

## LEPPOISTAMINEN

Oleminen tässä ja nyt

Leppoistaminen on elämänsäsenne, jonka tarkoituksena on parantaa elämän laatua keskittymällä tähän hetkeen, vähentämällä liiallista puuhastelua ja työn tekoa sekä turhaa kulutusta. Sen yleistyminen on vastalause pinnallista, kiireistä, materialistista ja vain suorittamiseen keskittyvää mentaliteettia kohtaan. Stressitason äärimmilleen venyttäminen ja jatkuva parempaan pyrkiminen voivat johtaa jaksamisongelmiin ja sairastumisiin, joiden vaikutukset heijastuvat työsuorituksiin, ihmissuhteisiin ja elämän laatuun. Keskeisin ajatus on, ettei jatkuva puurtaminen ja pinnalliset huvitukset tuota aitoa onnellisuutta. Perustarpeiden täytyminen, itsensä tunteminen ja henkinen kasvu luovat turvallisuutta ja pohjan mielenrauhalle.

### SISÄINEN VIRTALÄHDE



Vaikka meren pinnalla on myrsky, on pinnan alla täydellinen rauha. Ihmisen kohdalla se tarkoittaa laajempaa tietoisuutta ja olemisen tilaa (flow – tässä ja nyt).

Virginian yliopiston tutkimuksessa 400 koehenkilöä jätettiin 15 minuutiksi yksin huoneeseen. Mutta sen sijaan, että he olisivat istuneet hiljaa omissa ajatuksissaan, 67 % miehistä ja 25 % naisista otti mieluummin kivuliaan sähköiskun.

### AIVOJEN HUOLTAMINEN

Suomessa panostetaan fyysisen kuntoon paljon ja sydänterveyteenkin kiinnitetään entistä enemmän huomiota. Nyt on vuorossa aivojen huoltaminen. Aivotutkimuksista: suurin riskin nykypäivänä on jäädä pyörimään uloimman aivokuoren kaaokseen (pinnallinen elämä). Muinaisuudessa stressi iski, kun oltiin hengenvaarassa (taistele tai pakene). Nykypäivänä stressi iskee, kun on jatkuva kiire, tekemättömiä töitä, erilaisia velvollisuuksia, liian suuria pyrkimyksiä, pettymyksiä, terveys- ja ihmissuhdeongelmia... Elimistö reagoi kuitenkin samalla tavalla kuin ennen.

Apulaisprofessori ja sydäntautilääkäri Herbert Benson (Harvard Medical Mind Body Medicine Insitut): ”Stressi leviää maailmassamme kaikkialle ja se saattaa muuttaa koko geenien toimintaa. Noin 60-90 % tapauksissa lääkärikäyntien syynä on stressi, joka oireilee monella eri tavalla. Mielen salattuja voimia pitää oppia käyttämään perinteisten lääkkeiden rinnalla. Nuoria pitää valmentaa ajatuksen voimasta jo varhain.”

Aivotutkija, professori Matti Bergström: "Valtaosa aivojen tietoa on alitajuista".

- Tieteellisen aivon tajuamisen kapasiteetti sata bittiä/sek (tiedon looginen käsittely, yksityiskohdat, päivä, aika, historia...).
- Humaani aivoissa aistiteitse virtaava informaatio on kymmenen potenssiin yhdeksän bittiä/sek (tiedon luova käsittely, kokonaisuudet, unet, ajattomuus...).

Valmennuksessa kokeiltiin miten hyvin aivot muistivat menneen tapahtuman (mustavalkoinen / värikuva, väriskaala, uudelleen värittäminen, liike, hidastaminen / nopeuttaminen / takaisinkelaus, pysähdys, zoomaus, tarkkailu ylhäältä – alhaalta – sivulta, äänet, tuoksut, maut, tunnelmat.

## RENTOUTUMINEN KESKELLÄ TYÖPÄIVÄN

Kun tietokone menee tukkoon, mitä teet? Käynnistä se uudestaan. Kun menet itse tukkoon, mitä teet? Käynnistä itsesi uudestaan. Keinoja on lukuisia. Valmennuksessa käsiteltiin avainunia ja syvähengitystä.

### AVAINUNET



Tutkimusten tuloksia: useimpien ihmisten hengitys on pinnallista.

Kun motivaatio heikkenee, ajattelu kapenee, luovuus katoaa ja päätöksenteko vaikeutuu, etsi hengittämällä sisäinen energiasi.

Kun tietoisuus omasta hengityksestä kasvaa, lisääntyy myös nykyhetken syvempi tietoisuus. Säännöllisyys on tärkeämpi kuin kesto.



Sisäänhengitys – tauko – uloshengitys – tauko – sisäänhengitys – tauko...

Aivokirurgi Jill Bolte Taylor koki aivohalvauksen ja kaikki muistot hävisivät vasemmasta aivolohkosta. Hän ei tunnistanut edes numeroita, mutta onnistui soittamaan ystävälle neljän tunnin keskittymisen jälkeen. Taylor kuntoutti itsensä kahdeksan vuotta ja palasi elämään sekä työhön. Hän sai katsoa ”sisältä”, mitä aivoissa tapahtui halvauksen aikana. Hämmästyttävien huomio oli, että sisäinen rauha on vain yhden ajatuksen päässä.

## SÄÄNNÖLLISYYS

Yksinkertainen rituaali ja säännöllinen toisto ovat tärkeämpiä kuin erilaiset harjoitukset. Harjoitusta ja henkistä tasapainoa ei pidetä irrallaan muusta elämästä, vaan sovelletaan päivittäiseen toimintaan. Goethe: ”Mitä hyödyttää viisasten kivi, jos kiven omistaja on vailla viisautta.”

## RENTOUTUMINEN

Ihmisten, joilla ei ole aikaa rentoutumiseen, täytyy ennemmin tai myöhemmin löytää aikaa sairastamiseen. Menevä ja menestyvä ihminen on sellainen, joka hankkiessaan rahaa kuluttaa terveytensä. Ja kun tavoite on saavutettu, hän kuluttaa rahansa hankkiessaan takaisin terveyttään.

Harjoitus:

1. Lihasten jännittäminen ja laukaiseminen.
2. Rauhallinen hidas hengitys ja tauot.
3. Portaiden kulkeminen ( 1 – 10 ).
4. Siirtyminen ”hyvän olon maisemaan”.

Rentoutumisessa pysäytetään ajatusalueen (tieteellinen aivo) "vauhtipyörä" yksinkertaisella ajatustyöllä. Kun vauhtipyörä on pysähtynyt, vapautuu alitajunnan (humaani aivo) sisäiset energiat.

Harjoituksessa ihmiskeskeisillä kanava humaaniaivoon avautuu usein helpommin kuin asiakeskeisillä, koska he reagoivat tilanteisiin ja kokevat asioita usein tunteella. Asiakeskeisillä on taipumus reagoivat tilanteisiin ja suhtautua asioihin enemmän järkipohjaisesti eli ylläpitää tietoista kontrollia.

Rentoutumisella saavutetaan (tutkimustuloksia)

- lisää suorituskkyä ja henkilökohtaista tuottavuutta
- vähentävää halua tupakoimiseen ja alkoholin käyttöön
- suurempaa havaintokkyä itsensä ja muiden suhteen
- lisää luovuutta ja intuitiota
- laskenut verenpaine ja vähemmän fyysisiä ja emotionaalisia jännitystiloja
- suurempaa oppimiskykyä

Määrätietoinen harjoittelu saa aikaan tasapainoisempaa elämää ja vähemmän ristiriitoja itsensä ja muiden kanssa.

## AIVOISSA ON JATKUVASTI MIELIKUVIA

Koko havaittu maailma on mielikuvaa, koska kaikki havainnot kulkevat ihmisen hermojärjestelmän kautta. Ihminen työskentelee parhaiten rentoutuneena. Mielikuvatyöskentely edellyttää rentoutumista, sillä tiedostamattomaan ei pääse, jos ”mielen hälinä” ja kontrolli on päällä. Mielikuvatyöskentelyssä simuloidaan tulevia tilanteita. Mitä ihminen ei kykene mielikuvituksessaan tekemään, ei hän kykene käytännössäkään tekemään.

Ideoiden työstämiskyky voidaan moninkertaistaa mielikuvatyöskentelyn avulla. Professori Arnold Lazarus: ”Kuvittelussa voit siirtyä minne tahansa. Mielikuvitus on ainoa asia maailmassa, joka liikkuu valoa nopeammin. Positiivisella mielikuvatyöskentelyllä on suunnaton voima, sillä molemmat aivopuoliskot sitoutuvat samaan asiaan.”

Mielikuvaharjoittelu on aktiivinen unennäön vaihe, jossa ihminen ohjaa itse uninäyttämöään. Aivot tuottavat samantyyppisiä kuvia kuin REM-unitilassa, mutta ihminen ei nuku. Hän on kuin kevyessä hypnoosissa. Kuviteltu tilanne on usein hyvin aito ja visioiden laatu voi olla samaa luokkaa kuin unessa. Aivot voivat matkata yhtä hyvin joskus koettuun todelliseen paikkaan kuin mielikuvitusmaailmaan.

## AIVOKUVAUKSET

Nykypäivän aivotutkimus ja aivokuvaukset vahvistavat mietiskelyn vaikutuksia. Aivotoiminta kiihtyy otsalohkon vasemmassa osassa, mikä luo positiivisuutta ja hyväntuulisuutta. Meditointi vilkastuttaa hypotalamuksen toimintaa ja siten vahvistaa vastustuskykyä. Manteliumake ohjaa voimakkaita negatiivisia tunteita (pelkoa, raivoa...). Meditointi vähentää tumakkeen toimintaa ja ihminen pysyy tyynempänä stressaavissa tilanteissa. Mietiskelyssä päälohkoon etuosan, jossa syntyvät aistimusten aiheuttamat miellelyhtymät, aktiivisuus vähenee. Ajan, paikan ja oman minän taju katoaa. Ihmisen persoonallisuutta, mielialaa ja tunteita ohjaavat alueet sijaitsevat otsalohkon etuosassa. Myönteinen ajattelu vahvistuu, kun vasen on aktiivisempi.

## HARJOITUKSEN KOKEMUKSET

voivat vaihdella mm. siksi, että ihmiskeskeiset reagoivat tilanteisiin ja kokevat asioita tunteella, kun taas asiakeskeiset reagoivat tilanteisiin ja suhtautuvat asioihin järkipohjaisesti. Tutustu itseesi: <http://www.egoswot.com>

Käytännön esimerkkinä mielen voimasta on lumelääkkeisiin (placebo) liittyvät kokeet ja tutkimustulokset. Kalifornian yliopistossa koehenkilöiden käteen johdettiin lämpöä samalla kun he katsoivat näyttöä, jossa luki korkea tai matala lämpötila. Tutkimuksella selvitettiin, miten tekstit vaikuttivat aistimukseen. Lämpötilojen eroa oli mahdotonta havaita (47 ja 48 astetta). Niille, joille näytettiin kuuma, esiintyi vilkasta toimintaa kipuärsykeitä käsittelevissä aivojen osissa, kun taas viileydestä kertova teksti ei aiheuttanut koehenkilöiden aivoissa mitään muutoksia.

Kemoterapiaa käytetään syöpäsairauksien hoidossa ja se aiheuttaa usein pahoinvointia ja karvoituksen lähtöä. Englantilaisessa tutkimuksessa lääkärit testasivat kemoterapian tehoa mahasyöpäleikkauksen jälkeen. Kaksi potilasryhmää sai ruiskeina soluja tappavia aineita, kun verrokkiryhmälle annettiin vaikutuksettomia keittosuolaruiskeita. Kaikille kerrottiin mahdollisista sivuvaikutuksista. Placeboryhmän 130:stä potilaasta 40 menetti kokeessa hiuksensa. Keittosuolaliuos teki kolmasosan potilaista kaljuksi vain siksi, että he pelkäsivät hiustensa lähtevän hoidon jälkeen.

Fidelity tutkimusryhmän kaksoissokkokoe tehtiin 146:lle potilaalle viidessä eri sairaalassa vuosina 2007-2013. Kun kirurgi sai lapun, jossa luki ”kirurginen hoito”, hän poisti repeytyneet alueet nivelkierukasta. Jos hän sai lapun ”ei-kirurginen hoito”, hän ei koskenut kierukkaan, mutta toimi muuten samalla tavalla (käytti moottorihöylä ja ilmalaitteita ym.), jotta äänet ja tunteet vastasivat todellista leikkausta. Lopuksi huuhteli ja ompeli haavan sekä puhdistaa ihon. Vuoden kuluttua oikeasti leikattujen ja lumeleikattujen voinnissa ei ollut eroa: molemmat olivat yhtä oireettomia ja tyytyväisiä sekä polveen että hoitoon.

Aiemmin ajateltiin, että lumelääkkeen hoidollinen vaikutus oli pelkkää kuvittelua. Uusissa tutkimuksissa on aivojen kuvantamismenetelmien avulla havaittu, että lumehoito synnyttää aivoissa todellisia muutoksia aktivoimien samoja neurokemiallisia prosesseja kuin testattava lääke. Lume tepsii parhaiten psyykkisiin vaikeuksiin (masennus, ahdistus, kipu, pelko...), mutta myös muihin.

Placebo käynnistää elimistön opioidijärjestelmän eli saman reitin kuin morfiinikin - kuten myös aivojen dopamiinituotannon. Aivokuvaukset vahvistivat tämän.

## **YHTEENVETO**

Kirjasta Sielun matka: *"Älä usko mitään mitä sinulle sanotaan. Sinun ei myöskään pidä olla uskomatta, sillä se olisi typerää. Ainoa omaksumismenetelmä on hyväksyä mahdollisiksi ne asiat, joista kuulee kerrottavan ja sitten ryhtyä itse ottamaan niistä selkoa."*

Jotkut soittavat viululla kaunista musiikkia. Toiset saavat siitä irti vain riitasointuja. Viulu ei ole siitä vastuussa. Sama pätee elämän suhteen, josta löytyy sekä harmoniaa että riitasointuja.

Kun ihminen tiedostaa henkisyiden, haluaa ymmärtää elämänsä tarkoitusta ja kehittää itseään, hän saavuttaa harmonian. Jos ihminen ei pidä ihmisenä kehittymistä tärkeänä, on tuloksena riitasointuja. Elämä ei ole siitä vastuussa.

Tärkeimmät käytännön keinot ovat aivojen huoltaminen ja henkisen tasapainon etsiminen.

- Irtaantuminen välillä arkipäivän tekemisistä ja huvituksista.
- Pysähtyminen hetkeksi olemaan ja kokemaan.
- Positiivinen ajattelu.