

Koo ise oma elumustrit!

Kuidas olla rohkem siin ja praegu? Psühholoog ja olevikuterapeut Helena Väljaste soovitat viit teadvelolekuharjutust, mis sobivad igasse päeva.

TEKST: KRISTA KIVISALU FOTOD: HELE-MAI ALAMAA HARJUTUSITEEB: HELENA VÄLJASTE

Teadvelolek, inglise keeles *mindfulness*, eesti keeli tuntud ka kui kohalolek ja ärksameelsus, on elamise kunst, mis õpetab elama praeguses hetkes ja suunama tähelepanu sinna, kuhu soovid. Stressirohkes kiirustamise ja automaatpiloodil elamise ajal on see oskus kaotsi läinud ning *mindfulnessi* aina kasvav populaarsus maailmas mõistetakse.

Helena on teadvelolekuga tegelnud kuus aastat. Kui alustades võttis ta harjutamiseks spetsiaalselt aega, siis nüüd on see osa tema igapäevast. "Teadvelolekuga kokku puutudes hakkasin tajuma, kui vähe ma oma elus kohal olen," kirjeldab ta, "ikka mõtlen tulevikust või minevikust. Need igapäevaelu harjutused, mida siin kirjeldan, aitavad mul olla käesolevas hetkes."

Helena kogemus ütleb, et teadvelolek aitab tal valida ise meeoleolu, millega kaasa minna. "Olen õppinud elama elusat elu," sõnastab ta, "oskan lõpetada automaatpiloodi peal tegutsemise. Teine pluss on veel – olles hetkes kohal, hakkad aru

saama, et sul on alati olemas valik. Kui märkad, kuidas mõtted tulevad või lähevad, saad valida, kas mõnd neist edasi mõelda või mitte. Kas minna kaasa mingi emotsiooniga või mitte. Kui märkad endas viha, võid otsustada, et tunne võib ju olla, aga sina ei lähe sellega kaasa. Sul tekib võimalus valida ise mõtteid ja emotsioone, mis sind toetavad. Nii saad hakata ise oma elumustrit kuduma."

Üks positiivne nüanss veel – teadvelolek võimaldab muutuda heasoovlikumaks, ka enda suhtes. Sa ei võta negatiivseid tundeid isiklikult ja oled kaugel sellest, et end mõne sellise järgi defineerida.

Abiks harjutuste tegemisel

- Harjutusi tehes võid juhendis olevat teksti mõttes endale "ette lugeda" või paluda pere liikmel end juhendada. See teeb kogemisprotsessi lihtsamaks, eriti šokolaadiharjutuse juures.
- Kui märkad harjutades, et mõtled taas mingit muud mõtet, too lihtsalt tähelepanu taas oma viie meelega juurde. Mõtteid pole vaja ära ajada, siis lähevad need tugevamaks. Võid endamisi öelda: "Aa, see mõte, sina jälle siin, tere tulemast! Mul pole praegu vaja sinuga tegelda. Praegu ma teen siin teadvelolekuharjutust/naudin oma hommikuputru."

1. Siin ja praegu: rutiinsed tegevused

Nõudepesu. Tunneta oma jalgu maas. Pane tähele, kuidas sa võtad taldriku, milline tundub käsn su käes. On vesi soe või jahe? Märka, kuidas veepiisad sillerdavad ja millist häält teeb täna taldrik, kui ta vastu teist läheb.

Lapse imetamine. Pane tähele, milliseid heliseid teeb laps süües. Milliseid tundeid see sinus tekitab? Kuidas tajud seda, kui ta oma käed su naha vastu paneb? Vaata, mida ta oma silmadega teeb, kuidas sulle otsa vaatab?

NB! Ka rutiinsete tegevuste puhul on sul valida: võid teha neid automaatpiloodil, keskenduda kas hingamisele või täielikult sellele tegevusele, mida parasjagu teed.



2. Šokolaadiharjutus

Võta tükk šokolaadi. Alustuseks sobib hästi mõni selline, kus täidis sees – seda rohkem ja lihtsam on uurida.

Vaata seda šokolaadi. Märka eri värve! Kas pind läigib või on matt? On siin mõned varjud, mõni heledam koht? Vaatle tükikest eri nurkade alt.

Katsu seda šokolaadi. Kuidas ta tundub näppude vahel, on ta on kõva või kleepub juba? Mõjub ta raske või kergena?

Nuusuta. Märka, milliseid lõhnanüansse sa tabad. Võid tunda, kuidas süljenäärmed tasapisi tööle hakkavad...

Maitse. Võid silmad sulgeda, et saaksid paremini keskenduda. Tunne, kuidas maitse hakkab suus laiali valguma. Mis tunne on keelel, kui šokolaad sulab? Mis tunne on suulael? Millises kohas mis maitseid tunned? Märka, kuidas maitse muutub, kui šokolaadi hammustad.

Kuula, mis helid tekivad, kui sa šokolaadi sööd. Kas kuuled krõpsumist, kui šokolaadis olevad tükikesed hamba alla satuvad? Mis häält teeb söömine?

Samamoodi saad uurida iga toitu. Terve söögiaja venitaks see pikaks, aga ka kiires päevas saad esimese ampsude ajal teadlikult oma meeli kasutada. Vaata, haista, maitse, kuulata ja taju tekstuuri – tee toit enda omaks.

4. Hingamispaus

Istu toolile, diivanile, põrandale – kus sulle mugav tundub. Aseta mõlemad jalad vastu maad, selg olgu sirutatud, aga mitte pinges, käed mugavalt reitel või süles. Kui soovid, sulge silmad. Märka, et su keha hingab. Teadvusta sisse- ja väljahingamist. Jälgi iga hingetõmmet algusest lõpuni. Proovi jälgida oma hingamist nii, et sa sellesse ei sekku, lihtsalt jälgi, kuidas see loomulikult toimub. Ja siis vaata, kas leiad hingamise üles oma ninas. Kuidas õhk kõditab sõormeid, kuidas on sisenedes jahe ja väljudes kehaomaselt soe? Vii oma tähelepanu rinnapiirkonda. Leia ka sealt oma loomulik hingamine. Märka, kuidas rind vaikselt

tõuseb sisse hingates ja kergelt lamendub välja hingates. Kas leiad seejärel üles oma hingamise kõhus? Märka, kuidas kõht õrnalt paisub sisse hingates ja kergelt lameneb välja hingates ning kuidas selg kergelt liigub.

Laienda oma tähelepanu kogu kehale, peanupust jalataldadeni välja. Tunne, kuidas on olla siin istumas ja hingamas. Luba sissehingamisel end kosutada, välja hingates lase lahti kõigest raskest, mis su sees on.

Kui oled valmis, ava silmad.

3. Kõndimismeditatsioon

Alusta sellest, et tunnetad, kuidas sa seisad.

Toeta kaks jalga kindlalt vastu maad. Tunnetä, kuidas jalad kannavad kogu su raskust, kuidas see kandub varvastelt kanda-dele, kui sa kergelt õõtsud.

Kui oled fikseerinud seisu, hakka imeaeglaselt samme tegema. Märka, kuidas üks jalg tõuseb ja ette liigub, kuidas põlv kõverdub, kuidas liigesed teevad koostööd, kuidas jalg leiab toetumiseks õige koha. Seejärel vaatle teist jalga. Kõnni nii mõned sammud.

Laienda seejärel oma tähelepanu kogu kehale. Jalad kõnnivad, aga sina märkad oma keha asendit, seda, kuidas õhk puudutab nägu, tunned riideid naha vastas liikumas. Laienda teadvust veel – oled jätkuvalt kontaktis oma kehaga, kuid märkad ka helisid, lõhnu ja pilte enda ümber.



5. Keha skaneerimine

Sobib kasutada enne magamaminekut, aga ka muul ajal, kui soovid end kosutada ning tuua oma tähelepanu käesolevasse hetke.

Võta mugav pikaliasend. Sule silmad.

Too tähelepanu pea piirkonda. Teadvusta aeglaselt, üksteise järel: pea, kukal, otsaesine. Parem silm ja vasak silm. Nina, põsed, huuled ja suu. Lõuapiirkond.

Liigu allapoole, teadvustades oma kõri ja kaela. Too tähelepanu paremale õlale, seejärel piki õlavart alla küünarnuki suunas. Sealt mööda küünarvart randmele, labakäele ja sõrmedele. Pöial, nimetissõrm, kolmas sõrm, neljas sõrm, väike sõrm.

Too tähelepanu vasakule õlale. Teadvusta õlas olevaid aistinguid ja liigu allapoole mööda õlavart, küünarnukki, küünarvart, rannet, peopesa ja kõiki viit sõrme.

Too oma tähelepanu rinnapiirkonda. Teadvusta rindkeret ja selja ülemist osa. Liigu allapoole ja märka alaselga, kõhtu, naba ümbrust, vaagnapiirkonda, puusi. Hakka liikuma mööda paremat reit, teadvustades põlve, säärt ja sääremarja, pahkluid, jalatalda, viit varvast.

Too nüüd oma tähelepanu vasaku puusa juurde. Hakka liikuma allapoole, teadvustades reit, põlve, säärt, pahkluid, jalatalda ja viit varvast.

Nüüd on keha tervikuna teadvustatud, peanupust jalataldadeni välja. Lihtsalt hinga rahulikult.

Harjutuse lõppedes hakka vaikselt liigutama sõrmi, varbaid... Ehk tahad ringutada, et end taas vaikselt üles äratada? Kui teed harjutust enne magamaminekut, on nüüd mõnus end uinuma keerata. ☺

