

Kehollisia keinoja vireystilan säätelyyn

Osaamista ja innostusta työhön
-tapahtuma 6.5.2023

Käsien hierominen



Kun koemme stressiä ja kuormitusta, saattavat tuntemukset keskivartalomme alueella voimistua ja raajoissa vaimentua. Huomion tuominen käsiimme ja jalkoihimme voi auttaa lievittämään stressireaktiota.

Voit kokeilla laskeutua kehoosi hieromalla käsiäsi. Ehkä havainnoit tuntemuksia kädessä, joka hieroo toista kättä sekä kädessä, joka vastaanottaa hierontaa.

Voit myös kokeilla painella rauhallisessa rytmissä kämmenilläsi käsivarsiasi ja havainnoida tuntemuksia käsissäsi ja käsivarsissasi.

Jalkojen hierominen



Kun koemme stressiä ja kuormitusta, emme välttämättä havaitse tuntemuksia jaloissamme. Jalkojen hierominen käsillä tai pienellä pallolla voi auttaa tuomaan huomion jalkoihin ja laskemaan stressi-reaktiota.

Jalkojen hierominen voi auttaa nostamaan vireystilaa silloin, kun tunnemme olomme väsyneeksi tai olevamme "jumissa".

Voimme kokeilla myös laskea vireystilaamme eli esimerkiksi lievittää levottomuutta hieromalla jalkojamme.

Voit kokeilla sekä nostaa että laskea vireystilaasi hieromalla jalkapohjiasi käsilläsi tai pallolla.

Isojen lihasryhmien aktivoiminen



Kehomme luontainen reaktio stressiin on liike. Voimakkaiden tunteiden kohtaamisessa voi kokeilla isojen lihasryhmien aktivoimista.

Isoja lihasryhmiä voi aktivoida itselleen mieluisalla tavalla: kipaisemalla kävelylle, ottamalla juoksuaskelia paikoillaan tai tanssimalla.

Voit myös kokeilla nostaa tai laskea vireystilaasi aktivoimalla isoja lihasryhmiä esimerkiksi juoksijan asennossa.

Voit kokeilla laskea viidestä yhteen ennen kuin lopetat liikkeen.

Liike ja hengitys

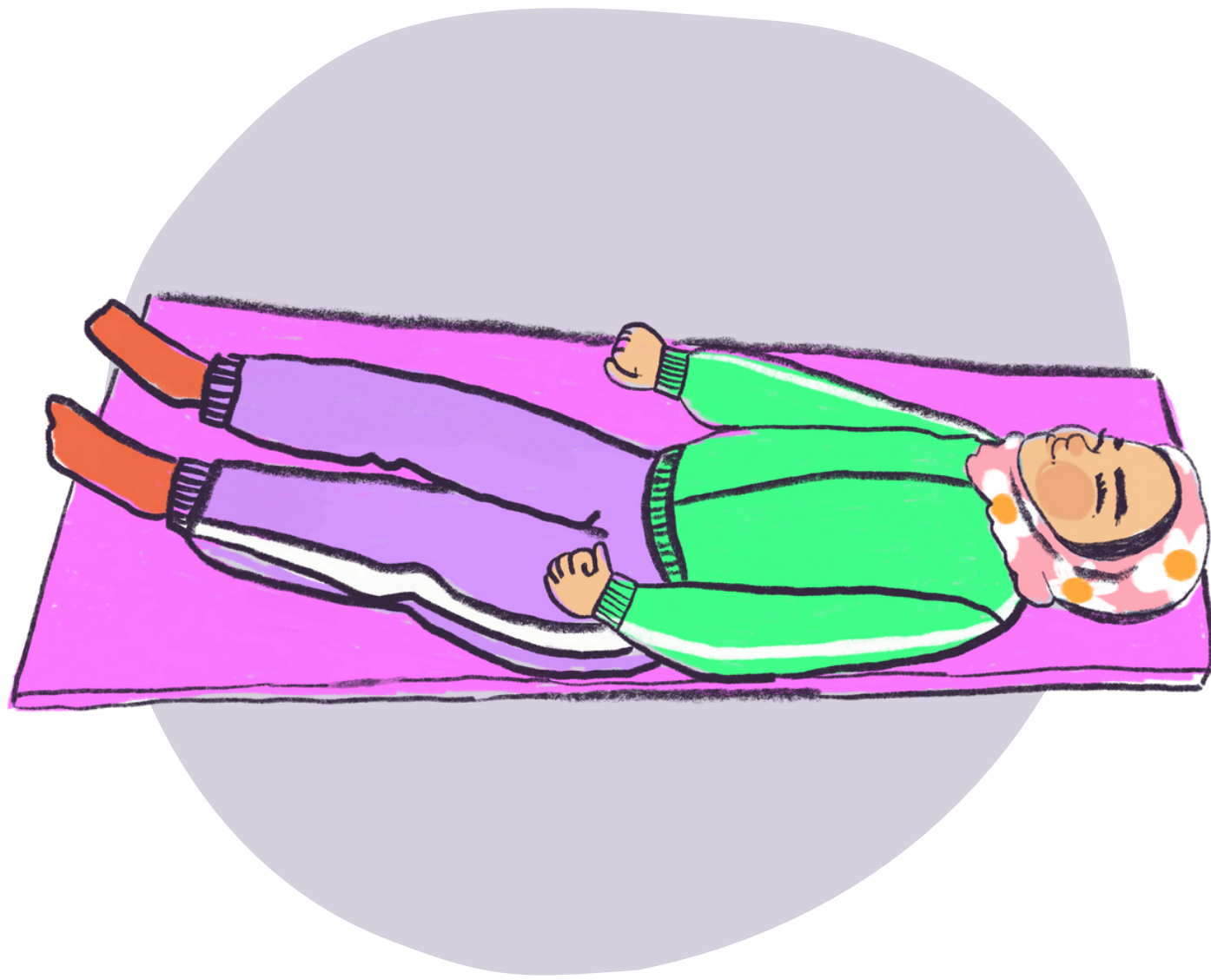


Hengitys on yhteydessä autonomiseen eli ei-tahdonalaiseen hermostoomme. Kun koemme stressiä, hengityksemme vastaa tilanteeseen valmistautumalla liikkumaan eli siihen, että kehomme ponnistele selvittyäkseen tilanteesta.

Hengityksen tietoinen rauhoittaminen rauhoittaa myös kehollista stressireaktiotamme. Jos hengityksen havainnoiminen tuntuu haastavalta, voit kokeilla yhdistää hengityksen havainnoinnin liikkeeseen.

Voit kokeilla laskea vireystilaasi yhdistämällä hengityksen havainnoimisen käsiesi liikkeeseen esimerkiksi tuoli-liikkeessä. Voit kokeilla käyttää tätä myös vireystilan nostamiseen.

Jännitä ja rentouta



Stressi saa lihaksemme toimintavalmiuteen ja kehomme jännittymään. Kun koemme pitkittynyttä stressiä, saattaa kehomme jäädä jännittyneeseen tilaan.

Rentoutumista on mahdollista kokeilla lähestyä ensin jännittämällä kehoa ja sitten rentouttamalla.

Voit kokeilla laskea vireystilaasi jännittämällä ja rentouttamalla vuorotellen kehon eri osia.

Lopuksi voit kokeilla jännittää koko kehosi ja sitten rentouttaa kasvosi, hartiasi ja käsivartesi, vatsasi, polvesi ja jalkasi.



MUISTA YKSILÖLLISYYS

Stressin säätelyssä ja kehollisissa harjoituksissa ei ole yhtä oikeaa reseptiä kaikille.

Arvokasta on oppia tuntemaan omaa hermostoaan ja sitä, mitä se kulloinkin tarvitsee.

Hyviä harjoitteluhetkiä!

Lisää vireystilan säätelyä tukevia harjoituksia



JOOGAKAMUT
Lasten jooga- ja
mindfulness-kortit



PERHEJOOGAKORTIT
(sis. opaskirjan)

www.holvi.com/shop/perhejooga

Perhejooga



Perhejooga on Suomen ensimmäinen
Yoga Allianselle rekisteröity
lasten joogakoulu (RCYS).

Perhejooga tarjoaa koulutusta lasten,
nuorten ja perheiden joogan ja
tietoisuustaitojen ohjaamiseen.

 Perhejooga

 perhejooga

 Perhejooga

www.perhejooga.fi/koulutukset

Perhejooga