vasen pysyy paikallaan osoittaen eteenpäin ja oikea kääntyy 90 astetta ulospäin. Jännitä reisien lihakset. Sisäänhengityksen aikana pidä selkä suorana ja lähde kurottamaan oikealla kädellä kohti oikeaa nilkkaa sekä ojenna vasen yläraaja kohti kattoa. Kohdistusta katse vasempaan käteesi ja kierrä rintarankaa mahdollisimman paljon. Jalkapohjat pysyvät kokonaan kontaktissa alustaan. Voit tarvittaessa alkuun jättää oikean kätesi polven tai säären seudulle. Pysy asennossa kahdeksan hengityksen ajan. Poistu asennosta sisäänhengityksen saattelemana, ojentautumalla seisomaan suoraksi. Tee harjoite molemmin puolin.

Kontraindikaatiot

Päänsärky ja ripuli. Varovaisuutta suositellaan, jos kärsii alhaisesta verenpaineesta. Korkeasta verenpaineesta kärsiviä suositellaan kohdistamaan katse alaspäin eikä kohti pystyssä olevaa yläraajaa. Niskavaivoista kärsivien kannattaa pitää niska keskiasennossa ja kohdistaa katse alaspäin.

Raskaana olevien on syytä ottaa tukea vain polven korkeudelta, jotta vatsaan ei kohdistu liikaa painetta.



Lähteet: [14, 15, 17, 19]

Hehku, utkatasana

Vaikutus

Koko kehon venytys, joka parantaa pallean, sydämen ja vatsan sisäelinten toimintaa, ennaltaehkäisee niska-hartiaseudun kireyksiä sekä lisää liikkuvuutta rintakehässä.

Asento

Seiso suorana, jalkaterät yhdessä, yläraajat rentoina vartalon sivuilla ja hengitä rauhallisesti. Ojenna yläraajat kohti kattoa kämmenet yhdessä ja sormet harallaan. Hartiat ovat rentoina. Käännä päätä taaksepäin, jotta voit kohdistaa katseesi käsiisi. Sisäänhengityksellä koukista polvia. Uloshengityksellä avaa rintakehää ikään kuin ylöspäin ja jännitä samalla koko yläraajojen lihaksia. Pidä kuitenkin hartiat rentoina ja alhaalla. Paino on tasaisesti molemmilla jaloilla ja polvet ovat yhdessä. Jos asento tuntuu liian haastavalta, voit avata jalkateriä hieman erilleen ja yläraajat voivat olla hartialeveydellä auki. Pysy asennossa kahdeksan hengityksen ajan.

Kontraindikaatiot

Voimakas päänsärky, raskaus ja univaikeudet. Matalasta verenpaineesta kärsivien kannattaa olla asennossa vain neljän hengityksen ajan. Korkeasta verenpaineesta kärsivien ei kannata nostaa molempia yläraajoja pään yläpuolelle. Olkapäävaivat saattavat tuottaa haastetta.



Lähteet: [17]

Soturi A, virabhadrasana A

Vaikutus

Parantaa kehon hallintaa ja liikkuvuutta rintarangan, olkapäiden ja lantion alueella, lievittää selkäkipua, vahvistaa ja myös venyttää alaraajojen lihaksia sekä parantaa keuhkojen toimintaa.

Asento

Seiso suorana ja hengitä rauhallisesti. Uloshengityksen aikana ota iso askel taaksepäin oikealla jallalla, painaen koko jalkapohja alustaan kiinni. Käännä oikea jalkaterä 45 asteen kulmaan ulkokiertoon. Kohdistatse vasemman alaraajan yli. Sisäänhengityksellä koukista vasenta polveasi, tuo kämmenet yhteen, sormet haralleen ja lähde viemään yläraajoja pään yläpuolelle, seuraten katseellesi käsiäsi. Pidä hartiat rentoina äläkä käännä päätäsi liikaa taaksepäin. Kierrä rintakehä vasemman alaraajan suuntaisesti ja lantio oikean jalkaterän suuntaisesti. Pysy asennossa kahdeksan hengityksen ajan, hengittäen rauhallisesti ja syvään. Poistu asennosta siten, että uloshengityksen aikana ojennat vasemman alaraajan suoraksi ja käännät rintakehäsi sekä lantiosi osoittamaan eteenpäin. Tee harjoite molemmin puolin.

Kontraindikaatiot

Korkea verenpaine ja ripuli. Niskavaivoista kärsivien kannattaa pitää pää keskiasennossa ja kohdistaa katse joko alas- tai eteenpäin.

Raskaana olevien on syytä tehdä harjoite varovaisesti.



Lähteet: [14, 15, 17]

Soturi B, virabhadrasana B

Vaikutus

Parantaa kehon hallintaa ja liikkuvuutta rintarangan, olkapäiden ja lantion alueella, lievittää selkäkipua, vahvistaa ja myös venyttää alaraajojen lihaksia sekä parantaa keuhkojen toimintaa.

Asento

Seiso suorana ja hengitä rauhallisesti. Uloshengityksen aikana ota iso askel taaksepäin oikealla jalgalla, painaen koko jalkapohja alustaan kiinni. Käännä oikea jalkaterä 90 asteen kulmaan ulkokiertoon. Kohdistatse vasemman alaraajan yli. Lantio ja rintakehä osoittavat myös suoraan eteenpäin. Älä päästä lantiota kääntymään sivulle. Sisäänhengityksen aikana koukista vasenta polveasi ja nosta molemmat yläraajat hartiatasolle suoraksi. Pidä hartiat rentoina, mutta jännitä yläraajojasi. Pysy asennossa kahdeksan hengityksen ajan, hengittäen rauhallisesti ja syvään. Poistu asennosta siten, että uloshengityksen aikana ojennat vasemman alaraajan suoraksi, tuo oikea alaraaja vasemman viereen ja laske yläraajat vartalon sivuille. Tee harjoite molemmin puolin.

Kontraindikaatiot

Korkea verenpaine ja ripuli. Niskavaivoista kärsivien kannattaa pitää pää keskiasennossa ja kohdistaa katse joko alas- tai eteenpäin.



Lähteet: [14, 15, 17]

Puu, vrksasana

Vaikutus

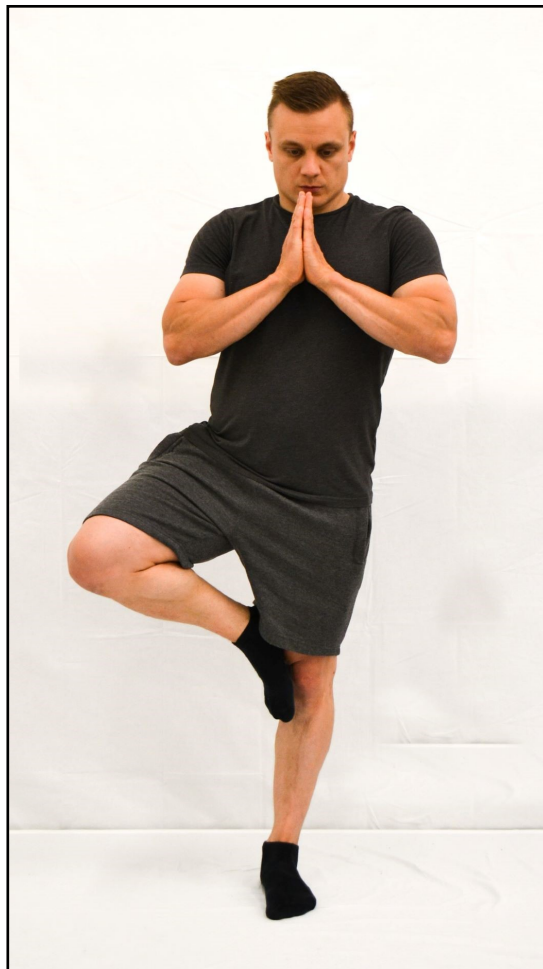
Parantaa tasapainoa ja ryhtiä sekä vahvistaa selän ja alaraajojen lihaksia, erityisesti nilkan aluetta.

Asento

Nosta toinen alaraaja toista vasten ja hae tasapaino. Asento on sitä haastavampi, mitä korkeammalla koukistettu alaraaja on. Ojenna selkä ja tuo kämmenet yhteen rintakehän eteen. Pidä hartiat ja kasvot rentoina sekä pää suorassa. Kohdistatse maahan katsoen valittua kiintopistettä. Pysy asennossa neljän hengityksen ajan. Toista liike molemmille puolille.

Kontraindikaatiot

Voimakas päänsärky, hyvin alhainen verenpaine, taipumus pyörtymiselle ja vakavat uniongelmat.



Lähteet: [14, 17, 19, 21, 22]

Silta, setu bandha sarvangasana

Vaikutus

Vahvistaa reisiä, vatsaa ja selkää, rentouttaa niska-hartiaseutua, parantaa liikkuvuutta selässä, rintakehässä ja niskassa, lievittää astman oireita ja avaa keuhkoja, parantaa ruuansulatusta ja sydämen toimintaa sekä lisää naisilla lisääntymiselimistön toimintaa.

Asento

Mene selinmakuulle, alaraajat lantionleveydellä, polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Varmista, että jalkaterät osoittavat eteenpäin, mutta paina polvet yhteen. Nosta lantio ylös. Pyri ristimään kätesi vartalon alla, pitäen ne ojennettuina suoraksi ja kiinni alustassa. Kohdista katse naapaan, jolloin leuka painuu hieman alaspäin ja niskassa tuntuu venytystä. Niskan alue on kuitenkin rentona. Purista lapaluita yhteen ja aseta vielä kieli kevyesti kitalakeen. Pysy asennossa vähintään 12 hengityksen ajan. Hengitä syvään ja rauhallisesti.

Poistu asennosta siten, että lasket lantion kontrolloidusti alas ja nostat polvet vatsan päälle, ikään kuin halaus-otteeseen. Pysy hetki näin, jotta alaselkä saa pyöristyä ja selkä levätä. Ojenna lopuksi alaraajat suoraksi ja avaa yläraajat vartalon viereen. Hengitä muutaman kerran syvään.

Kontraindikaatiot

Vatsatyrä tai -haava, raskaus ja kaularankavaivat.



Lähteet: [15, 16, 17, 18]

Kiertoistunta, ardha matsyendrasana

Vaikutus

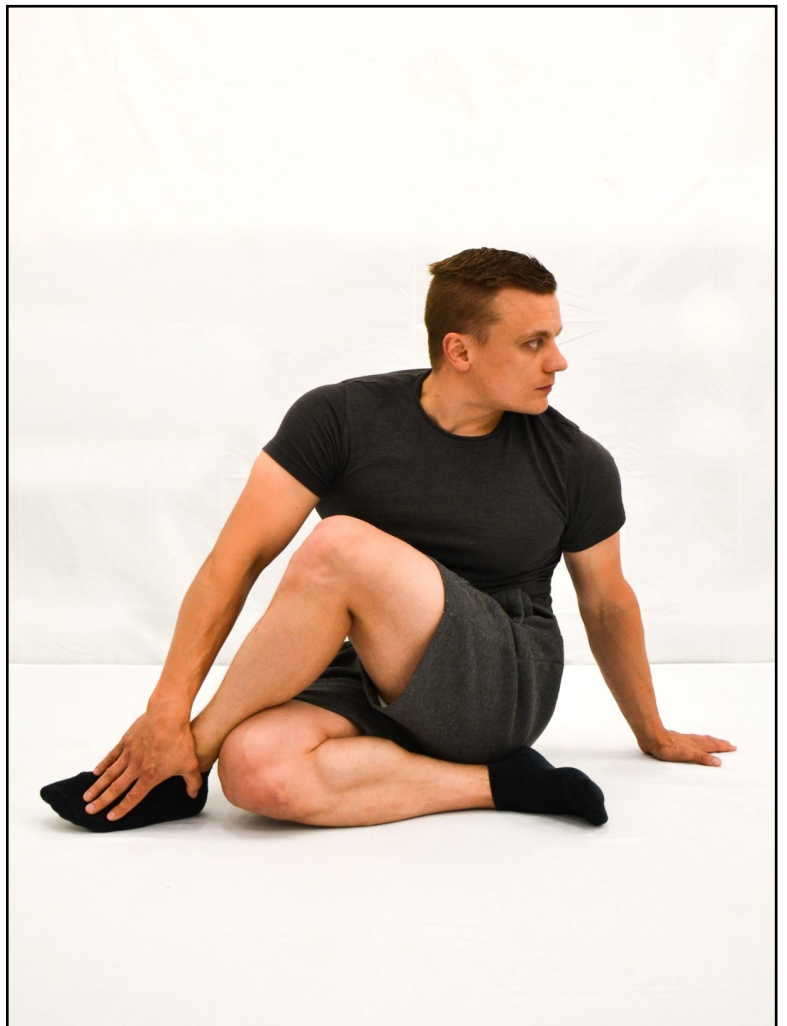
Lisää liikkuvuutta selässä ja niskassa sekä vahvistaa näiden alueiden lihaksia, parantaa verenkiertoa ja ruuansulatusta, vähentää stressiä ja kuukautiskipuja, lievittää iskiasongelmia sekä poistaa väsymystä.

Asento

Istu risti-istunnassa hyvässä ryhdissä. Vie vasen alaraaja oikean yli siten, että saat vasemman jalkapohjan alustaan kiinni. Ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta nilkasta ja ota tukea viistosti takaasi vasemmalla kädellä. Jos mahdollista, tuo oikea yläraaja kokonaan vasemman säären ulkoreunan puolelle, jolloin vasen polvi on hyvin lähellä kainaloa. Tällöin rankaan tulee kunnollinen kierto. Käännä pää siten, että katsot vasemman olkapään yli ja kohdistat sen jälkeen katse pitkälle alaviistoon. Ole asennossa 12 hengityksen ajan. Tee harjoite molemmin puolin.

Kontraindikaatiot

Mahahaava, raskaus ja vakavat selkäsongelmat.



Lähteet: [14, 16, 17]

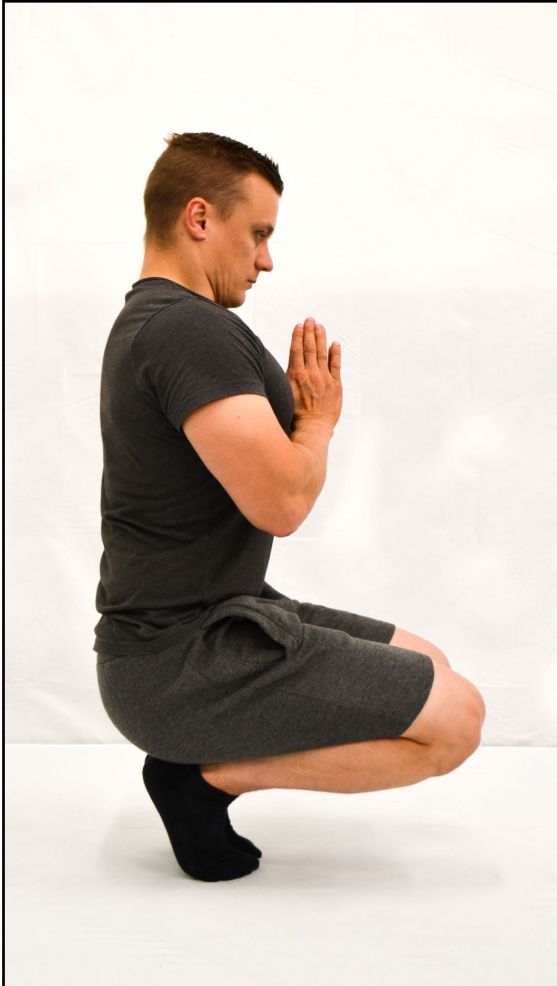
Tasapainoharjoitus kyykyssä, pada angushthasana

Vaikutus

Harjoittaa kehoa ja mieltä monipuolisesti. Parantaa verenkiertoa, tasapainoa ja keskittymiskykyä, estää lättäjalan kehittymistä, vahvistaa alaraajojen joustavuutta ja lihaksia sekä edistää ryhtiä.

Asento

Seiso suorana hyvässä ryhdissä, polvet ja jalkaterät yhdessä sekä kädet rentoina vartalon sivuilla. Ota kiintopiste etualaviistosta. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Kyykisty syväkyykkyyyn ja anna kantapäiden nousta irti alusta niin, että kehon paino on vain päkiöillä ja varpailla. Reisien pitäisi olla vaakatasossa, polvien suoraan eteenpäin ja takapuoli kantapäiden päällä. Muokkaa asentoa paremmaksi työntämällä polvia eteenpäin. Tuo kämmenet yhteen rintakehän eteen, mutta pidä kynärpäät alhaalla. Hartiat ovat rentoina. Ole asennossa 12 hengityksen ajan. Poistu asennosta uloshengityksen aikana, ojentamalla alaraajat suoriksi ja taivuta sen jälkeen ylävartaloa kohtia lattiaa muutaman hengityksen ajaksi.



Kontraindikaatiot

Polvivaivat, jotka estävät täyden polven koukistuksen.
Vaivat, jotka estävät varpailla seisonnan.

Lähteet: [12, 17]

Vene, navasana

Vaikutus

Vahvistaa vatsan, selän, ala- ja yläraajojen lihaksia sekä vähentää stressiä ja parantaa ruuansulatusta. Suoliston, munuaisten, aivolisäkkeen ja kilpirauhasen toiminta aktivoituu harjoitteen aikana.

Asento

Mene alustalle istumaan siten, että selkä on suorana ja alaraajat ovat yhdessä ojennettuina suoraksi. Sisäänhengityksen aikana lähde nostamaan polvia kohti rintaa sen verran, että saat kiinni niiden ympäriltä. Ojenna selkä suoraksi ja vie painopistettä taaksepäin. Uloshengityksen aikana suorista alaraajat yksi kerrallaan suoraksi. Jännitä lihakset reisien etuosassa ja ojenna yläraajat suoraksi kulkemaan samaa linjaa kuin alaraajasi. Tuo kämmenet yhteen, peukalot kohti kattoa ja jännitä myös koko yläraajojesi lihakset. Pyri pitämään selkä suorana. Ole asennossa viiden hengityksen ajan. Poistu asennosta koukistamalla hitaasti polvia siihen asti, että saat kiinni polvitaiteitasi. Älä kuitenkaan päästä jalkapohjia alustalle vaan toista harjoite kokonaisuudessaan 2–4 kertaa.

Niskavaivoista kärsivät voivat tarvittaessa tukea päätä, esimerkiksi seinään, jotta niska ei rasitu niin voimakkaasti.

Kontraindikaatiot

Voimakas päänsärky, raskaus, vakavat uniongelmat, sydänvaivat, astma ja ripuli. Harjoitusta ei suositella tehtävän kuukautisten toisena ja kolmantena päivänä.



Lähteet: [14, 15, 17, 19]

Aura, halasana

Vaikutus

Koko vartalon venytys, selän liikkuvuuden edistäminen, vatsan ja alaraajojen lihasten muokkaus ja vahvistaminen, verenkierron ja ruuansulatuksen parantuminen sekä selkäkipujen ja univaikeuksien vähentyminen.

Asento

Mene selinmakuulle. Pidä alaraajat tiiviisti yhdessä ja yläraajat viistosti vartalon sivuilla. Koukista ensin polvet kohti rintaa ja lähde sen jälkeen ojentamaan alaraajoja suoraksi kohti kattoa. Voit tarvittaessa siirtää kädet alaselkään tukemaan asentoa. Pidä selkä suorana ja pyri laskemaan varpaat kiinni alustaan pään yli. Jos mahdollista, risti kädet vartalon takana, mutta pidä yläraajat suorina. Sulje silmät ja hengitä rauhallisesti. Ole asennossa 12 hengityksen ajan. Poistu asennosta siirtäen ensin yläraajat vartalon sivuille tai alaselkään tukipinnaksi, koukista sitten alaraajoja lähemmäs vartaloa ja lopulta rullaa itsesi kontrolloidusti selinmakuulle.

Kontraindikaatiot

Raskaus, korkea verenpaine, välilevytyrä ja muut tyrät, vakavat selkäongelmat, niskasärky, iskiasvaivat, silmänpainetauti ja revennyt silmän verkkokalvo.



Lähteet: [14, 15, 17, 18, 19]

Hartiaseisonta, salamba sarvangasana / viparita karani

Vaikutus

Vahvistaa vatsan ja alaraajojen lihaksia, lisää liikkuvuutta niska-hartiaseudulla, parantaa verenkiertoa, hengitystä ja ruuansulatusta, ennaltaehkäisee flunssaa ja sivuontelotulehduksia, vähentää päänsärkyä ja stressiä sekä tasoittaa kilpirauhasen toimintaa.

Asento

Mene selinmakuulle. Pidä alaraajat tiiviisti yhdessä ja yläraajat viistosti vartalon sivuilla. Koukista ensin polvet kohti rintaa ja lähde sen jälkeen ojentamaan alaraajoja suoraksi kohti kattoa. Siirrä kädet alaselkään tukemaan asentoa. Pidä selkä suorana. Sulje suu purematta hampaita yhteen ja aseta kieli kitalakea vasten. Pidä kaula, hartiat ja niska rentoina. Ole asennossa 12 hengityksen ajan. Poistu asennosta koukistamalla alaraajoja lähemmäs vartaloa ja lopulta rullaa itsesi kontrolloidusti selinmakuulle. Lopuksi vedä polvet rinnan päälle ja ota kiinni polvien ympäriltä, jotta saat pyöristettyä selän vastaliikkeeksi.

Kontraindikaatiot

Raskaus, korkea verenpaine, silmänpainetauti, revennyt silmän verkkokalvo, palleatyrä ja vakavat niskavaivat. Harjoitetta ei suositella tehtävän toisena ja kolmantena päivänä kuukautisten alkamisesta (pohjautuu joogaan).



Lähteet: [14, 15, 16, 17, 19]

Seisova T

Vaikutus

Vahvistaa koko kehoa ja edistää tasapainoa sekä kestävyyttä. Yhdistää kehon ja mielen energiat.

Asento

Seiso suorana ja hengitä rauhallisesti. Kohdista katse vasempaan jalkaterään ja avaa kädet sivuille hartiatasolle, kämmenet alaspäin. Kallista ylävartaloa eteenpäin ja lähde samalla nostamaan oikeaa alaraajaa suorana, nilkka ojennettuna, taaksepäin. Pidä selkä suorana ja pää keskiasennossa. Pyri saamaan vartalo vaakatasoon. Jännitä keskivartalon sekä ylä- ja alaraajojen lihakset. Vedä lavat yhteen ja alaspäin. Ole asennossa 4 hengityksen ajan, painottaen erityisesti uloshengitystä. Poistu asennosta uloshengityksen aikana laskemalla alaraaja hitaasti alustalle ja samalla nosta ylävartalo pystyasentoon. Tee harjoite molemmin puolin.

Kontraindikaatiot

Ei varsinaisia kontraindikaatioita, mutta raskaana olevien on syytä kokeilla varovasti.



Lähteet: [19]

Selkänosto, salabhasana

Vaikutus

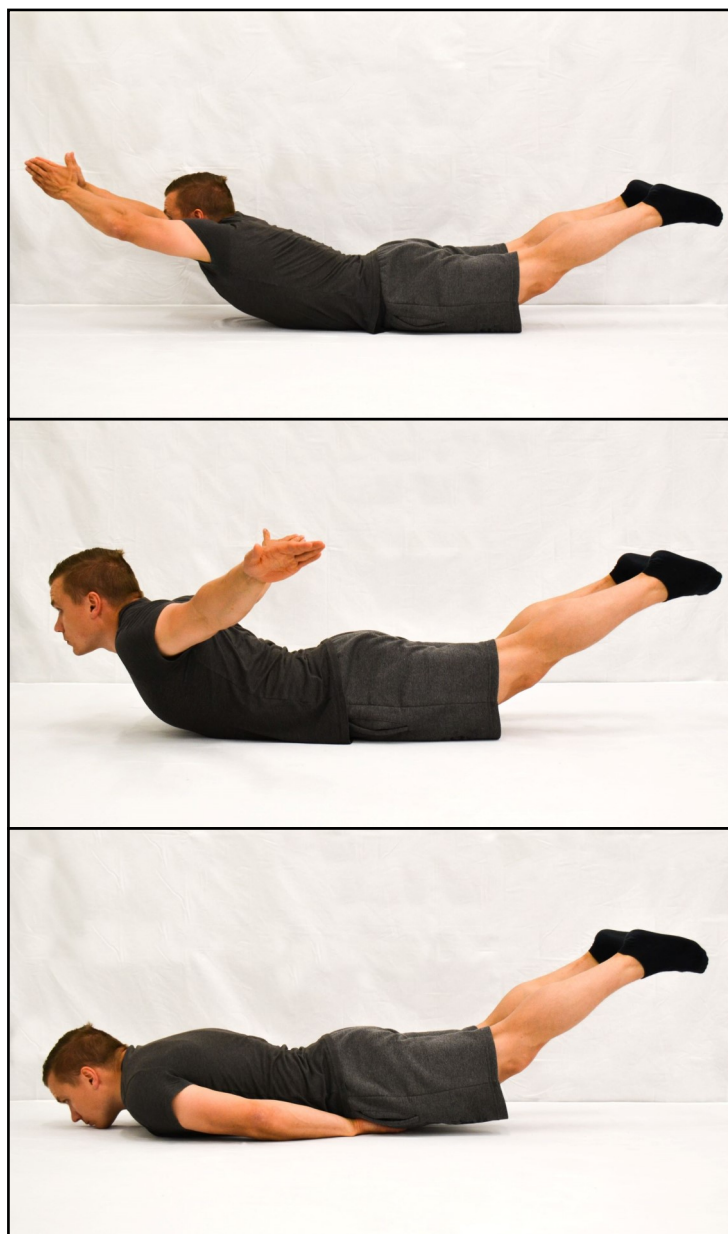
Vahvistaa ja muokkaa lihaksia selässä, vatsassa, ylä- ja alaraajoissa, edistää hyvää ryhtiä, vähentää korostunutta kyfoosia, virkistää kehoa ja mieltä, nopeuttaa verenkiertoa, hillitsee kaasunmuodostusta sekä edistää sukupuolirauhasten toimintaa.

Asento

Mene vatsamakuulle. Avaa alaraajat lantion leveydelle ja vie sitten uloshengityksen aikana yläraajat suoraan eteenpäin pään etupuolelle. Jätä yläraajat hartialeveydelle ja käännä peukalot kohti kattoa. Nosta ala- ja yläraajat sekä ylävartalo irti alustasta ja kohdista katse etusormiisi. Pidätä hengitystä laskien kahteen, jonka jälkeen laske ylävartalo ja raajat alas. Hengitä rauhallisesti kaksi kertaa. Sisäänhengityksen aikana vie yläraajat vartalon sivuille ojennettuina suoraksi hartiatasolle, kämmenet alaspäin. Uloshengityksen aikana nosta ala- ja yläraajat sekä ylävartalo irti alustasta. Kohdista katse yläviistoon. Sulje silmät ja pidätä taas hengitystä laskien kahteen. Sisäänhengityksellä nosta leukaa mahdollisimman korkealle ja vie yläraajat taas pään yli eteen. Uloshengityksen aikana laske leuka, ylävartalo ja raajat alustalle. Pidä silmät suljettuina ja hengitä hetki rauhallisesti.

Aloittelijat ja selkävaivoista kärsivät voivat viedä sisäänhengityksellä kädet lantion alle nivusiin ja uloshengityksellä nostaa reidet irti alustasta. Ylävartalo on rentona ja leuka kiinni alustassa.

Lähteet: [14, 15, 19, 22]



Kontraindikaatiot

Spondylolisteesi, spondylolyyysi ja raskaus. Olkapäävaivat voivat tuoda haastetta.

MINDFULNESS

Mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon/meditaation historia pohjautuu itämaisiin filosofioihin ja sitä on harjoitettu jo tuhansia vuosia. Länsimaiset mindfulness-menetelmät ovat sulauttaneet alkuperäiset Buddhalta peräisin olevat periaatteet yhteen. [24] Meditaatiossa yhdistyy rentoutuminen ja keskittyminen. Tarkoituksena on tyhjentää mieli ja kohdistaa tietoisuus sisäänpäin, omaan itseen. [25]

Mindfulnessin avulla voi huomata oman luontaisen taipumuksensa reagoida kokemuksiin automaattisesti ja se myös antaa mahdollisuuden tarkastella asiaa siitä näkökulmasta, että ei reagoisi tilanteissa välittömästi tai reagoisi mahdollisesti eri tavalla. Ihminen etsii luontaisesti negatiivisia puolia itsestään ja elämästä sekä reagoi näiden ajatusten pohjalta. Tämä tapa saattaa olla enemmän haittaa aiheuttavaa kuin alkuperäinen asia. Mindfulness-harjoitusten myötä tähän tapaan voi kiinnittää huomiota ja oppia suhtautumaan asioihin toisin. Menetelmä kehittää taitoja, joiden avulla voi valita tietoisesti oman reaktionsa, myös niissä tilanteissa, jotka tuntuvat haastavilta. [24]

Vuosien 1990–2015 aikana tehtyjen tutkimusten perusteella on voitu todeta, että mindfulnessilla ja/tai muilla rentoutusmenetelmillä voi olla myönteisiä vaikutuksia kokonaisvaltaiseen terveyteen sekä ne voivat olla hyödyllinen lisä tavanomaisen lääketieteen hoidolle. [26] Vahvin tieteellinen näyttö mindfulness-interventioiden vaikuttavuudesta on saatu aikuisten ahdistuksen, masennuksen ja toistuvan masennuksen sekä kroonisen kivun lievittämisestä. [27] Mindfulnessista on saatu hyötyä esimerkiksi ärtyvän suolen oireyhtymässä, MS-taudissa, syöpään liittyvissä kivuissa, fibromyalgiassa, alaselän kivuissa, uupumuksessa, riippuvuuksia hoidettaessa, itsetuhoisen käyttäytymisen vähentämisessä sekä sydän- ja verisuonitautien lievittämisessä. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan parantaa myös keskittymiskykyä, muistia, luovuutta ja reaktionopeutta sekä sen avulla sinnikkyys ja kestävyys lisääntyvät niin fyysisesti kuin psyykkisesti. [28, 29] Mindfulnessilla on pystytty lievittämään kipuja useissa eri sairauksissa ja sitä voidaan toteuttaa myös perusterveydenhuollossa osana muuta hoitoa. [29, 30, 31, 32, 33, 34]

Lue harjoitteet rauhallisesti ja hitaasti. Anna asiakkaalle aikaa riittävästi pohdiskeluun ja havainnointiin harjoitteen edetessä. Jos harjoitteen lukee liian nopeatempoisesti, sen merkitys katoaa eikä asiakas ehdi havainnoida itseään ja ympäristöään ohjeen mukaisesti.

Tietoinen hyväksyminen meditaation avulla

Tämän harjoitteen avulla on mahdollista lievittää kipua ja kärsimyksen tunnetta sekä kohdata vaikeita asioita lempeämmin. Hengitys toimii meditaation tukena.

Harjoite

Mene mukavaan asentoon istumaan tai makaamaan ja hengitä omaan tahtiisi. Huomaa, kuinka painovoima vaikuttaa kehoosi ja vetää sinua kevyesti alaspäin, mutta samalla tukee ja kannattelee sinua. Siirrä huomiosi hengitykseesi ja tunne, kuinka se keinuttaa sinua. Tunne hengityksesi koko kehossasi, syvällä sisälläsi. Kun hengitys keinuttaa sinua lempeästi, omaan luonnolliseen ryhtiisi, anna tietoisuutesi levätä hengityksessäsi.

Avaa tietoisuutesi ja havainnoi uupumuksesi, kipusi, kärsimyksesi, vaikea asia tai epämiellyttävä olosi. Kohtaa tuo tuntemus ja itsesi hyväksyvästi sekä rakkaudella, samalla tavalla kuin suhtautuisit läheiseesi, jolla on paha olla tai häneen sattuu. Pysyttele tässä kokemuksessa muutama minuutti. Hengitä rauhallisesti ja syvään. Saatat tuntea pelkoa kohdatessasi epämieluisan asian tai tuntemuksen, mutta ole sen kanssa ja jatka hengittämistä. Siirrä huomiosi tarvittaessa uudestaan hengitykseesi kehossasi.

Jos koet haastavaksi vaikuttaa epämiellyttävään asiaan, kipuusi, tai se ei muutu, kokeile käyttää mielikuvaa heinäpaalista. Ajattele, että nojaisit siihen. Ensin se vaikuttaa kovalta, mutta pian huomaa, että se alkaa antaa periksi. Voitko huomata, että hengityksesi avulla, oma tuntemuksesi kivusta alkaa antaa periksi samalla tavalla? Hengityksesi liike tuntuu mukavalta kehossasi.

Keskity nyt tarkemmin ja mieti kipuasi, tuota epämiellyttävää tunnetta yksityiskohtaisemmin. Mitä tuntemuksia tai tunteita sinulla on? Huomaatko, kuinka kokemuksesi tuosta tuntemuksesta muuttuu jatkuvasti niin, että jokainen hetki on jollain lailla erilainen? Kun alat olla lähellä kokemuksesi ydintä, saatat havaita, ettei kipusi olekaan niin laajalla alueella kuin ajattelit. Esimerkiksi kipu ei ehkä tunnukaan koko selässäsi vaan oikeastaan vain alaselässäsi tai koko alaraajasi ei ole kipeä, ainoastaan polvesi. Pystyisitkö miettimään nyt tällä tavoin omaa vaikeaa asiaasi? Voit ehkä havaita, että asiaasi liittyvät tuntemukset eivät kaikki ehkä olekaan negatiivisia vaan osa jopa positiivisia. Esimerkiksi kihelmöinti ei välttämättä tunnukaan niin pahalta. Voit ehkä kokea tällä hetkellä pientä helpotuksen tunnetta, kun viimeinkin kohtaat vaikeutesi lempeästi ja mielenkiinnolla pohtien sitä etkä enää taistele sitä vastaan, mikä vain lisää kurjaa oloasi.

Mieti nyt tunteitasi ja ajatuksiasi. Miten ne liittyvät tähän vaikeaan asiaan tai tuntemukseen? Onko mahdollista vain panna ne merkille ilman, että yrität vaimentaa niitä tai antaa niiden viedä mukanaan? Saatat huomata, että ne ovat ohimeneviä. Pystyisitkö päästämään niistä edes hieman irti samalla, kun lepää keskittyen kehosi tuntemuksiin ja lempeä hengitys tuudittaa sinua?

Pyri olemaan asenteeltasi hellä, kärsivällinen ja lempeä. Kokemuksen tuntuessa liian voimakkaalta tai ylivoimaiselta, ala havainnoimaan ympäristöäsi. Pane merkille ilman lämpötila, äänet ja tuoksut. Laajemmassa tietoisuudessa epämiellyttävillä asioilla ja tuntemuksilla on oma paikkansa. Esille tulee uusia asioita ja osa edellisistä poistuu.

Jos sinulla on vaikeuksia saada kunnollista otetta kokemuksestasi, voit yrittää keskittyä siihen syvällisemmin. Kohtaa pintaan nousevat tunteet ja ajatukset myötätuntoisesti. Pehmitä itseäsi hengityksen avulla. Ajattele, että hengitys on rauhoittavaa ja se pehmittää epämiellyttäviltä tuntuvia asioita edes vähän.

Kuvittele, että jokaisella sisäänhengityksellä saat osaksesi myötätuntoa sekä lempeyttä ja jokaisella uloshengityksellä ne syventyvät kehossasi täyttäen sitä. Hengittäessäsi, tunne itseäsi kohtaan myötätuntoa, hellyyttä, huolenpitoa ja hyväntahtoisuutta. Hengitys liikuttaa ja tuudittaa kehoasi sekä mahdollisia epämiellyttäviä tuntemuksiasi. Jos edelleenkin tuntuu, ettei kipu tai muut epämiellyttävät asiat hellitä, täytä hengityksesi vielä vahvemmin lempeydellä ja myötätunnolla. Pyri hyväksymään kaikki tuntemuksesi ja ajatuksesi hellyydellä.

Ala nyt tiedostamaan ympäristösi laajemmin. Avaa silmäsi ja katsele ympärillesi, kuuntele ääniä ympärilläsi. Liikuttele kehoasi pikkuhiljaa lempeästi ja jatka sitten päivän toimiasi. Pane merkille, voitko suhtautua loppupäivän ajan itseesi myötätuntoisesti ja ystävällisesti. Pidä mielessä pehmitävä hengitys kaiken tekemäsi aikana.

Vahva kuin karhu

Tämän asennon avulla lisää itsevarmuutta, rohkeutta ja tunnetta voimakkuudesta sekä se vähentää stressiä. Tee harjoite silloin, kun koet sen tarpeelliseksi, esimerkiksi heti aamusta, ennen tärkeää harjoitusta tai jos olet epävarma ja hermostunut. Pysy asennossa 2 minuuttia.

Harjoite

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, vedä hartiat taakse ja pidä pää keskiasennossa. Älä päästä polvia yliojennukseen. Laita kädet kevyesti nyrkkiin ja aseta ne lanteille.

Kuvittele, että olet kuin suuri ja vahva karhu, joka seisoo takajaloillaan. Se osoittaa asennollaan kokonsa ja voimansa, jota muiden on kunnioitettava. Hengitä rauhallisesti syvään, mutta voimakkaasti. Voit laittaa silmät kiinni, jos se helpottaa mielikuvan luomista. Tunne, kuinka voimasi ja vahvuutesi kasvavat.

Lähteet: [36]

Kehossani juuri nyt

Harjoitus vahvistaa kehotietoisuutta ja tietoisuutta tästä hetkestä sekä siinä pysymistä. Harjoituksen avulla on mahdollista löytää kehonosa, joka on itselle tärkeä. Kesto on noin 2–3 minuuttia, mutta sitä voi pidentää, jos se tuntuu itsestä hyvältä tai tarpeelliselta.

Harjoite

Mene mukavaan asentoon, esimerkiksi istumaan tai makaamaan. Anna itsellesi lupa olla sellainen kuin olet, juuri tässä hetkessä. Aluksi pohdi hetki, mitä paikkaa osoittaisit kehossasi, jos sinulta kysyttäisiin, missä sinä olet? Usein paikaksi näytetään sydän ja rinta, joskus myös vatsa. Ei ole väärää vastauksia. Tuo paikka on sinun ”minä olen” kohtasi kehossasi, jonka avulla olet tietoinen kehostasi ja pysyt tässä hetkessä. Olet juuri sellainen kuin olet tällä hetkellä, et muisto menneisyydestä tai toivekuva tulevaisuudesta. Keskity hetken aikaa tähän kehonosaan ja hengitä rauhallisesti.

Jos mahdollista, ala laajentaa tietoisuuttasi koko kehoosi. Anna hengityksen virrata koko kehossasi. Pohdi, missä ”minä juuri nyt” äsken sijaitti. Yllätytkö paikasta vai oliko se tuttu? Nousiko pintaan tunteita ja tunnistatko niitä? Olivatko tunteet tietyssä paikassa kehossasi? Päädytkö jonnekin muualle tästä hetkestä näiden tunteiden tai ajatusten vuoksi? Jos niin tapahtui, miten reagoit tilanteessa? Jos harjoituksen aikana tapahtuu näitä asioita, pane se merkille ja kohdistu sitten huomiosi takaisin ”minään juuri nyt”.

Lähteet: [37]

Hyvän mielen paikka

Tämän harjoitteen avulla on mahdollista vähentää stressiä ja rentouttaa kehoa sekä mieltä. Vahva mielikuva voi toimia yhtä hyvin kuin oikea kokemus. Suunnittele mielessäsi paikka, joka voi perustua johonkin vanhaan muistoosi tai täysin uusi paikka, joka on olemassa vain mielessäsi. Tuo paikkaan elementtejä, jotka tekevät sinusta rentoutuneen, onnellisen ja rauhallisen. Tee harjoite silloin, kun koet sille tarvetta. Pidä mielessä, että mitä useammin harjoittelet, sen helpompi on vaikuttaa mielikuvalla mielentilaan ja sitä kautta elimistössä tapahtuviin fyysisiin reaktioihin.

Harjoite

Mene mukavaan asentoon joko istumaan tai makaamaan. Pyri olemaan mahdollisimman rentona, sulje silmäsi ja hengitä hitaasti syvään noin viisi kertaa. Havainnoi, kuinka kehosi rentoutuu hiljalleen enemmän ja samalla hengityksesi hidastuu.

Ala nyt kokoamaan omaa hyvän mielen paikkaasi. Aloita päättämällä, onko paikka esimerkiksi metsä, trooppinen hiekkaranta, viidakko, niitty, järven ranta, keidas autiomaassa tai jopa jokin sisätila. Kun olet valinnut paikan, lisää sinne pikkuhiljaa yksityiskohtia, jotka parantavat paikkaa. Päätä puulajit, veden väri, muu kasvillisuus, aurinkoinen ilma vai vesisade, näetkö eläimiä, tuuleeko jne. Kuinka laaja tuo paikka alueena on? Näetkö vain lähelle vai myös kauemmas? Entäpä tuoksut? Havaitsetko, mistä tuoksut tulevat?

Luo paikasta juuri sellainen kuin haluat. Pyri käyttämään kaikkia aistejasi keskittyessäsi tähän mielikuvaan. Mitä näet, kuulet, haistat, tunnet ja ehkä jopa maistat. Pysyttele nyt hetken aikaa tuolla hyvän mielen paikassasi. Hengitä syvään, hitaasti ja rauhallisesti. Nauti olostasi ja huomaa, kuinka rento, onnellinen ja rauhallinen olet.

Paina lopuksi tarkasti mieleesi tämä paikka. Se on käytettävissäsi aina, kun haluat. Se on sinua varten. Anna mielikuvan väistyä hitaasti mielestäsi samalla, kun kohdistat keskittymisesi hengitykseesi. Avaa silmät ja katso ympärillesi, jotta tiedostat täysin, missä olet. Nouse rauhassa ylös ja venyttele hieman.

Turtunut ja tunnoton

Harjoitteen avulla on mahdollista tunnistaa kehon eri osia ja niissä olevia tuntemuksia. Kipu ja pitkään jatkunut stressi voivat aiheuttaa turtuneisuutta ja tunnottomuutta kehossa. Ne saattavat estää muiden tuntemusten havaitsemisen. Tämän harjoitteen avulla pyritään huomaamaan myös muut tuntemukset, esimerkiksi lihaskireydet. Harjoite rentouttaa, vaikka se ei ole päätavoite.

Harjoite

Mene mukavaan asentoon selinmakuulle. Hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi. Aloita kehon läpikäyminen joko päästä tai jalkateristä. Käy jokainen kehonosa rauhassa läpi, jotta ehdit havainnoimaan tuntemuksiasi. Etsi kehosta ne paikat, jotka tuntuvat neutraaleilta. Nuo paikat eivät siis tunnu erityisen hyvältä, mutta eivät myöskään kivuliailta tai inhottavilta.

Käy keho nyt uudestaan läpi ja etsi ne paikat, jotka tuntuvat jollain tavalla turtuneilta tai tunnottomilta. Paikat voivat olla pieniä tai suuria, tarkkarajaisia tai epämääräisiä. Eri paikoissa tuntemukset voivat olla erilaisia, esimerkiksi voimakkuudeltaan. Nämä paikat voivat olla sellaisia, että tiedostamattasi pyrit tekemään niistä turtuneita tai tunnottomia, mutta jopa tarkoituksellakin. Se voi johtua kivusta, jännityksestä, lihaskireydestä, stressaavasta tai voimakkaasta tunnetilasta, joka taas voi johtua vanhasta vammasta, loukkaantumisesta tai onnettomuudesta. Tässä paikassa voi olla tietynlainen kehomuisto. Pohdi ja tunnustele näitä alueita hetken aikaa. Pintaan saattaa nousta selityksiä ja syitä.

Pyri nyt tietoisesti kohdistamaan hengityksesi jollekin näistä alueista. Keskity tarkasti tuohon alueeseen. Hengitä noin viisi kertaa tuohon alueeseen ja pohdi sen jälkeen tuntemuksiasi tuossa kohdassa. Alkoiko epämiellyttävä tuntemus muuttua parempaan suuntaan? Ehkäpä se ei tunnu enää niin turtuneelta ja tunnottomalta. Käy jokainen löytämäsi kohta samalla tavalla hengittäen läpi ja pohdi sen jälkeen tuntemuksiasi.

Villieläin sisälläsi

Tämän harjoitteen avulla pyritään eroon kehossa olevista kroonisista epämiellyttävistä tuntemuksista, esimerkiksi jännittyneisyydestä. Harjoite aktivoi kehon energioita. Harjoitteen myötä pystyt havainnoimaan kehossasi ilmenevää voimaa ja rentoutta. Pidä mieli avoinna ja tutkiskele itseäsi.

Harjoite

Mene mukavaan asentoon joko istumaan tai selinmakuulle. Sulje silmäsi ja hengitä omaan tahtiisi. Mieti jotakin villieläintä, joka on suuri, nopea ja vahva. Voit olla mikä tahansa eläin, mutta valitse sellainen, johon sinun on helppo samaistua. Kun olet valinnut eläimen, astu ikään kuin sen sisään, jotta voit olla se. Valitse myös paikka, jossa olet. Se voi olla esimerkiksi savanni, viidakko tai metsä. Paikka, jossa olet, on rauhallinen.

Olet nyt tuo eläin ja seisot valitsemassasi paikassa. Lähde kävelemään rauhallisesti eteenpäin. Yritä tuntea koko kehollasi tuon eläimen voima sen liikuessa. Liikut rauhallisesti ympäristöäsi tarkkaillen. Lisää nyt hieman vauhtia liikkumiseen, ikään kuin lähtisit ravaamaan. Tunne eläimen lisääntynyt voima ja energia. Yritä keskittyä havainnoimaan tuntemuksiasi, voiman ja energian virtaamista. Lähde nyt juoksemaan. Tunne, kuinka lisääntynyt voima leviää kehoosi ja energia virtaa vapaasti.

Ala hidastamaan vauhtia ja liikettä pikkuhiljaa niin, että pian taas kävelet rauhallisesti. Huomaa, kuinka voima on vähentynyt ja energia virtaa hitaammin. Pysähdy nyt ja ole hetken aikaa paikoillasi. Tunnustele tuon eläimen olemusta ja energiaa vauhdikkaan juoksun jälkeen.

Palaa nyt tähän hetkeen astumalla ulos eläimen hahmosta. Avaa silmäsi ja havainnoi, miltä oman kehosi voima ja energia tuntuvat. Huomioi myös tilaa ympärilläsi, jotta palaat täysin tähän hetkeen.

Merellä rannalla

Tämä harjoite rentouttaa, luo hyvää oloa sekä vähentää ahdistusta ja stressiä. Harjoitteen aikana jokainen sisäänhengitys tuo mukanaan rauhaa sekä rentoutta ja uloshengitys vie mennessään negatiivisia asioita, kuten ahdistusta ja stressiä.

Harjoite

Mene istumaan mukavaan asentoon, jossa voit olla rennosti. Sulje silmät ja hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi. Hengitä nyt muutaman kerran syvään ja huomaa, kuinka alat rentoutua. Jokaisen sisään- ja uloshengityksen myötä olosi kevenee. Sinulla on hyvä olla. Anna hengityksen tasaantua omaan ryhtiinsä ja jatka sitä.

Kuvittele, että olet kävellyt metsän läpi kalliolle, josta näet kauas merelle ja alhaalla olevan hiekkarannan. On kaunis kesäinen päivä, aurinko paistaa ja lämmittää sopivasti. Pieni tuulenvire tuntuu viileältä kasvoillasi. Taivaalla näkyy muutama ohut pilvi. Meri tuoksuu ihanalta ja kuulet, kuinka laineet osuvat kevyesti rantaan. Tunnet olosi rauhalliseksi ja rennoksi.

Alhaalla on upea pitkä hiekkaranta ja huomaat, että rantaan menee pieni polku. Lähdet kulkemaan polkua pitkin alas. Kun pääset rantaan, otat kengät pois. Tunnet, että aurinko on lämmittänyt hiekan. Hiekka on pehmeää ja tuntuu ihanalta paljalla jaloilla. Kävelet lähemmäs merta, melkein vesirajaan ja huomaat kauempana olevan kiviä.

Voit nyt päättää, jätkö istumaan hiekalle, käytkö makaamaan, menetkö kävelemään rantaveteen vai menetkö tutkimaan huomaamiasi kiviä. Tee niin kuin sinusta parhaimmalta tuntuu. Voit myös itse päättää, kuinka kauan aikaa vietät rannalla. Kun olet viettänyt riittävästi aikaa täällä ja on aika lähteä takaisin, kulje samaa reittiä takaisin kalliolle, josta aluksi katselit merta. Kun olet valmis, voit liikutella itseäsi ja avata silmät. Ravistele raajoja tai venyttele, jos se tuntuu tarpeelliselta ja hyvältä. Käytä aikaa palautumiseen sen verran kuin koet tarpeelliseksi.

Täysin läsnä erilaisissa toiminnoissa

Tämä harjoite kehittää tietoista läsnäoloa, erityisesti sellaisissa hetkissä, joissa toimimme kuin autopilotilla. Harjoitteet kehittävät herkkyyttä, keskittymiskykyä ja kehotietoisuutta. Näihin harjoitteisiin on lukuisia vaihtoehtoisia tilanteita ja voitte yhdessä asiakkaan kanssa päättää, mitä tilanteita hän haluaisi havainnoida ja mikä olisi ehkä jopa edullista hänen kannaltaan fysioterapeuttisesta/kuntouttavasta näkökulmasta.

Havaitut asiat voi kirjoittaa ylös, jotta kokemusta voi verrata, kun harjoitteen tekee uudestaan. Jokainen kerta on erilainen, vaikka tekisi samaa asiaa. Toiminnon suorittamisesta ei varsinaisesti tarvitse pitää tai yrittää saada sitä tuntumaan tietynlaiselta. Vaihtoehtoisia tilanteita voi olla esimerkiksi suihkussa käynti, hampaiden pesu, tiskaaminen, pyykkimen laitto, kahvin juominen, roskien vieni, huoneesta toiseen siirtyminen tai mikä tahansa tilanne, johon ei useimmiten kiinnitä sen suurempaa huomiota.

Esimerkiksi suihkussa käydessä voi havainnoida veteen liittyviä tuntemuksia, muun muassa miltä eri veden lämpötilat tuntuvat iholla, tuntuuko lämpötila samalta eri kehonosissa ja miltä paine tuntuu? Havainnoida voi kehon liikkeitä, esimerkiksi miten yläraajat liikkuvat, entä tarkemmin kädet ja sormet sekä miten keho liikkuu silloin, kun kumartuu tai kääntyy? Väsykö jokin lihas helposti tai onko jokin liikettä vaikea tehdä? Huomiota voi kiinnittää erilaisiin tuoksuihin ja ääniin. Onko jokin tuoksu erityisen miellyttävä ja nostaako se pintaan vaikkapa muistoja? Voi myös pohtia, mitä yleensä ajattelee suihkussa käydessään. Suunnitteleeko silloin loppuiltaa, seuraavaa päivää tai kauppalistaa? Omaa mielentilaa voi tutkiskella suihkussa käynnin jälkeen, onko esimerkiksi rentoutunut ja hyvä olo, tuntuuko keho väsyneeltä, virkistikö peseytyminen mieltä tai tuntuuko olo energiseltä?

Tiedostava kävely

Harjoitus auttaa olemaan läsnä tässä hetkessä ja tekemisessä, havainnoimaan kehoa sekä eri aistien kautta tulevia tuntemuksia. Kävelynopeutta voi muuttaa välillä, jolloin aistimukset muuttuvat. Harjoituksen aikana voi pyrkiä havainnoimaan myös yläraajojen liikettä, jonkin muun kehonosan tuntemuksia, kuuluvia ääniä tai tilaa ympärillä. Edistyneet harjoittelijat voivat käyttää hengitystä rytmittämään askellusta, mutta se ei ole välttämätöntä eikä siihen kannata keskittyä, jos se tuntuu häiritsevän muuta havainnointia.

Harjoite

Riisu sukat ja kengät, jotta olet paljain jaloin. Tällöin saat enemmän ja tarkempaa informaatiota jalkapohjiesi kautta. Nouse seisomaan ja havainnoi, miltä pelkästään paikallaan seisominen tuntuu jalkapohjissasi. Mitkä jalkojen osat koskettavat alustaa? Kantapää, jalan keskiosat, sisä- ja ulkosyrjät, päkiät ja varpaat. Miltä tuo kosketus tuntuu? Ovatko tuntemukset samanlaisia varpaissa ja kantapäissä? Seisotko tasaisesti molemmilla jaloilla? Siirrä painopistettäsi eri kohtiin ja havainnoi, miten tuntemukset muuttuvat.

Siirrä huomiosi nyt koko kehoosi ja havainnoi sitä hetken aikaa. Hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi ja huomaa, kuinka hengityksesi liikuttaa kehoasi. Käy koko keho läpi osa osalta ja pane merkille erilaiset tuntemukset. Kun olet käynyt kehosi läpi, suuntaa huomiosi takaisin jalkoihisi.

Hitaasti kävely horjuttaa tasapainoa, joten ota tarvittaessa tukea tai muuta kävelyrytmi hieman nopeammaksi. Päätä ensin kummalla jalalla otat ensimmäisen askeleen ja siirrä sitten painopiste toiselle jalalle. Lähdä ottamaan hitaasti ensimmäistä askelta ja valmistaudu hetkeen, jolloin kantapää kohtaa alustan. Kantapään osuessa alustaan, huomaa sen aiheuttamat tuntemukset ja kuinka tunne muuttuu, kun painopiste siirtyy sille voimakkaammin. Tutkiskele muitakin tuntemuksia, kun jalan muut osat osuvat alustaan. Siirrä paino kokonaan etummaiselle jalalle ja lähdä ottamaan taaemmalta jalalla toista askelta.

Jatka havainnointia samalla tavalla kävellessäsi. Voit kävellä joko suoraan tai ympyrää. Jos mielesi lähtee harhailemaan muihin asioihin tai keskittymisesi herpaantuu, totea asia itsellesi ja ohjaa huomiosi takaisin jalkoihisi. Saatat joutua tekemään niin useammankin kerran, mutta se ei haittaa.

Kehossani

Kehomeditaatio auttaa havainnoimaan kehon eri osia ja siinä olevia tuntemuksia ilman arvottamista. Se rauhoittaa kokonaisvaltaisesti ja auttaa rentoutumaan, vaikka ne eivät ole päätavoitteita. Tämän harjoitteen voi tehdä päivittäin ja jopa edeltävänä harjoitteena ennen muita harjoitteita. Jos on vaikeuksia pysyä hereillä, voi harjoitteen tehdä myös silmät auki tai istuen.

Harjoite

Mene selinmakuulle johonkin rauhalliseen paikkaan. Sulje silmät ja hengitä omaan tahtiisi muutama minuutti havainnoiden kehoasi ja hengitystäsi. Kohdistu sitten huomiosi kehon niihin osiin, jotka koskevat alustaa. Syvennä hengitystäsi hieman ja anna kehon painua alustaa vasten entistä enemmän jokaisen uloshengityksen myötä. Muista, että harjoituksen tarkoituksena on tulla tietoisiksi kehon tuntemuksista ilman, että niitä pyrkii muuttamaan tai huomata, että jonkin kehonosan tuntemuksia on haastavaa havainnoida. Kaikki tuntemukset ovat sallittuja. Jos keskittymisesi herpaantuu ja mieli lähtee harhailemaan, ohjaa lempeästi huomiosi takaisin olennaiseen. Viivytä jokaisessa kehonosassa itsellesi sopivalta tuntuva aika.

Lähde liikkeelle oikeasta jalkaterästäsi. Mitä tuntemuksia huomaat siinä? Lämpöä, kylmää, kihelmöintiä, kireyttä, kipua, velttoutta, rentoutta? Mikä osa on alustaa vasten? Vaikka et näe jalkaterääsi, pystytkö aistimaan, missä asennossa se on? Aisti jokainen varvas erikseen, jalkapöytä ja -holvi, päkiä ja kantapää sekä nilkka. Onko varpaissa eri tunne kuin nilkan alueella? Anna hengityksen virrata jalkaterän alueelle, aina varpasiin asti.

Siirrä huomiosi hitaasti oikeaan sääreen ja polveen. Havainnoi tuntemuksia samalla tavalla kuin teit jalkaterässäsi. Keskity säären etuosaan ja anna huomiosi kiertää koko säären ympäri. Pikkuhiljaa siirry ylöspäin kohti polvea. Siirry reiteen ja pane merkille siellä olevat tuntemukset. Anna hengityksen virrata koko oikeaan alaraajaasi siten, että sisäänhengitys virtaa keuhkoista kohti varpaita ja uloshengitys takaisin samaa reittiä. Anna hengityksen täyttää koko alaraaja.

Siirry vasempaan jalkaterään ja havainnoi sitä samalla tavalla kuin oikeaakin. Käy hitaasti jokainen osa läpi varpaista reiden yläosaan asti ja anna hengityksen virrata. Ovatko tuntemukset molemmissa alaraajoissa samanlaiset vai eroavatko ne jollain tavalla toisistaan?

Kun olet käynyt alaraajat läpi, siirry sitten lantion ja pakaroiden alueelle. Havainnoi samalla häntäluuta ja ristiselkää. Käy läpi rauhassa nämä alueet ja aisti kaikki tuntemukset, paine, kireydet, asento, lämpötila, rentous, mikä vain. Suuntaa huomiosi vatsaan. Aisti vatsan liike hengittäessä. Se nousee ja laskee, kun hengität. Tarkenna huomiosi myös vatsan sisäpuolelle. Anna huomion nousta keuhkoihin ja rintakehään. Tunne, kuinka rintakehä liikkuu hengittäessä. Huomaa, kuinka liike leviää myös kylkiin ja luo painetta selkään. Kohdista huomiosi koko selän alueelle ja pyri aistimaan myös selkärangan asento. Nikama nikamalta nouse alaselästä kohti niskaa, aivan kallonpohjaan saakka. Anna hengityksen virrata pitkin selkärankaasi ja täyttäen koko keskivartalosi.

Siirrä huomiosi oikeaan yläraajaasi. Aisti jokainen sormi ja käden asento. Anna tietoisuutesi nousta hitaasti kyynärpäähän kautta olkapäähän. Kulje solisluita pitkin vasempaan yläraajaan. Lähde sormista liikkeelle kohti olkapäätä. Huomaatko eroa yläraajojesi tuntemuksissa tai asennossa? Onko molempien käsien sormet yhtä paljon koukistuneet vai onko toinen käsi rennompimpi? Hengitä nyt molempiin yläraajoihin. Sisäänhengityksellä ilma virtaa sormiin asti ja uloshengityksellä samaa reittiä takaisin.

Suuntaa lopuksi huomiosi kaulaan, kasvoihin ja koko pään alueelle. Tuntuuko pää raskaalta? Haluaisivatko kasvot kääntyä jompaankumpaan suuntaan? Pyrkiikö leuka nousemaan ylös? Jos olet huomaamattasi pitänyt hampaita tiukasti vastakkain, anna niiden nyt irtautua, mutta pidä suu kuitenkin kiinni. Miltä kielessäsi tuntuu? Entä poskien sisä- ja ulkopuolella? Entä huulissa? Havainnoi sieraimesi, kun ilma virtaa nenäsi kautta. Voitko aistia ilman lämpötilan nenässäsi? Tuntuvatko silmäluomesi raskailta? Miltä korvasi tuntuvat? Anna lopuksi koko kasvojesi rentoutua, päälakea ja takaraivoa myöden.

Laajenna tietoisuutesi vielä koko kehoosi. Anna jokaisen sisäänhengityksen virrata päästä varpasiin ja uloshengityksen samaa reittiä takaisin ulos. Hengitä rauhallisesti muutama minuutti havainnoiden koko kehoasi ja suuntaa hengityksesi edellä mainitulla tavalla. Avaa silmäsi ja laajenna tietoisuutesi ympäristöösi. Nouse rauhassa ylös.

Aina kanssasi

Tämä harjoite edistää muun muassa turvallisuuden tunnetta, rauhoittaa, rentouttaa ja lisää hyvää oloa. Se vähentää epävarmuutta ja pelkoa sekä se voi lievittää kipua tai muuta epämiellyttävää tuntemusta. Harjoitteen voi tehdä myös ennen jotakin haastavaa tekemistä, johon kaipaa lisätukea ja kannustusta. Säännöllisesti tehtynä toimii nopeana keinona muuttaa omaa olotilaansa niin psyykkisesti kuin fyysisesti.

Harjoite

Mene istumaan mukavaan asentoon. Mieti jotakin sinulle tärkeää henkilöä, lemmikkiä tai muuta eläintä, jota arvostat. Valitse mieluiten joku sellainen, jonka läsnäolo tuo tai toi sinulle hyvän, rauhallisen ja turvallisen olon. Kun olet valinnut kohteen, ota mukaan kaikki aistisi ja luo mielikuvasta mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen. Muistele esimerkiksi, miltä kohteesi tuoksui, minkälainen ääni hänellä oli ja miltä hänen ihonsa tai turkkinsa tuntui. Jos hänellä oli jokin tunnusomainen ilme tai ele, ota se mukaan mielikuvaasi. Rakenna nyt mielikuvastasi vahva.

Kuvittele, että valitsemasi kohde seisoo pienen matkan päässä sinusta. Huomaa, kuinka sinulle tulee parempi olo. Kuvittele, että hän lähtee kävelemään sinua kohti ja samalla hyvä olosi lisääntyy. Nyt hän seisoo jo aivan edessäsi. Katso häntä tarkasti ja käytä kaikkia aistejasi. Tunne rakkaus ja lempeys. Tarkasteltuasi häntä riittävästi, anna hänen siirtyä viereesi. Hän on tässä sinua varten. Tunne kaikki se hyvä olo, jonka hänen läsnäolonsa saa aikaan. Nyt, kun alat tekemään jotakin muuta, pidä nämä tunteet mukana.

Tässä ja nyt

Tämän harjoitteen tarkoitus on vain olla läsnä juuri tässä hetkessä ja olla sellainen kuin on. Toisin sanoen, vahvistaa siis tietoista läsnäoloa. Mitään muuttamatta, havainnoiden ja suhtautuen lempeästi itseen sekä ympäristöön. Harjoite on haastava, sillä tarkoitus on havainnoida koko fyysinen keho, kehon tuntemukset, hengitys, tunteet, ajatukset, tuoksut, hajut ja äänet. Harjoitteen voi tehdä päivittäin.

Harjoite

Mene istumaan mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. Nyt on tarkoitus vain olla tässä ja nyt, juuri sellaisena kuin olet. Ei ole tarkoitus kohdistaa huomiota mihinkään tiettyyn vaan ainoastaan havainnoida samaan aikaan koko fyysinen kehosi, kehon tuntemukset, hengitys, tunteet, joita nousee esiin, vaeltavat ajatuksesi, tuoksut ja hajut, joita haistat sekä äänet, joita kuulet. Kaikki on sallittua eikä mitään tarvitse pyrkiä muuttamaan. Kun mielesi lähtee vaeltamaan, panet vain merkille, mihin se meni ja laajennat taas tietoisuutesi kokonaisuuteen. Kehossasi voi olla monenlaisia tuntemuksia ja erilaisia tunteita voi nousta pintaan. Samaan aikaan voit kuulla ääniä sekä läheltä että kauempaa. Havainnoit vain kaiken etkä sulje mitään pois tietoisuudestasi. Anna tietoisuutesi levätä tässä hetkessä, sinussa, kuin rajattomassa taivaassa, äärettömässä avaruudessa. Mielen luonnollinen tila on tämänkaltainen ääretön oleminen, samaan aikaan rajaton ja tietävä. Se ei tarvitse tilaa, mutta siihen mahtuu kaikki. Sinun ajatuksesi ja tunteesi sekä kehosi tuntemukset. Tunteet voivat positiivisia tai negatiivisia, kehon tuntemukset miellyttäviä tai tuskaa tuottavia. Tiedostamisen kannalta sillä ei ole merkitystä. Ole nyt vain läsnä tässä hetkessä, kaikki saa olla ja mennä. Havainnoit vain kaiken, mitä tietoisuuteesi tulee. Mikään ei vie sinua mukanaan ja vaikka veisikin, huomattuasi sen, palaa takaisin tietoisuuden äärettömyyteen, tähän hetkeen.

Mikään ei ole nyt henkilökohtaista. Ole tietoisuutesi, ole tämä hetki, ole oma kehosi. Hiljaisuus on loputonta, hengityksesi liike pysyvää. Ole kuin peili, joka heijastaa kaiken, mikä sen eteen tuodaan. Panet merkille, tiedostat. Tietoisuutesi pulpahtavat ajatukset ovat vain ajatuksia. Ne voivat koskea menneisyyttä, tätä hetkeä, tulevaisuutta tai mitä vain, mutta sillä ei ole väliä, koska sinä vain tiedostat sen. Niihin voi liittyä jokin tunne. Tietoisuus ei tarvitse mitään, se vain näkee. Ajatukset eivät kasva ilman niiden ruokkimista. Havainnoit ne myötätuntoisesti tietoisuudessasi ja samalla tietoisuus koskettaa kaikkea, joten sinun ei oikeastaan tarvitse tehdä niille mitään.

Kellu tässä laajassa tietoisuudessa. Eksyessäsi harhailemaan, palaa siihen yhä uudestaan. Palaa aina uudestaan tietoisuuteen, tiedostamiseen, tähän hetkeen, hereillä olemiseen. Tämä ei ole tekniikka, jossa olisi ohjeita, koska niitä ei ole. Tämä on ei minkään tekemistä. Sinä vain istut ja olet. Havainnoit ja olet sinä. Olet tässä ja tuolla, siellä ja täällä. Olet rajattomassa tietoisuudessa.

Avaa silmäsi ja katsele ympärillesi. Olet tässä ja nyt.

Lähteet: [43, 44]

HENGITYSHARJOITTELU

Psykofyysisten hengitysharjoitteiden tavoitteena on luonnollinen ja tarkoituksenmukainen hengitys. Niiden avulla lisätään tietoisuutta siitä, miten herkästi hengityksellä reagoidaan vuorovaikutustilanteissa ja harjoitellaan hellittämisen taitoa. Hengitykseen vaikuttaminen on helpompaa, jos ihminen tiedostaa mielen tapahtumia ja havainnoi ruumiillisia tuntemuksiaan sekä osaa rauhoittaa ja palauttaa hengityksen omaan rytmiinsä. Kun ihminen tiedostaa hengityksensä, kykenee hän kontrolloimaan elimistössä tapahtuvia fyysisiä reaktioita psyykkisen hyvinvointinsa eduksi. [45]

Hengitysharjoittelu on yksi tutkitusti tehokkaimmista lääkkeettömistä keinoista hoitaa esimerkiksi kipua, koska se muun muassa vapauttaa endorfiineja. [46] Hengitysharjoittelu aktivoi parasympaattista hermostoa ja vaimentaa sympaattista hermostoa. Jo lyhytkin säännöllinen harjoittelu saa aikaan tämän, mutta pitkäaikaisesta harjoittelusta saa suuremman hyödyn autonomisen hermoston tasa-painottamisessa. Kaikkia hengitysharjoittelun vaikutusmekanismeja, varsinkaan hienovaraisimpia muutoksia elimistössä, ei vielä tunneta, vaikka tutkimusmittarit ovat kehittyneet. Hengitysharjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia erityisesti stressiin, astmaan sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. [47] Useissa tutkimuksissa on todettu palleahengityksen edistävän terveyttä monella tavalla. Se esimerkiksi alentaa verenpainetta ja sydämen sykettä, vähentää ahdistusta, laskee hengitystiheyttä, alentaa kortisolitasoja sekä vähentää liikunnasta aiheutuvan oksidatiivisen stressin ja sen pitkäaikaisvaikutuksia elimistössä. [48, 49, 50, 51]

Lue harjoitteet rauhallisesti ja hitaasti. Anna asiakkaalle aikaa riittävästi pohdiskeluun ja havainnointiin harjoitteen edetessä. Jos harjoitteen lukee liian nopeatempoisesti, sen merkitys katoaa eikä asiakas ehdi havainnoida itseään ja ympäristöään ohjeen mukaisesti.

Havainnoi omaa hengitystäsi

Hengityksen havainnointiharjoite sopii muun muassa henkilöille, joilla ei ole kokemusta hengityksen tai oman kehon kanssa työskentelystä. Harjoitteen avulla on mahdollista oppia hyväksymään ja tunnistamaan omia tunteitaan ja tuntemuksiaan, vahvistaa itsereflektointikykyä sekä palauttaa todellisuudentajua. Harjoite voi nostaa esille niin positiivisia kuin negatiivisia tuntemuksia. Kaikki esille nousevat tunteet, tuntemukset, ajatukset ja mielikuvat ovat sallittuja. Itsensä ja esille nousevien asioiden hyväksyntä voivat tuottaa haasteita, jonka vuoksi toisen henkilön apu ja läsnäolo voivat auttaa sekä tuoda turvaa. Rauhallinen hengittäminen ja rauhoittavat mielikuvat voivat auttaa saavuttamaan ”ei ole mitään hätää” -kokemuksen.

Harjoite

Mene mukavaan istuma-asentoon siten, että kädet ja hartiat ovat rentoina, selkä tuetusti selkänokas- ja jalat tukevasti lattialla. Pidä silmät kiinni harjoitteen ajan. Voit kysyä itseltäsi, mistä tiedät hengittäväsi? Kuuntelemalla kehosi aistimuksia, saat tietoa siitä. Suhtaudu itseesi lempeästi ja arvostelematta. Älä yritä muuttaa hengitystäsi millään lailla vaan anna sen olla sellainen kuin se tällä hetkellä on.

Lihaksilla on tapana kiristyä ja jännittyä, kun elämässämme on haasteita. Keskity nyt pääsi alueelle ja kasvoihisi. Anna koko kasvojesi rentoutua. Käy kasvot läpi osa osalta havainnoiden tuntemuksia: otsa, kulmat, silmät, posket, leuka ja suu. Älä pure hampaita yhteen vaan päästä ne erilleen toisistaan, mutta anna suun pysyä kevyesti kiinni. Hengitä omaan tahtiisi ja huomaa, kuinka rentous alkaa levitä kasvoillesi.

Siirrä huomiosi nyt nenäsi alueelle. Kuuntele hetki, miten ilma virtaa sisään ja ulos. Voit ehkä tuntea ilman lämpötilan ja ilmavirtauksen. Sisätiloissa lämpötilaan liittyvän tuntemuksen havainnointi ei ole niin helppoa kuin ulkona, vaikkapa pakkasilmassa. Jos olet oikein tarkka, voit ehkä huomata, kuinka nenäsi pikkulihakset työskentelevät ilman virtaamisen auttamiseksi. Huomioi, kuinka ilma virtaa nieluun ja kurkkuun. Voit tuntea sielläkin ilman lämpötilan ja virtauksen.

Siirrä huomiosi hitaasti kaulaa pitkin alaspäin kohti hartioita ja solisluita. Hartiat laskeutuvat vieläkin alemmaksi rentoutuessaan. Havainnoi rintakehää, rintalastaa ja ylimpiä kylkiluita, kun ne liikkuvat hengityksesi tahdissa. Päästä rintakehäsi laskeutumaan lepoasentoon. Huomaat, miten rintakehäsi joustaa ja myötäilee hengitystäsi. Saatat ehkä huomata liikkeen olkavarsissakin. Havainnoi, miten hengitys virtaa sormiin asti. Koko ylävartalosi rentoutuu hetki hetkeltä enemmän.

Siirry nyt huomioimaan hengitystä keskivartalollasi. Huomaat, miten vatsasi liikkuu aaltomaisesti kuin aallot meren rannassa. Voit laittaa kätesi vatsasi päälle. Tuntemus kädestäsi vatsasi päällä lisää havaintojasi hengityksestäsi. Havainnoi, miten hengitys menee alavatsaasi ja lantionpohjaan saakka. Hengitys liukuu pakaroihin ja lähtee valumaan reisiin ja sääriin. Lopuksi huomaat hengityksen leviävän varpasiin asti. Rentous leviää koko kehoosi hengityksesi mukana.

Hissimatka

Harjoitteen avulla on mahdollista lievittää stressiä ja hermostuneisuutta, lisätä rohkeutta, parantaa ryhtiä, hidastaa sykettä, rauhoittaa mieltä ja kehoa sekä saada ääni vahvemmaksi. Harjoitetta voi tehdä päivittäin ja tarvittaessa niin monta kertaa kuin henkilö itse kokee tarpeelliseksi. Parhaimman hyödyn saa säännöllisellä harjoittelulla, vähintään kerran päivässä.

Harjoite

Mene istumaan tai seisomaan siten, että olet hyvässä ryhdissä, mutta kuitenkin rennosti. Pidä pää keskiasennossa ja vedä hartioita hieman taakse ja alaspäin. Kuvittele, että selkärankaasi pitkin kulkee hissi, joka lähtee häntäluusta eli alimmasta kerroksesta ja nousee päähän eli ylimpään kerrokseen. Sinä olet hissinkuljettaja ja kontrolloit sen vauhtia hengitykselläsi.

Sisäänhengityksen aikana, hissi kulkee koko matkan häntäluusta päähän ja uloshengityksellä vastakkaiseen suuntaan. Kokeile mielikuvaa kolmen hengityksen ajan. Hidasta hengitystäsi tietoisesti hieman. Yritä nyt samalla keskittyä siihen, että vatsasi nousee sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Tällöin palleasi tekee töitä. Voit tarvittaessa laittaa kätesi vatsasi päälle, joka voi helpottaa kohdistamista. Kokeile taas kolmen hengityksen ajan.

Hissi on nyt alimmassa kerroksessa lähdössä matkaan. Hengitä rauhallisesti sisään ja anna hissin nousta vatsaasi asti. Hissi pysähtyy vatsan kohdalla, pidätä hengitystä laskien kolmeen. Tämän jälkeen hissin ovet aukeavat uloshengityksen tahdissa ja sulkeutuvat uloshengityksen loppuvaiheessa.

Sisäänhengityksellä hissi nytkähtää taas liikkeelle ja päättyy rintakehään. Pidätä hengitystäsi laskien kolmeen, jonka jälkeen ovet aukeavat ja sulkeutuvat uloshengityksen saattelemana. Sisäänhengityksellä hissi jatkaa matkaansa päähän asti. Pidätä vielä kerran hengitystäsi laskien kolmeen ja avaa sen jälkeen ovet uloshengityksellä. Tee harjoitus yhteensä kolme kertaa, lähtien alimmasta kerroksesta ja päättyen ylimpään kerrokseen.

Hoitavat kädet

Lempeä kosketus edistää oksitosiinin erittymistä, joka vähentää stressiä. Tästä johtuen, ihminen haluaa avautua ja tukeutua toiseen. Pintaverenkierto paranee koskettaessa, joka vauhdittaa paranemisprosessia. Stressin helpottaessa hengitys tasaantuu ja muuttuu rauhallisemmaksi, joka vaikuttaa myönteisesti sekä psyykkisesti että fyysisesti. Tämä harjoite sopii kenelle tahansa, mutta muun muassa syöpää sairastavilla on havaittu positiivisia vaikutuksia, kun koskettajana on joku läheinen henkilö, esimerkiksi puoliso. Harjoitteen avulla kehitetään positiivista kehomuistoa ja vähennetään kipua ja stressiä. Harjoitteen voi suorittaa itselle mieluisassa asennossa, esimerkiksi istuen tai maaten.

Harjoite

Mieti kohta kehossasi, joka kaipaa hoivaa tai muutosta. Se voi olla jännittynyt tai kipeä kohta vaikkapa selässä, kylmät kädet tai onton tuntuinen kohta rinnassa. Kerro tämän kohdan sijainti hoitavalle henkilölle ja mene sen jälkeen sellaiseen itsellesi mieluisaan asentoon, että hoitava henkilö voi asettaa kätensä hoidettavalle alueelle. Teette yhteistyötä siten, että sinä (hoidettava) hengität hoitajasi käsien kautta ulos sen, mistä haluat eroon ja saat hänen käsiensä kautta parantavaa voimaa kehoosi. Jokaisella uloshengityksellä epämiellyttävä asia, tunne tai tuntemus kehossasi vähenee ja jokaisella sisäänhengityksellä hyvinolon tunne lisääntyy.

Missä tuntuu?

Tämän hengitysharjoitteen avulla on helppoa harjoitella keskittymään hengitykseen ja kehon tunte-
muksiin sekä sen eri osiin. Harjoite auttaa myös rentoutumaan. Harjoitteen voi suorittaa joko istuen
tai maaten.

Harjoite

Mene mukavaan asentoon joko istuen tai maaten. Hengitä rauhassa omaan tahtiisi. Kohdista nyt
huomiosi kehoosi ja siihen, missä hengityksesi liike tuntuu eniten. Voit tunnustella kehoasi käsilläsi
etsien tuota paikkaa. Onko tuo paikka hartiat, rintakehä, kyljet tai vatsa? Kun löydät paikan, pidä kä-
siäsi hetki siinä ja kohdista huomiosi siihen, miltä hengityksesi tuntuu tuossa paikassa, käsiäsi vas-
ten.

Laske kätesi rennoiksi viereesi ja vie huomiosi nyt nenäsi alueelle. Hengittäessäsi omaan tahtiisi,
tarkenna huomiosi sierainten alueelle. Voitko tuntea ilmavirtauksen sieraimissasi? Pystytkö huo-
maamaan myös ilman lämpötilan hengityksessäsi? Liikkuuko ilmavirta yhtä hyvin molemmissa sie-
raimissa? Huomaatko eroa niiden välillä?

Vie huomiosi hengityksesi mukana syvälle sisällesi. Tarkastele, missä hengityksen liike tuntuu par-
haiten sisälläsi. Anna hengityksen tapahtua vapaasti ja rauhallisesti, omaan tahtiisi. Jos hengityksen
liike tuntuu parhaiten rinnassasi, aistitko liikkeen myös kyljissäsi tai jopa selässäsi? Jos suurin liike
tuntuu vatsassasi, tunnetko liikkeen eri suunnissa? Alaspäin kohti lantionpohjaa, sivuille, eteen ja
taakse selän puolelle?

Hengitä hetki omaan tahtiisi ja kuuntele hengityksesi ääntä. Lähteekö siitä kova ääni vai ei minkään-
laista? Huomaatko eroa sisään- ja uloshengityksen äänessä? Pystytkö muuttamaan hengityksesi
äänen hiljaisemmaksi, jos se on kovin äänekkästä? Hengitä lopuksi hetki omaan tahtiisi ja huomaa
kehosi rentoutuneen.

Liukumäki

Jonkin mielikuvan avulla on helpompi tarkkailla omaa hengitystään ja tarvittaessa muuttaa sitä. Hengitykseen liittyen mielikuvan on helppo olla jokin, joka menee tai jota pitkin mennä ylös ja alas. Esimerkiksi liukumäki, jonka tikkaat voi kiivetä ylös ja laskea mäkeä alas. Harjoitteen voi suorittaa joko istuen tai maaten. Harjoitteen avulla hengitysrhythmi rauhoittuu, erityisesti hengityslihaksisto rentoutuu, vatsan paine vähenee ja laskimoiden työ helpottuu.

Harjoite

Mene istumaan tai makaamaan mahdollisimman rentoon asentoon. Hengittele rauhassa omaan tahtiisi, muuttamatta omaa hengitystäsi. Havainnoi hetki hengitystäsi ja miten kehosi liikkuu sen mukana.

Kuvittele sitten itsesi liukumäen juureen. Kun hengität sisään, nouset tikkaat ylös ja kun hengität ulos, lasket mäkeä alas. Liukumäki on juuri sopivan kokoinen, ettei sinun tarvitse muuttaa hengitystäsi. Voit kokeilla suurentaa liukumäkeä hieman ja havainnoida, miltä kehossasi tuntuu. Älä pakota hengitystä, anna mielikuvasi auttaa sinua. Kuvittele erityisesti, että liuku alas on pitkä. Voit ehkä huomata, kuinka hengityksesi on tasaantunut ja rauhoittunut.

Lähteet: [45]

Malja

Harjoituksella pyritään luonnolliseen hengittämiseen ja vähennetään pallean kontrollia. Luonnollinen hengitys, erityisesti uloshengitys, palauttaa hengityslihakset normaaliin valmiuteensa ja antaa niille mahdollisuuden rentoutua. Uloshengitys mahdollistaa virtaamisen kokemuksen, jota tuodaan esille muun muassa joogaan ja meditaatioon liittyen. Ilmavirran havainnointia korostetaan molemmissa. Harjoituksen voi tehdä joko istuen tai maaten.

Harjoite

Ota mukava ja rento asento, joko istuen tai maaten. Kuvittele vatsasi pohjalle malja tai laakea astia, johon hengität. Malja täyttyy ja tyhjenee hengityksen myötä. Jokaisella sisäänhengityksellä malja täyttyy, usein puoliväliin asti on sopivasti, ja uloshengityksellä virtaa pois. Anna hengityksen virrata vapaasti maljaan ja siitä pois. Tunne, kuinka hengityksesi virtaa ja hetki hetkeltä, sinun on helpompi hengittää.

Lähteet: [45, 47]

Meritähti

Tämän harjoitteen avulla opetellaan seuraamaan hengitystä ja hahmotetaan kehon eri osia. Harjoite rentouttaa ja lisää virtauksen kokemusta kehossa. Suorita harjoite selinmakuulla. Harjoitetta voi muokata ja jatkaa siten, että kohdistetaan hengitys virtaamaan alaraajoissa jalkapohjasta toiseen tai yläraajoissa kämmenestä kämmeneen.

Harjoite

Mene makaamaan selinmakuulle meritähden muotoon. Alaraajat ovat suorina mahdollisimman kaukana toisistaan ja yläraajat suorina, kämmenet avoimina yläviistoon. Laita raajasi kuitenkin sellaisiin kohtiin, että sinun on hyvä ja rento olla siinä asennossa. Jos kärsit ylävartalon vaivoista, voit laittaa tyynyjä tai muita pehmusteita, hartioidesi tai yläraajojesi alle. Jos taas alaselkääsi sattuu alaraajat suorina makaaminen, kokeile laittaa tyynyt polviesi alle. Kun pääset sopivaan asentoon, hengitä hetki omaan tahtiisi rauhallisesti.

Siirrä huomiosi sitten jalkapohjiisi. Uloshengityksen aikana työnnä kantapäitäsä pois päin ja harota varpaita. Sisäänhengityksellä palauta jalkapohjat rennoiksi. Voit jännittää ja rentouttaa jalkapohjiasi myös vuorotellen. Jatka muutaman kerran.

Siirrä huomiosi sitten kämmeniisi ja käsivarsiisi. Purista kätesi nyrkkiin sisäänhengityksellä ja päästä rennoiksi uloshengityksellä. Voit tehdä myös vuorotellen. Toista muutaman kerran. Hengitä sitten hetki omaan tahtiisi.

Kuvittele sitten, että ilma pystyy virtaamaan vasemman jalkapohjasi läpi. Kun hengität sisään, ilma lähtee kulkemaan vasemman jalkapohjasi kautta ylöspäin alaraajassasi, kohti vatsaa. Sieltä se nousee rintakehään ja päätyy oikeaan käteen, aina sormiin asti. Uloshengityksen aikana, ilma virtaa samaa reittiä takaisin ja poistuu kehostasi vasemman jalkapohjasi kautta. Tee muutaman minuutin ajan.

Vaihda nyt kulkureitti menemään oikeasta jalkapohjasta sisään, keskivartalon ja rintakehän kautta vasempaan käteen. Ilma pysähtyy taas sormenpäihin. Uloshengityksellä ilma poistuu samaa reittiä. Tee taas muutaman minuutin ajan.

Eroon kylmyyden tunteesta ja kivusta

Uloshengityksen kohdistamisharjoite vähentää hyperventilaatiota ja siten parantaa verenkiertoa, joka vähentää kylmän tunnetta sekä kipua. Myös jännitykset kehossa ja käsien lepovapina lievittyvät sekä aineenvaihdunta paranee. Aineenvaihdunnan paranemiseen liittyy erityisesti hiusverisuonten toiminnan paraneminen. Henkilöt, jotka kärsivät heikosta ääreisverenkierrosta ja kivuista, hyötyvät erityisesti tästä harjoitteesta. Harjoitteen voi tehdä joko istuen tai maaten.

Harjoite

Mene mukavaan ja rentoon asentoon, joko istuen tai maaten. Kohdista uloshengityksesi kohtaan kehossasi, jossa tunnet kylmyyttä tai kipua. Voit myös kuvitella hengittäväsi tuon kohdan läpi. Huomioi kivun tai kylmän tunne kehossasi, mutta älä pyri vaikuttamaan siihen millään lailla. Siirrä huomiosi sitten hengitykseesi, jolloin sinun ei tarvitse keskittyä kivun tai kylmän tunteeseen ja voit antaa tautua niille. Hiljalleen, niihin hengittäessä, siedät niitä paremmin ja ne alkavat hellittää.

Hengitys kivun lievittäjänä

Tämän harjoitteen avulla on mahdollista kehittää keskittymiskykyä ja kehotietoisuutta sekä kykyä sietää kipua. Keskittymällä samaan aikaan hengitykseen ja tuntemuksiin kehossa, on mahdollista vaikuttaa kipukokemukseen ja lievittää sitä. Harjoitteen voi tehdä missä tahansa ja niin usein kuin on tarpeellista. Alkuun voi olla helpompaa harjoitella mahdollisimman rauhallisessa tilassa ja makuuasennossa.

Harjoite

Mene itsellesi mukavaan ja rentoon asentoon. Hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi. Kiinnitä huomiosi hengitykseesi ja siihen millaista se on, mutta älä muokkaa tai pakota sitä. Ota nyt muutama syvä hengenveto rauhallisesti ja jatka sen jälkeen hengittämistä omaan tahtiisi.

Kiinnitä nyt huomiosi kiputuntemukseen kehossasi. Kun olet löytänyt muutosta kaipaavan paikan ja siihen liittyvän tuntemuksen, havainnoi sitä. Anna sen olla sellainen kuin se on, panet sen vain merkille ja huomioit sen.

Kuvittele, että hengityksesi kulkee kehossasi tuon paikan kautta. Hengitä rauhallisesti ja syvään. Sisäänhengityksesi menee suoraan tuohon kipeään paikkaan ja ottaa mukaansa osan tuosta kivusta. Uloshengitys tuo sen pois kehosta. Hengitys ikään kuin kulkee tuon paikan läpi, tuoden mukanaan helpottavaa oloa. Toista tätä hetken aikaa.

Jos keskittymisesi herpaantuu, huomioi minne ja miksi, mutta palaa sen jälkeen takaisin hengityksen ohjaamiseen oikealle reitille. Lopuksi keskitä huomiosi koko kehosi alueelle. Ole tietoinen kehostasi ja voit ehkä huomata helpomman sekä kevyen olon kehossasi.

Liike hengityksen tukena

Kun hengitykseen yhdistetään liike ja kiinnitetään huomio siihen, on hengityksellä mahdollisuus virrata vapaasti ja luonnollisesti. Yksinkertaisen liikkeen avulla henkilö ei myöskään keskity tiettyyn tapaan hengittää tai pyri kontrolloimaan sitä. On suositeltavaa aloittaa pienemmistä liikkeistä, erityisesti jos on vaikeuksia tehdä kahta asiaa samaan aikaan. Hengityksen suuntaa muuttamalla ja havainnoimalla sen vaikutuksia kehossa, voi löytää itselleen mielekkäimmän tavan tehdä harjoitetta. Tärkeää kuitenkin on, että aloittaa hengityksestä ja sitä seuraa liike, joka etenee hengityksen rytmisessä. Harjoitteen avulla on helpompi havainnoida omaa kehoaan ja siinä tapahtuvia asioita sekä samalla edistää luonnollista hengitystä. Tee harjoite selinmakuulla.

Harjoite

Asetu rennosti selinmakuulle ja hengitä omaan tahtiisi. Pidä kämmenet avoinna ja kädet rentoina vieressäsi. Kuvittele kämmentesi olevan ruusuja ja niiden terälehtinä ovat sormesi. Uloshengityksellä ruusu avautuu ja sisäänhengityksellä sulkeutuu. Voit kokeilla, tuntuuko paremmalta, jos muutat hengityksen suuntaa. Kokeile myös avata ja sulkea kämmeniäsi vuorotellen sekä havainnoida sen vaikutusta hengitykseesi.

Pysäytä käsiesi liike ja anna niiden jäädä rentoina paikoilleen. Siirrä huomiosi nyt alaraajoihisi ja ojenna molemmat suoraksi. Vedä nilkkoja koukkuun sisäänhengityksellä ja päästä ne rennoiksi uloshengityksellä. Vaihda taas hengityksen suuntaa. Uloshengityksellä nilkat koukistuvat ja sisäänhengityksellä rentoutuvat. Kokeile myös nilkkojen vuorottelua.

Anna alaraajojesi jäädä rennoiksi. Voit myös halutessasi koukistaa jalat polvistasi, jos asento tuntuu miellyttävämmältä. Siirrä kätesi lähelle kylkiäsi, sopivan matkan päähän. Nosta kätesi suorina etukautta kohti kattoa sisäänhengityksellä ja laske ne alas viereesi uloshengityksellä. Aloita käsien nostaminen ja laskeminen hieman jäljessä hengitykseen nähden. Kuvittele, että ne täyttyvät ja tyhjenevät ilmasta hengittäessäsi. Hengitys ja liike muuttuvat sulaviksi, hitsautuvat yhteen.

Vie kädet rennosti sivuillesi, suunnilleen vaakatasoon hartialinjasi kanssa, kämmenet avonaisina ylöspäin. Hengitä nyt tietoisesti tilaa sisällesi kämmeniesi kautta omaan tahtiisi. Vie kätesi pääsi taakse sisäänhengityksellä ja tunne kevyt venytys hengittäessäsi ulos. Nosta kätesi nyt yhteen kohti kattoa sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä kurkotta kohti kattoa. Laajenna rintakehäsi sisäänhengityksen aikana laskemalla kätesi sivukautta alas lattialle. Jätä kädet rentoina lattialle ja hengittele hetki omaan tahtiisi.

Pidennetty uloshengitys apuna pallean aktivoinnissa

Jos pallea ei aktivoitu kunnolla, seuraa siitä monenlaisia vaivoja. Hengitys voi jopa muuttua paradoksaaliseksi, jolloin sisäänhengityksellä vatsa vetäytyy sisäänpäin ja hartiat kohoavat ylös sekä rintakehä laajenee. Uloshengityksellä vatsa pullistuu ulospäin ja rintakehä sekä hartiat laskevat. Tällöin vatsanontelon ja rintakehän paineet muuttuvat eri rytmeissä, joka vaikuttaa verenkiertoon, ruuansulatukseen ja imunestekiertoon. Hyvä hengitystekniikka pitää paineet oikeassa rytmissä ja täten verenkierron ja nestekierron hyvinä. Erityisesti turvotuksesta kärsivillä kannattaa tarkistaa hengitystekniikka ja pyrkiä muokkaamaan se paremmaksi.

Harjoituksen on tarkoitus vahvistaa ja aktivoida palleaa. Voit suorittaa harjoituksen itsellesi mukavassa asennossa, joko istuen tai maaten.

Harjoite

Mene mukavaan ja rentoon asentoon. Voit istua tai maata. Keskity muutama minuutti hengitykseesi, mutta älä pyri muuttamaan sitä. Anna sen vain tapahtua, sellaisena kuin se on.

Keskity sitten uloshengittämiseen ja mitä sen aikana kehossasi tapahtuu. Anna uloshengityksen vain tapahtua, ei tarvitse erityisesti puhalttaa. Huomaa hetki, jolloin sinusta tuntuu, että uloshengitys loppuu. Kokeile jatkaa sitä vielä pari sekuntia siitä huolimatta. Hengitä sisään luonnollisesti, kehosi tarvitsemalla tavalla. Ei ole tarve haukkoa ilmaa sisään. Seuraavalla uloshengityksellä pidennä sitä taas pari sekuntia. Jatka tätä muutamien minuuttien ajan. Vaikka pidennät hengitystäsi, se ei saa tuntua pahalta tai pakotetulta. Kun tämä hengitystapa alkaa sujua hyvin, kokeile pidentää uloshengitystä kolmeen, jopa neljään sekuntiin. Jatka taas muutamien minuuttien ajan. Lopuksi hengitä hetken aikaa omaan tahtiisi.

Vuorosierainhengitys

Vuorosierainhengitys auttaa tulemaan tietoisiksi hengitykseen liittyvistä hienosyisistä asioista, erityisesti nenäsyklistä. Nenäsykli on yksilöllinen, mutta on havaittu, että se kuitenkin vaihtelee jokaisella noin kahden ja puolen tunnin välein. Sieraimet vuorottelevat keskenään ja toinen sierain yleensä tuntuu ahtaammalta kuin toinen. Nenäsykliin vaikuttaa limakalvojen toiminta (kutistuminen/turpoaminen), allergiat, ilmanlaatu, epäsäännöllinen uni, tulehdukset ja voimakkaat tunteet.

Harjoitteessa on kolme osaa. Sen voi myös jakaa osiin ja totutella tekniikkaan sekä harjoitteen aikaisiin tuntemuksiin. Harjoitteen voi tehdä istuen tai maaten.

Harjoite

Mene mukavaan asentoon, joko istumaan tai selinmakuulle. Jos olet oikeakätinen, käytä oikeaa kättäsi ja jos vasenkätinen, käytä vasenta kättäsi. Nosta ensin valitsemasi käsi kasvojesi eteen ja vie peukalo sekä nimetön sieraintesi ympärille. Voit tukea kättäsi esimerkiksi toisella kädelläsi, jotta voit pitää sen mahdollisimman rentona.

Ensiksi harjoitellaan uloshengitystä vain toisen sieraimen kautta. Hengitä sisään molempien sierainten kautta ja sulje sitten nimettömällä sieraimesi, jotta voit hengittää ulos peukalon puoleisesta sieraimesta. Hellitä otteesi sisäänhengityksen ajaksi, jotta käytät molempia sieraimiasi. Toista sama uudestaan, sisään molemmista sieraimista, nimetön sulkee toisen ja peukalon puolelta ulos. Jatka muutaman minuutin ajan, jonka jälkeen pidä tauko ja anna kätesi levätä. Vie kätesi samalla tavalla sieraintesi ympärille. Kokeile sitten vaihtaa suljettua sierainta eli peukalo sulkee nimettömän sijaan. Hengitä molemmista sieraimista sisään, sulje peukalolla toinen sierain, jotta voit hengittää vain toisella, nimettömän puoleisella sieraimella ulos. Tee yhtä monta kertaa kuin toisellakin sieraimella.

Seuraavaksi vaihda osat toisinpäin siten, että hengität sisään yhden sieraimen kautta ja ulos molemmista. Pidä kättäsi samalla tavalla ja valitse kumman sieraimen sulkemisella aloitat. Tee muutaman minuutin ajan valitsemallasi puolella ja vaihda sitten suljettavaa sierainta. Tee toisellakin puolella saman verran.

Lopuksi kokeile vaihdella hengityksen suuntaa ja sieraimia koko ajan vuorotellen. Vie taas kätesi sieraintesi ympärille. Sulje ensin vasen sierain ja hengitä sisään oikealla. Sulje oikea sierain ja hengitä ulos vasemmalla, tässä on yksi kierros. Toista muutamia minuutteja ja vaihda suuntaa.

Kun tekniikka on hallussa, voit alkaa tarkastella hengityksesi ääntä. Onko se äänekästä, suhiseeko se vai hyvinkin hiljaista? Voitko muuttaa sitä? Huomioi myös pieni tauko sisään- ja uloshengityksen välissä. Voit pyrkiä hieman pidentämään tuota taukoa, mutta sitä ei tarvitse pakottaa eikä se saa tuntua tukalalta.

Lähteet: [12, 18, 47, 48]

LOPPUSANAT

Tämä opas on esitellyt sinulle, miten psykofyysisen fysioterapian menetelmistä joo-gaa, mindfulnessia ja hengitysharjoittelua voisi käyttää asiakkaan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukemiseksi. Nämä menetelmät kietoutuvat toisiinsa, mutta ne toimivat yhtä lailla myös itsenäises-ti toisistaan erillisinä. Niistä saatavat hyödyt ovat todella monipuoliset.

Toivomme, että oppaan avulla olet saanut uutta näkökulmaa ja työkaluja asiakastyösi tueksi. Har-joitteita valittiin oppaaseen runsaasti, jotta pystyttiin kattamaan kaikki fysioterapian osa-alueet ja huomioimaan ihminen kokonaisvaltaisemmin. Harjoitteiden määrän vuoksi sinulla on enemmän mahdollisuuksia valita niistä asiakkaallesi parhaiten soveltuvimmat ja monipuolistaa kuntoutusta. Jos päädyt syventymään näihin menetelmiin, sinulle avautuu vieläkin enemmän mahdollisuuksia kuntoutuksen saralla.

Haluamme rohkaista sinua käyttämään näitä psykofyysisen fysioterapian menetelmiä asiakkaan kuntoutuksessa ja huomaamaan niiden laaja-alaiset hyödyt, vaikka ne olisivat sinulle ennestään vie-raita.

LÄHTEET

- [1] Probst, M. 2017. *Physiotherapy and Mental Health*. [Verkojulkaisu]. Lontoo: IntechOpen Limited. [Viitattu 23.5.2020]. Saatavana: <https://www.intechopen.com/books/clinical-physical-therapy/physiotherapy-and-mental-health>
- [2] Kauranen, K. 2018. *Fysioterapeutin käsikirja*. 1.–2. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- [3] PSYFY ry a. Ei päiväystä. Mitä on psykofyysinen fysioterapia? [Verkkosivu]. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: <http://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/esittely/>
- [4] PSYFY ry b. Ei päiväystä. Psykofyysisen fysioterapian työvälineitä. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.1.2020]. Saatavana: <http://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/menetelmat-ja-hyodyt/>
- [5] Suomen Joogaliitto ry. 2017. Mitä jooga on? [Verkkosivu]. [Viitattu 23.1.2020]. Saatavana: <https://www.joogaliitto.fi/joogaliitto/mita-jooga-on/>
- [6] Ilaskari, H. 2010. *Lujanlempeää joogaa*. Uud. p. Saarijärvi: Suomen joogaliitto.
- [7] Lazaridou, A., Koulouris, A., Dorado, K., Chai, P., Edwards, R. R. & Schreiber, K. L. 2019. The Impact of a Daily Yoga for Women with Fibromyalgia. [Verkkolehtiartikkeli]. *International Journal of Yoga* 12 (3), 206–217. [Viitattu 12.1.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6746047/>
- [8] Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J. & Dobos, G. J. 2017. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. [Verkkolehtiartikkeli]. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017 (1): CD010802. [Viitattu 12.1.2020]. Saatavana: <https://europepmc.org/article/PMC/6465041#free-full-text>
- [9] Thakur, P., Mohammad, A., Rastogi, Y. R., Saini, R. V., Saini, A. K. 2019. Yoga as an intervention to manage multiple sclerosis symptoms. [Verkkolehtiartikkeli]. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* 2019. [Viitattu 1.5.2020]. Saatavana: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947618309239?via%3Dihub#bib64>
- [10] Harjunpää, H. & Rönkä, U-M. 2014. *Suomalainen joogakirja*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- [11] Hallikainen, J. 2019. *Yin-jooga: Olemisen taito*. Helsinki: Readme.fi.
- [12] Clark, B. 2019. *The complete guide to yin yoga: the philosophy and practice of yin yoga*. 2. painos. Vancouver, BC: Wild Strawberry Productions.

- [13] Andersson, M. 2019. Elinvoimainen vuosi: Kuinka tukea terveyttä perinteisen kiinalaisen lääketieteen ja yin-joogan keinoin. Helsinki: Basam Books.
- [14] Kaminoff, L. 2007. Yoga anatomy. Champaign: Human Kinetics.
- [15] Farhi, D. 2015. Kehon ja mielen joogaa. Suomentaja Eija Tervonen. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- [16] Prathikanti, S., Rivera, R., Cochran, A., Tungol, J. G., Fayazmanesh, N. & Weinmann, E. 2017. Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. [Verkkolehtiartikkeli]. PLoS One 12 (3): e0173869. [Viitattu 1.5.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5354384/>
- [17] Norberg, U. 2008. Hathajooga. Suomentaja Sari-Anne Ahvonen. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- [18] Rautaparta, M. 2007. Jokanaisen joogakirja: Käyttökelpoisia tekniikoita omaan harjoitteluun. Helsinki: WSOY.
- [19] Norberg, U. 2002. Voimajooga. Suomentaja Susanna Paarma. Helsinki: WSOY.
- [20] Miyoshi, Y. 2019. Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift: Randomized crossover trial. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Occupational Health 61 (6), 427–518. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/1348-9585.12080>
- [21] Lazaridou, A., Koulouris, A., Dorado, K., Chai, P., Edwards, R. R. & Schreiber, K. L. 2019. The Impact of a Daily Yoga for Women with Fibromyalgia. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Yoga 12 (3), 206–217. [Viitattu 12.1.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6746047/>
- [22] Tripathi, M. N., Kumari, S. & Ganpat, T. S. 2018. Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of education and health promotion 7, 43. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5868218/>
- [23] Grensman, A., Acharya, B. D., Wändell, P., Nilsson, G. H., Falkenberg, T., Sundin, Ö. & Werner, S. 2018. Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. [Verkkolehtiartikkeli]. BMC Complementary and Alternative Medicine 18 (1), 80. [Viitattu 12.1.2019]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839058/>
- [24] Silverton, S., Gold, E. & Hope, V. 2013. Mindfulness: Tietoisien läsnäolon läpimurto: vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Suomentaja Taija Mård. Helsinki: Schild & Söderströms.
- [25] Norberg, U. 2005. Meditaatio. Suomentaja Susanna Paarma. Helsinki: WSOY.

- [26] Mikolasek, M., Berg, J., Witt, C.M. & Barth, J. 2018. Effectiveness of Mindfulness- and Relaxation-Based eHealth Interventions for Patients with Medical Conditions: a Systematic Review and Synthesis. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal Of Behavioral Medicine 25 (1), 1–16. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: https://www.researchgate.net/profile/Juergen_Barth/publication/318736883_Effectiveness_of_Mindfulness-_and_Relaxation-Based_eHealth_Interventions_for_Patients_with_Medical_Conditions_a_Systematic_Review_and_Synthesis/links/5d48127092851cd046a28a20/Effectiveness-of-Mindfulness-and-Relaxation-Based-eHealth-Interventions-for-Patients-with-Medical-Conditions-a-Systematic-Review-and-Synthesis.pdf
- [27] Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 132 (20), 1890–7. [Viitattu 1.3.2020]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>
- [28] Burch, V., Penman, D. & Williams, M. 2016. Mindfulness ja terveys: käytännön opas kivun ja stressin lievittämiseen sekä hyvinvoinnin palauttamiseen. Suomentaja Leena Siitonen. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- [29] Kabat-Zinn, J. 2017. Mindfulness: Tietoisien läsnäolon perusteet. Suomentaja Teija Hartikainen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.
- [30] Zeidan, F. & Vago, D. 2017. Mindfulness meditation–based pain relief: a mechanistic account. [Verkkolehtiartikkeli]. Annals of the New York Academy of Sciences 1373 (1), 114–127. [Viitattu 9.4.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4941786/>
- [31] Adler-Neal, A. L. & Zeidan, F. 2017. Mindfulness meditation for fibromyalgia: mechanistic and clinical considerations. [Verkkolehtiartikkeli]. Current Rheumatology Reports 19 (9), 59. [Viitattu 29.3.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5693231/>
- [32] Schütze, R., Slater, H., O'Sullivan, P., Thornton, J., Finlay-Jones, A. & Rees, C. S. 2014. Mindfulness-Based Functional Therapy: a preliminary open trial of an integrated model of care for people with persistent low back pain. [Verkkolehtiartikkeli]. Frontiers in Psychology 5, 839. [Viitattu 12.1.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4120853/>
- [33] Banth, S. & Ardebil, M. D. 2015. Effectiveness of mindfulness meditation on pain and quality of life of patients with chronic low back pain. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Yoga 8 (2), 128–133. [Viitattu 27.3.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4479890/>
- [34] Cherkin, D. C., Sherman, K. J., Balderson, B. H., Cook, A. J., Anderson, M. L., Hawkes, R. J., Hansen, K. E. & Turner, J. A. 2016. Effect of mindfulness-based stress reduction vs cognitive behavioral therapy or usual care on back pain and functional limitations in adults with chronic low back pain: A randomized clinical trial. [Verkkolehtiartikkeli]. JAMA Network 315(12), 1240–1249. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2504811>
- [35] Burch, V. 2012. Suomentaja Leena Siitonen. Mielekkäästi irti kivusta ja sairaudesta: Tietoisien läsnäolon menetelmä kärsimyksestä vapautumiseen. Helsinki: Basam Books.
- [36] Unger, A. K. & Eversden, L. 2017 a. Rohkeus: 50 meditaatio- ja rentoutumisharjoitusta parantamaan itseluottamustasi. Suomentaja Eero Sarkkinen. Jyväskylä: Docendo Oy.
- [37] Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit: Vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittavista tunteista. Helsinki: Kirjapaja.

- [38] Unger, A. K. & Eversden, L. 2017 b. Onni: 50 meditaatio- ja rentoutumisharjoitusta kohottamaan mielialaasi. Suomentaja Eero Sarkkinen. Jyväskylä: Docendo Oy.
- [39] Lindblom, H. 2015. Opi meditoimaan: Yksinkertainen opas sisäisen rauhan ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Västerås: Lindblom Academy.
- [40] Williams, M. & Penman, D. 2012. Suomentaja Kirsi Ohrankämmen. Tietoinen läsnäolo: Löydä rauha kiireen keskellä. Helsinki: Basam Books.
- [41] Williams, M., Teasdale, J., Zindel, S. & Kabat-Zinn, J. 2018. Suomentaja Raija Rintamäki. Mielekkäästi irti masennuksesta: Todistetusti toimiva mindfulness-menetelmä. Uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.
- [42] Zindel, S. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. 2014. Suomentaja Tanja Kiellinen. Mindfulness masennuksen hoidossa. Helsinki: Basam Books.
- [43] Kabat-Zinn, J. 2017. Suomentaja Teija Hartikainen. Mindfulness: Tietoisien läsnäolon perusteet. 2. uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.
- [44] Kabat-Zinn, J. & Porceddu, L. 2013. Suomentaja Teija Hartikainen. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Helsinki: Basam Books.
- [45] Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta Oy.
- [46] Marzouk, T. & Emarah, H. A-E. 2019. Effectiveness of breathing exercise on reducing pain perception and state anxiety among primi parturients. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Nursing and Health Science 8 (2), 15–20. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: <https://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol8-issue2/Series-4/C0802041522.pdf>
- [47] Rautaparta, M. 2019. Hyvän hengityksen anatomia: Kuinka palauttaa hengitys tietoisuuteen. Helsinki: Basam Books.
- [48] Naik, G. S., Gaur, G. S. & Pal, C. K. 2018. Effect of Modified Slow Breathing Exercise on Perceived Stress and Basal Cardiovascular Parameters. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Yoga 11 (1), 53–58. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5769199/>
- [49] Chen, Y-F., Huang, X-Y., Chien, C-H. & Cheng, J-F. 2017. The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. [Verkkolehtiartikkeli]. Perspectives Psychiatric Care 53 (4), 329–336. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: https://files.transtutors.com/cdn/uploadassignments/2849776_3_chen2017.pdf
- [50] Ma, X., Yue, Z-Q., Gong, Z-Q., Zhang, H., Duan, N-Y., Shi, Y-T., Wei, G-X. & Li, Y-F. 2017. The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in health adults. [Verkkolehtiartikkeli]. Frontiers in Psychology 8, 874. [Viitattu 27.3.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5455070/>
- [51] Martarelli, D., Cocchioni, M., Scuri, S., Pompei, P. 2011. Diaphragmatic breathing reduces exercise-Induced oxidative stress. [Verkkolehtiartikkeli]. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2011: 932430. [Viitattu 28.3.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3139518/>