

Aamusydamellä TV-ohjelman Kiitosrentoutus 18.12.2013

SAMPSAN KIITOSRENTOUTUSIDEAN KUVAUS:

Kiitosharjoitus on helppo tehdä. Siihen ei tarvita aiempaa kokemusta. Voit lanseerata sen tukemaan lähes mitä tahansa tavoitettasi:

- koska tavoitteenani olla aidosti läsnä lapsille joulupyhinä, on tosi ...
- koska tavoitteenani on syödä vain kohtuudella jouluherkkuja, on olennaista hakea näkökulmia itseni arvostamiseen ...
- koska tavoitteenani on jaksaa paremmin, on tärkeää arvostaa itseäni ...
- koska tavoitteenani on olla varmempi, ohjaan kiitosta ja itsevarmuutta ...

Perusidea on tämä: **kiitetään mielikuvissa kehon eri kohtia** jo niiden olemassaolosta. Samalla ajatellaan, että tämä alue rentoutuu. Annat arvonantoa ja kunnioitusta itsellesi mielikuvissa. Harjoituksen kautta keho ja mieli rauhoittuvat. Myös läsnäolo tässä hetkessä helpottuu. Harjoitus sopii tehtäväksi miten usein tahansa. Tuotat hyvää oloa ja rentoutta itsellesi. Jos innostut tekemään sitä päivittäin (10min riittää) se vahvistaa myönteistä suhtautumista ja hyväksymistä kehoasi kohtaan – epäsuorasti myös minäkuvaasi.

Katso **Aamusydamellä ohjelman video** rentoutuksesta. Löydät sen Yle Areenasta hakusanalla “aamusydamellä rentoutusharjoitus” Lue sitten alla oleva teksti ajatuksella perusidea sisäistäen. Sulje silmäsi ja tee harjoitus itsellesi mielikuvissa. Sanoja ei tarvitse osata ulkoa. Idean sisäistäminen - kiitosrentouden ohjaaminen - kehossa riittää hyvin.

Harjoittelun myötä huomaat, että voit tehdä kiitosharjoituksen jopa metrossa, bussissa, junassa, lentokoneessa, työhuoneen tuolillasi – missä vain. Teksti (alla) on väljä ohjenuora omille sanavalinnoillesi (#= taukoehdotus). Valitse rentoutushetkelle nyt sopiva paikka ja ja ota mukava rentoutumisasento.

KIITOSHARJOITUS ITSELLESI:

Annan mieleni kohdistaa huomion alas jalkaterien alueelle, varpasiin, kantapäihin, jalkateriin. Kiitän tätä aluetta # Mieleni kiittää kaikesta siitä, mitä alue mahdollistaa. Samalla lempeä kiitoksen tunne ulottuu jokaiseen lihakseen, hermoon ja luuhun, solutasolle asti ja alue rentoutuu pehmeästi ja miellyttävästi #

Ohjaan mielelläni rentouden ja kiitoksen tunteen ylöspäin nilkkojen alueelle aina pohje- ja säärilihaksiin asti # lempeä kiitos ulottuu energiana jokaiseen alueen lihakseen ja soluun rentouttaen kaiken. Tietoisesti minun ei tarvitse tietää miten tämä tapahtuu #

Vähitellen mieleni löytää polvet ja polvitaipheet kiittäen alueen jokaista kohtaa kaikesta siitä mitä se mahdollistaa # rentoutumisen tunne kasvaa. Pikkuhiljaa ajatukseni etenevät reisiä myöten ylöspäin kiittäen jalkoja kokonaisuudessaan # Lempeä kiitoksen tunne ja rentouden energia löytää jokaisen lihaksen, hermon ja solun # kiitos #

Nyt mieleni etenee pehmeästi alavatsan, vyötärön ja lanteiden alueelle kiittäen tätä aluetta kaikesta hyvästä mitä tämäkin alue elämässäni mahdollistaa # aistin alavatsan, vyötärön ja lanteiden alueen rentoutuvan pehmeästi ja miellyttävästi, ja on ihmeellisen hyvä olla # Ohjaan kiitoksen ja rentouden tunteen vatsani seudulle ja selän alaosan alueelle # näille alueille sijoittuu myös moni tärkeä sisäelin # mieleni kiittää jokaista alueen elintä, hermoa, lihasta ja solua # siitä, että kaikki toimii # ihan itsestään

(taustaoletus tekstissä on, että olet terve – voit muokata kohtaa tarvittaessa) # kiitos

(jos olet raskaana, voit sanoa esimerkiksi: mieleni kiittää kehon kykyä ja taitoa synnyttää ja ylläpitää elämää # ja mieleni lähettää erityistä kiitoksen tunnetta, terveyttä, valoa ja hyvinolon tunnetta tälle alueelle lempeästi ja kunnioittavasti #)

Nyt mieleni vie kiitoksen ja rentouden energian vähitellen selän yläosan ja rintakehän alueelle # aistin, miten hengitys on jo rauhallisen tasaista # sydänkin lyö levollisesti ja tasaisesti # mieli voi kiittää tätäkin aluetta # kiittää ihan kaikesta # Vähitellen mieli löytää hartioiden seudun, olkapäät # näidenkin alueiden lihakset ja hermot ovat mukavasti rauhoittuneet ja tasapainottuneet # on hyvä kiittää näitäkin alueita #

Sieltä ajatukseni etenevät alemmas kyynärvarsiin, alas ranteisiin, kämmeniin ja sormenpäihini asti # mieleni kiittää käsiä, kaikista monipuolisista arkipäivässä itsestään selvistä asioista, joita kädet päivittäin mahdollistavat # kiitoksen ja rentouden tunne leviää kuin aaltona jokaiseen kohtaan käsissäni # Mieleni kiinnittää huomion ylöspäin kaulan ja suun alueelle # tälle alueelle sijoittuu äänenmuodostus-elimistöstäkin se osa, mikä tuottaa äänen, puheen, mahdollisuuden kommunikoida (jos laulat voit tässä yhteydessä sanoa myös laulaa) # tälle alueelle sijoittuu myös makuaistini # kiitän tätäkin aluetta lämpimästi #

Ajatukseni etenevät nyt poskien ja nenäseudulle # tällä alueella on hajuaistini, kykyä tuntea ja aistia tuoksuja, taitoni nauttia lempituoksuistani # kiitän tätäkin aluetta lämpimästi ja aistin kasvolihasteni rentoutuvan yhä enemmän ja enemmän #

Kohdistan huomioni korvien seudulle, löytäen tasapaino- ja kuuloaistini. Kiitän tätäkin aluetta lempiäänieni, kauniiden luonnonäänien, läheisten äänien, lempimusiikkini ja niin monien, monien asioiden kuulemisesta # mieleni kiittää # ja on hyvä kiittää #

Mieleni ohjaa rentouden ja kiitoksen tunteen virtaamaan nyt silmien seudulle – näköaistini alueelle # ja kiitän silmiäni kaikesta tärkeästä, kauniista, mitä näkeminen päivittäin mahdollistaa minulle # kiitos #

Lopulta kohdistan ajatukseni päälaen alueelle # löytäen yksilöllisen, ainutkertaisen ja luovan mieleni # kiitän mieltäni lämpimästi kaikesta # arvojeni, kokemuksiani elämässä, tietojani, taitojani, tapojani ajatella, mielipiteitäni, kykyä oppia uutta, rentoutumistaitoa, maailmankuvaani, ja kaikkea sitä, ihan kaikkea, mikä sijoittuu tälle alueelle # aistin, miten kaiken kattava hyvinolon tunne säteilee jokaiseen soluun asti, jokaiseen ”mielen sopukkaan saakka” lempeästi, kauniisti ja tapainottavasti”.

LOPPUOHJEET:

Voit lopettaa harjoituksen tähän ja antaa kehon ja mielen rauhassa nauttia olostaan, ja sitten vähitellen virkistyä. Venyttelä hetken ja avaa silmäsi. Anna aikaa itsellesi hetki palautua harjoituksesta, jos teit sen ajan kanssa. Olet rentoutunut ja valmis jatkamaan päivääsi. Jos teet harjoituksen illalla voi olla mukavaa vaipua sen kautta rauhalliseen uneen (virkistysvaihe jää silloin väliin) ja antaa luonnon sitten herättää aamulla aikanaan.

Kiitosrentoutus syntyi kun suggestoterapeuttien työnohjausilloissa mainittiin, että rentoutusryhmissä on joskus henkilöitä, jotka eivät halua tai osaa rentoutua: a) suotakoon se heille b) kiitosrentoutukseen harva 'arvaa' kuitenkin olla lähtemättä mukaan. Tiukinkin 'rentoutus on vain höpöhöpöä' –ajattelija alkaa olla mukana, kun kiitellään aisteja ja omaa mieltä. Ylläoleva kiitosrentoutuksen versio on itserentoutusmuodossa. Alkuperäinen lähde: Peter Von Harpe, Hypnologia-lehden kirjoitus. Alkuperäistekstin on muokannut YLE:n Aamusydämellä ohjelman katselijoille 18.12.2013 ohjelmassa vieraana ollut rentoutusohjauksen asiantuntija, NLP- ja suggestoterapeutti SHY ja aikuiskouluttaja Sampsa Korhonen p. 050 566 8088 info@sampsakorhonen.fi