

Oivaa mieltä arkeen

Oiva on tietoisuustaitoja ja henkistä hyvinvointia edistävä suomalainen harjoitusohjelma, joka perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä tieteelliseen tutkimukseen. Oivan avulla voi lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja saada lisäintoa elämään. Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan tietoisesti läsnä, käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunnistamaan itselle tärkeitä asioita.

Teksti: Maarit Heinonen

Oiva-ohjelmassa on 40 harjoitusta, jotka on suunniteltu niin, että useimpia niistä pystyy tekemään helposti arjen kiireessä, esimerkiksi bussissa, nukkumaan mennessä tai työpäivän lomassa. Suurin osa harjoituksista on 2–3 minuutin mittaisia ja niitä voi tehdä lukemalla tai kuuntelemalla. Oiva-harjoituksia voi tehdä nettilinkin kautta. Oivan voi ladata myös älypuheliin tai tablettiin. Se on ensimmäinen suomalainen alan mobiilisovellus.

Oivan ovat kehittäneet Teknologian tutkimuskeskus VTT, Jyväskylän yliopisto ja Suomen mielenterveysseura. Oivan vaikutuksia hyvinvointiin tutkitaan useammassa koeasetelmassa, jotka liittyvät stressiin ja ylipainoon, synnytyksen jälkeiseen masennukseen sekä työyhteisön hyvinvointiin. Halukkaat voivat päästä mukaan näihin tutkimuksiin rekisteröitymällä Oiva-sivustolla. Rekisteröityneenä voi myös merkitä muistiin suosikkiharjoituksen sekä kirjoittaa sähköistä päiväkirjaa. Oiva-harjoituksia voi tehdä myös ilman rekis-

teröitymistä.

Oiva-ohjelman kehittäjät ovat laatineet erinomaisen harjoituskokonaisuuden, joista useimmat perustuvat meditaatioon ja mielikuvaharjoituksiin. Harjoitusten tietystä ”rohkeudesta” psykologian tieteenalalla kuvaa se, että saatesanoissa painotetaan, että harjoitukset ovat kokemuksellisia eikä niitä tarvitse ymmärtää tietyllä tavalla ja että ne saattavat jopa tuntua oudoilta ja huvittavilta!

Elä tässä hetkessä

Oiva-ohjelmassa harjoitukset on jaoteltu neljään pääryhmään. Ensimmäinen harjoituskokonaisuus koostuu tietoisesta läsnäolon havainnoimisesta keskittymällä siihen, mitä kulloinkin tekee, näkee ja kokee. Vaikka Oiva-harjoituksia voi tehdä

missä järjestyksessä tahansa, näistä tietois-
sen läsnäolon harjoituksista suositellaan
kuitenkin aloitettavan. Tästä löytyy hengi-
tyksen seurantaan, tietoiseen istumiseen,
tässä hetkessä ympäristön ääniin keskitty-
miseen sekä tietoiseen tekemiseen liittyviä
harjoituksia.

Yksi tietois-
arjen harjoituksista on
tietoinen suihku, jossa suihkussa ollessa
kiinnitetään huomiota veden lämpöön ke-
hossa ja siihen mikä kehon osa kaipaa si-
tä eniten. Suihkun voi ajatella valuvan ve-
siputouksen lailla päästä varpaisiin, mikä
aamulla pesee pois unisuuden ja illalla vas-
taavasti pesee pois päivän huolet ja taakat.

Et ole yhtä kuin ajatuksesi

Oivan toinen harjoituskokonaisuus pureu-
tuu mielen hyvinvointiin ohjaten havain-
noimaan ajatuksia ja hyväksymään tun-
teita.

Lehdet virrassa -harjoituksessa tiivis-
tyy perussanoma siitä, kuinka ihminen ei
ole yhtä ajatustensa kanssa, on vain ajatuk-
sia. Se auttaa huomaamaan, kuinka aja-
tukset tulevat ja menevät. Harjoitukses-
sa luodaan mielikuva hitaasti liikkuvasta
virrasta, jossa lipuu siellä täällä isoja leh-
tiä virran mukana. Joka kerta kun huo-
maa ajatuksen, sanan tai kuvan, ne asetel-
laan kukin omalle lehdelle. Tavoitteena on
antaa virran virrata siten kuin se virtaa ja
lehdillä näkyä se, mitä niissä näkyy. Aja-
tukset, sanat ja kuvat vain huomioidaan ja
annetaan virran viedä mukanaan.

Tietoinen läsnäolo auttaa oivaltamaan,
että meillä on vapaus valita miten suhtau-
dumme oman mielen antamiin selityksiin
ja vaatimuksiin. Kysymys on siitä, kuka
päättää: aidosti minä itse vai se pikkumies
olkapäälläni, joka selittää että ei ole aikaa,
on huono sää tai on ollut raskas työpäivä
luoden esteitä ja pettymyksiä. Tai voi tun-
nistaa itsessään sisäisen perfektionistin, jo-
ka kertoo, mihin tulisi tähdätä tai sisäisen
patistajan, joka laatii listoja suoritettavista
asioista täydellisyyden saavuttamiseksi. Tai
voi tunnistaa sisäisen kriitikon, jonka teh-
tävä on arvostella ja kertoa, millainen ”pi-
täisi” olla tai kuinka ”pitäisi” toimia.

Tule ystäväksi tunteittesi kanssa

Hyvinvoivan mielen edellytyksenä on
myös se, että hyväksyy ajatuksensa ja tun-
teensa ja sen mitä itse ei voi muuttaa, kuten

Tietoinen läsnäolo

Mielen hyvinvointi

Arvot ja valinnat

Kehon hyvinvointi

1.

2.

3.

4.

sairastumisen tai irtisanomisen. Tosiasioi-
ta vastaan kamppailu vie turhaan energiaa.
Hyväksyntä tarkoittaa omien tunteiden ja
ajatusten kohtaamista, myös epämiellyttä-
vien. Koska ei voi estää tunteita tulemasta
tai poistaa niitä, niiden kanssa kannattaa
tulla ystäväksi. Hyväksyntä on myös läh-
tökohta muutokselle. Todellisuus täytyy
ottaa vastaan sellaisena kuin se on, ennen
kuin voi lähteä muuttamaan asioita.

Kivi rannalla -harjoitus opettaa ole-
maan hyväksyvä itseään ja vaikeita tun-
teita kohtaan. Harjoitus aloitetaan hetkek-
si hengitykseen keskittyen. Kun mieleen
nostetaan vaikea asia tai kipeä muisto,
kuunnellaan ensin niitä tuntemuksia joi-
ta se kehossa herättää. Hengitys suunnat-
aan siihen kehon osaan, jossa tuntemuk-
set ovat voimakkaimmat ja samalla näihin
suhtaudutaan lämpimän hyväksyvästi. Kun
samalla lausuu itsekseen ”tämä tun-
ne on tässä, otan sen vastaan, olen avoin
sille” ja jatkaa lempeän energian ja myö-
tätunnon hengittämistä, aluksi suunnatto-
man suurena kivenlohkareena näyttäytyvä
tunne pienenee kiveksi ja samalla tunne ja

fyysiset tuntemukset helpottuvat.

Kirkasta omat arvosi

Arvot ohjaavat kaikkea tekemistä. On hy-
vä aina silloin tällöin tarkistaa omia elä-
mänarvojaan, jotta voi elää hyvää ja rikas-
ta elämää. Mitä hyvä ja rikas elämä itselle
tarkoittaa, mikä on tärkeää? Mitkä asiat
vievät eniten aikaa, entä miten työ, perhe,
ystävät ja harrastukset ovat ajankäytöllises-
ti suhteessa toisiinsa? Näkyvätkö asiat, joi-
ta pitää tärkeänä siinä, miten käyttää ai-
kaansa?

Muistikirjoituksen kirjoittaminen voi
auttaa huomaamaan, mitä todella arvostaa
ja mikä on tärkeää. Harjoituksen tarkoi-
tuksena ei ole kohdata kuolema, vaan koh-
data oma elämä. Myös puoli vuotta elinai-
kaa -pohdinnalla voi saada selkeyttä siitä,
mitä todella elämässään haluaa tehdä. Li-
säksi elämän pienien ilojen huomaaminen
tekee avoimeksi onnellisuudelle ja näiden
pohdinta ja meditointi vahvistavat niitä.

Toimi arvojesi mukaan

Kun tiedostaa asiat, joita pitää tärkeänä elämässä, on seuraava askel opetella tekemään aktiivisesti ja tietoisesti valintoja ja tekoja, jotka vievät omien arvojen mukaiseen suuntaan. Oiva-ohjelman kehittäjien sanoma on se, että elämä koostuu pienistä jokapäiväisistä teoista ja siten jokainen omien arvojen mukainen teko on tärkeä. Koska aina ole helppoa elää arvojensa mukaisesti, on vastoinikäymisiä, elämä tuntuu välillä raskaalta, tarvitsemme elämän pituiselle matkalle kykyä erottaa itsellemme tärkeät asiat, sitoutumista niiden mukaiseen toimintaan ja hyväksyntää kohdattamamme vastoinikäymisiä. Tätä kykyä voi harjoittaa.

Oiva-ohjelmasta löytyy harjoituksia siitä, kuinka listata tärkeitä asioita, joita haluaa tehdä ja kuinka voittaa toteuttamisen esteitä. Myös tärkeän läheisen kiittolisuudella ajatteleva tuo hyvää mieltä itselle ja toisille. Toisen ihmisen tietoinen kuunteleminen opettaa tuomaan tietoisuustaitoja jokapäiväiseen kanssakäymiseen ja olemaan aidosti läsnä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tämä on korvaamattoman arvokasta ja onkin tärkeää pitää itse huolta siitä, että aidosti kuuntelee. Tämän arvon huomaa silloin, kun itsellä on mahdollisuus tulla tietoisesti kuulluksi.

Tunne tyyneys ja rauha

Neljäs Oiva-harjoituskokonaisuus liittyy kehon hyvinvointiin. Kehon tilan tunnistaminen, oli se nälkää tai jännittyneisyyttä, ja kehon arvostaminen sellaisena kuin

se on, voi auttaa paremmin huolehtimaan itsestä.

Tuntevan kehon harjoitusten avulla oppii tunnistamaan milloin kaipaa rentoutusta ja oppii keinoja kuinka rauhoittua, kun tuntee itsensä levottomaksi tai stressaantuneeksi. Oiva-ohjelman kehittäjät suosittelevat ottamaan itselle päivittäin pienet rentoutumisen ja rauhoittumisen hetket. Näin voidaan lievittää, mutta myös ehkäistä jännityksiä kehossa ja mielessä.

Yksi lempiharjoituksistani on vuori, joka tuo sisäistä voimaa etenkin, kun tuntee olon hajanaiseksi ja rauhattomaksi. Se vie vain hetken aikaa, muutaman minuutin, ja sen voi tehdä esimerkiksi kesken kiireisen työpäivän. Vuori-harjoituksessa keskitytään hetki hengitykseen ja kuvitellaan kaunis ja jyrkäv vuori ja annetaan kehon tulla vuoreksi. Tunnetaan kehossa vuoren järkähtämättömyys, vakaumus, voima ja ylpeys. Tässä vuorikehossa levätään hetki liikahtamatta mistään peloista, huolista tai muista kokemuksista, niin kuin vuorikin on liikahtamatta mistään sään vaihtelusta. Vuori on vahva mielikuva.

Toinen tehokkaaksi koettu harjoitus on kehon hyviin puoliin keskittyminen peilin edessä. Harjoituksen tarkoituksena on tuoda varmuutta ja itseluottamusta sekä auttaa hyväksymään keho sellaisena kuin se on tehden tilaa itseä arvostaville ajatuksille. Harjoituksessa seistään peilin edessä ja sanotaan ääneen ainakin viisi asiaa, joista pidät kehossasi pääläelä varpasiin asti. Jos mieleen nousee arvostelevia ajatuksia, ne vain huomataan ja niiden annetaan liipua ohitse.

Tietoinen syöminen

Yltäkylläisyyden maailmassa ruuasta on tullut monelle vaivojen ja huolien aiheuttaja, vaikka ruuan tarkoituksena on olla hyvinvoinnin lähde. Oiva-ohjelmassa onkin erityisiä tietoisesta syömisestä harjoituksia. Harjoitusten avulla opetellaan kuuntelemaan kehoa sen kertoessa mitä, milloin ja miten paljon syödä sekä löytämään omaa hyvinvointia edistävä sopiva syömisrytmi. Olemalla läsnä syödessä, havainnoimalla syömiseen liittyviä ajatuksia ja tuntemuksia sekä tiedostamalla tekemiään ruokavalintoja voi kehittää terveellistä suhdetta syömiseen ja nauttia ruuasta kokonaisvaltaisesti.

Syöminen olisi yksinkertaista, jos söisimme vain kehon todellisiin tarpeisiin. On kuitenkin muitakin ylläkköitä syömiseen, sillä ruoka vetoaa aisteihin. Syömistä ohjaavat erilaiset nälän lajit, jotka ilmenevät tuntemuksina, ajatuksina ja tunteina kehossa, mielessä ja sydämessä.

Ruokailun yhteydessä ja ruokaostoksilla tehtävillä harjoituksilla voi oppia tunnistamaan nälän eri lajeja. Silmän nälkä liittyy ruuan näkemiseen, ulkonäköön ja määrään. Nenän nälkä aktivoituu tuoksuista. Suun nälkä kumpuaa suun tuntemuksista ja mauista. Vatsan nälkä kertoo kehon tarpeista: tyhjyydestä ja kylläisyydestä. Solujen nälän merkkejä ovat uupumus, huimaus, päänsärky, ärtyneisyys ja jano. Mielen nälkään yhdistyvät syömiseen liittyvät ajatukset, arviot, säännöt ja ohjeet.

Linkki:

Oiva-hyvinvointiohjelma
www.oivamieli.fi

