

"TÄMÄ HETKI ei koskaan

Mindfulnessia voi harjoittaa milloin ja missä vain. Kouluttaja Anne Laine pitää heinäkuussa Vuolijoella kaksipäiväisen kurssin tietoisuus- ja läsnäolotaidoista.



M

indfulness-kouluttaja **Anne Laine** kuvailee 25 vuoden takaista itseään näin:

– Olin täydellinen kontrollifriikki. Identiteettini muodostui suorittamisesta ja tekemisistäni saamista kiitoksista. Verenpaineeni oli vaarallisen korkealla. En tunnistanut omia saati muiden ihmisten tunteita tai ajatuksia. Elin täydellisen sumun keskellä, en nähnyt, haistanut, maistanut enkä kuullut mitään.

Laine on peruskoulutukseltaan ekonomi, ja hän toimi tuolloin erilaisissa johtamistehtävissä. Kaikki muuttui, kun Laine kiinnostui keho-mieli-terapioiden sekä tietoisuus- ja läsnäolotaidoista.

Alkuun hän löysi transsendenttisen meditaation (TM), jota hän harjoitti kahdeksan vuotta. Mindfulness-kurssille hän meni vuonna 2006, ja kolme vuotta myöhemmin hän järjesti aiheesta kursseja.

Laine ei käytä puheessaan nykypäivän trendilausehduksia, kuten "oravanpyörästä poishyppäämistä". Hän ei puhu "downsiftaamisesta" tai "degrowthista", vaikka 2000-lukulaisittain siitä hänen elämänmuutoksessaan onkin kyse.

– 1980- ja -90-luvuilla läsnäolotaidot ja muut henkisen puolen jutut olivat marginaalisia. Vasta 2000-luvulla elämän hidastamisesta ja tietoisuustaitojen opettelumisesta on tullut "in-juttu" ja valtavirtaa. Minulle tämä on jo pitkään ollut elämäntapa, täysin luonnollinen asia. Kyse ei ole siitä, että haluaisin pukea ylleni jonkun henkisyyden viitan, vaan yksinkertaisesti haluan voida hyvin.

Hyvin Laine voikin. Verenpaine on tätä nykyä normaali, eikä hän muutoinkaan

sairasta juuri koskaan. Myös henkinen puoli on kunnossa.

– En hermostu liikenne-ruuhkassa tai kaupan jonossa. Maidon kaatuminen pöydälle tai kahvinporojen putoaminen lattialle ei saa minua suunniltaan. Ja jos suutun, teen senkin tietoisesti. Päätän, että nyt on hyvä hetki vetää herne oikein kunnolla nenaan, Laine naurahtaa.

Päämääränä onnellisuus

Lyhyesti sanottuna mindfulness tarkoittaa tietoisena olemista kaikesta siitä, mitä itsessä ja itsen ulkopuolella kulloinkin tapahtuu. Mitään tunnetta, ajatusta tai aistihavaintoa ei pyritä väistämään tai piilottamaan, vaan ne otetaan vastaan sellaisinaan, ilman arvosteluja tai analysointia. Ei ole huonoja tai pelottavia tunteita tai ajatuksia, on vain tunteita ja ajatuksia.

– Mindfulness on jatkuvaa valppaana oloa. Siinä ei pyritä unenomaisiin rentoutumisen kokemuksiin tai inspiraationtäyteisiin "ekstasitiloihin", vaan kirkkaaseen havaintoon, Laine tiivistää.

Jatkuva tietoisena ja läsnä oleminen tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihminen pystyy helposti palauttamaan mieleensä menneitä asioita. Hän muistaa tietystä tilanteesta yksityiskohtaisia tunteita ja aistihavaintoja, sekä uskaltaa ja osaa tulla uusiin tilanteisiin ilman ennakoasenteita.

Laine huokaisee syvään. Sitten hän ryhtyy puhumaan siitä, kuinka "tukossa" ja "jumissa" nykypäivän ihminen on. Vaikka kehon ja mielen yhteys ja tunteiden vaikutus terveyteen ovatkin nykyään laajalti tiedossa, tuppaa nykyihminen kuitenkin hahmottamaan maailmaa pääasiassa päänsä kautta.

– On helppoa antaa ajatuksille valta. Tilanteiden kohtaaminen järjellä on turvallista. Muutos on kuitenkin pysyvä vasta, kun tunteet ja tietoisuuden taso ovat mukana muutoksessa. Positiivinen ajattelukaan ei toimi, jos se jää pelkäksi ajatteluksi.

Mindfulnessin päämääränä on – ei enempää eikä vähempää – kuin saattaa ihminen

◀ Mindfulnessin harjoittaminen ei kysy aikaa eikä paikkaa. Mindfulnessin ansiosta Anne Laine ei enää hermostu edes liikenne-ruuhkassa.

toistu"

onnelliseksi omassa elämässään.

– On hyvin kiitollista kuulla kurssilaisilta, kuinka he ovat oppineet saamaan tilanteista enemmän irti. Kuinka matkat tai juhlat tai ihan vain arkiset tilanteet ovat olleet paljon nautittavampia kuin ennen.

Aika juoksee alta pois

"En enää muista mitään. Minulla on varmaan joku muistisairaus." Tai: "Miten ihmeessä aika juoksee niin nopeaan. Tuntuu kuin edellinen joulukuoli olisi ollut eilen."

Anne Laineen mukaan nämä ovat tyypillisiä nykyihmisen, niin nuoren kuin vanhankin, lausahduksia.

– Aika tuntuu kulkevan nopeasti, kun elämä tapahtuu vain pään sisällä. Sen sijaan kun on kokonaisvaltaisesti läsnä kaikissa elämänsä hetkissä, hidastuu ajan kulumisenkin.

– Nykyihmisen huonomuistisuuden syy on aivojen kuormittuminen. Kun "kovalevy on täynnä", on aika luonnollista, etteivät aivot tunnu toimivan.

Yksi mindfulnessin johtajatuksista on lause, jonka mukaan "tämä hetki ei koskaan toistu."

– On aika kova juttu tajuta lause kokonaisvaltaisesti. Liian usein ihminen kokee tietyn hetken olevan vain

Lyhyesti sanottuna mindfulness tarkoittaa tietoisena olemista kaikesta siitä, mitä itsessä ja itsen ulkopuolella kulloinkin tapahtuu.

astinlauta seuraavaan hetkeen. Elämästä tulee ihaana ja aivot kirkastuvat, kun lope-tamme menneestä murehtimisen ja tulevasta

huolissaan olemisen. En sano, että se on helppoa, mutta oman hyvinvoinnin kannalta prosessiin lähteminen kannattaa ehdottomasti.

Kun unikin stressaa

Terveystieteiden tutkimusten mukaan mindfulness on tutkituin tietoisuus- ja läsnäolotaitojen menetelmistä. Mindfulnessin menetelmiin perustuvia stressiklinikoita on ympäri maailman. Laineen kurssilla on ollut henkilöitä, joille menetelmää on suositeltu Suomen yliopistollisissa sairaaloissa.

Kurssilaisista 40 prosenttia on miehiä. Ikähaaralla on 20–70 vuotta, ja ammattien kirjo laaja. Laine aloittaa kurssinsa selonteolla siitä, mitä kehossa tapahtuu, kun ihminen on stressaantunut. Hän kertoo muun muassa stressihormoneista ja siitä, kuinka stressi pakkaa veren kehon suuriin lihaksiin, pakaroihin, reisiin ja selkärangan ympäröiviin lihaksiin.

– Kroonistunutta stressiä ei välttämättä itse huomaa. Se voi ruumiillistua erilaisina selkäremppeina tai ruoansulatuksen ongelmina. First beat -mittarilla on saatu

tuloksia, joiden mukaan ihminen saattaa olla vuorokaudessa rentoutunut vain muutaman minuutin ajan. Edes unessa stressi ei ole poissa.

Kurssilla opetellaan mindfulnessin menetelmiä, esimerkiksi keho- ja istumameditaatiota. "Kolmen minuutin hengähdysten" -menetelmässä kurssilaiset oppivat, miten vapautua tilanteesta, jossa kaikki tuntuu kaatuvan päälle.

Myös kuuntelemiselle ja syömiselle on omat harjoituksensa. Tietoisuuden syömisessä huomio kiinnitetään ruoan koostumukseen, väreihin, tuoksuun ja makuihin.

– Kun tulee tietoisiksi syömisestä, annoskoot pienenevät ja huomio kiinnittyy ruoan laatuun. Itse olen laihtunut viisi kiloa tällä menetelmällä. Laine sanoo.

Menetelmien opettamisen lisäksi tilaa jätetään kurssilaisien omille toiveille.

– Menetelmät on tärkeä oppia. Kuitenkin vielä tärkeämpää on saada menetelmät pysyvän elämäntavan osaksi. Se on punainen lanka, joka läpäisee jokaisen kurssini.

Krista Kaitasuo

Koska?

- Anne Laineen mindfulness-kurssi järjestetään 29.–30. heinäkuuta kello 10–17 Vuolijoen AteljeeGalleria Virpi & Orbin tiloissa.
- Lue lisää mindfulnessista Laineen sivuilta: <http://infontes.fi>.
- Ilmoittautumiset Laineelle, s-posti laineanne@gmail.com tai puh. 044 5586127 viimeistään 11.7.



▲ Anne Laine kertoo, että mindfulnessin kehitti amerikkalainen Jon Kabat Zinn 1970-luvulla. – Hän alkoi tuolloin ohjata tietoisuustaitojen perustuvaa stressinhallintaa kroonisesti sairaille ja kipopotilaille.

Verhoomo Ekholm

Yksityisten ja julkisten tilojen verhoilutöiden lisäksi myös veneiden sisustusverhoilua

Huonekalujen kunnostus alusta loppuun. Myös tarkoituksiisi sekä toiveisiisi sopivat verhoilukankaat.

0400 170 113

Kuhmalahdentie 46 • 36810 Kuhmalahti
info@verhoomoekholm.fi



Tervetuloa palveltavaksi!

Kirjat, kortit, kartat ja monet muut kivat kesäjutut löydät Kangasalan Kirjakaupasta!

Edullisia lasten kuvakirjoja ja puuhakirjoja koko kesän!

KANGASALAN KIRJAKAUPPA

Tampereentie 1, Kangasala. P. 03-377 3447
Ma-pe 10-18, la 10-14
www.facebook.com/Kirjakauppa
info@kangasalankirjakauppa.fi

Huomio! Aukiolomme 2.6. alkaen: ma-pe 10-17 ja la 10-14.

VENLA Shop Outlet

Naisten muodin edullinen ostospaikka Pälkäneellä



Jatkuvasti tarjouksia!

Outlet löytöjä

Tervetuloa myymäläämme Takojantie 8

VENLA VEIKKA

Venla-shop
Takojantie 8
36600 Pälkäne
puh 044 790 2230

AVOINNA
ma - pe 10 - 17
la 10 - 14



Avoimena ryhmille sopimuksen mukaan