

MIKSI MEDITAATIO ON HYÖDYLLISTÄ?

Säännöllinen meditaatioharjoitusten tekeminen on monin tavoin hyödyllistä. Se rauhoittaa hengitystä, pienentää sykettä, vähentää hermostollista stressireaktiota ja rentouttaa lihaksia. Lisäksi keskittymiskyky paranee, kun ajatus ei harhaille ensimmäisen ärsyksen tai ajatuksen perässä. Säännöllinen meditaatioharjoittelu saattaa myös auttaa nukahtamaan nopeammin.

OPETTELE RENTOUTUMAAN

Tykyttääkö sydän ja puskeeko stressi päälle? Kokeile meditaatiota. Jooga- ja meditaatio-opettaja **MIA JOKINIVA** antaa vinkit aloittelijoille.

LAURA KOLJONEN, KUVAT NICLAS MÄKELÄ/OTAVAMEDIA



1. Istu oikein

Suurin osa meditaatioharjoituksista tehdään istualtaan. Harjoitukset on myös järkevintä aloittaa istuen, sillä silloin et tee mitään muuta kuin istut. Asennon on tarkoitus olla rennon miellyttävä. Jos saavutat sen seinään nojaamalla tai tuolissa, usko kehoasi. Istu selkää suorana ja huomioi etenkin alaselkä: sen tulee olla tuettu ja suora. Pää ei ole eteenpäin työntyneenä, kuten isolla osalla istumatyötä tekevästä, vaan korvien tulee olla hartioiden yläpuolella.

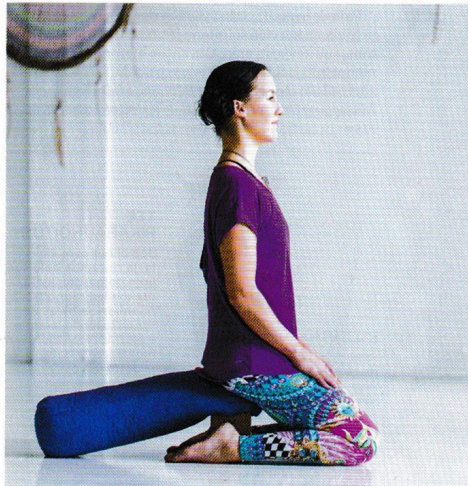
VINKKI
Jos meditaation opettelu tuntuu vaikealta, kokeile sitä ryhmässä. Ohjaaja auttaa sinua oikeaan asennon etsimisessä ja kertoo harjoitustekniikoista.

2. Hengitys auttaa alkuun

Valmistaudu siihen, että kun istuudut alas ja suljet silmäsi, päässä saatavaa vilistää ajatus jos toinenkin. Voit laskeutua harjoitukseen tekemällä muutaman hengitysharjoituksen. Aseta toinen käsi pallaan ja toinen rinnan päälle. Hengitä joka toisella sisäänhengityskerralla ylempään ja joka toisella alemmaan käteen. Tee hengitysharjoitusta kymmenkunta kierrosta ja sen jälkeen unohda hengitykseen keskittyminen. Anna ajatusten tulla ja mennä niihin takertumatta.

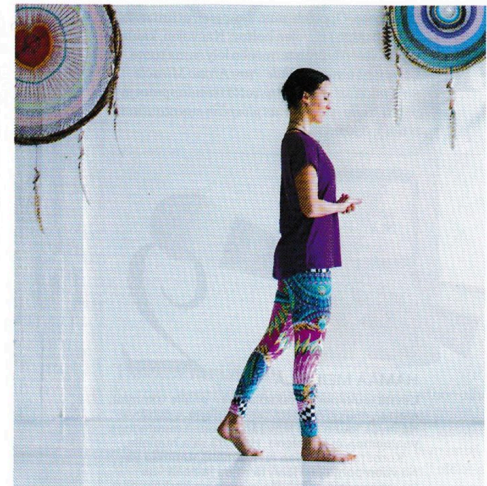
3. Etene omaan tahtiin

Meditaatioharjoitus ei ole tavoitteellinen suoritus. Se rentouttaa kehoa, vaikka ajatus harhailisi. Klassinen meditaatioharjoitussääntö "puoli tuntia illalla, puoli tuntia aamulla" ei ole kaikille mahdollinen. Tee se, minkä ehdit. Joinakin päivinä se on viisi minuuttia, toisina se on vartti. Luota siihen, että harjoituksesta tulee niin hyvä olo, että sitä tekee mielellä jatkaa. Mikäli meditaatioharjoitus ei onnistu joka päivä samaan aikaan, harjoituksen voi tehdä vaikkapa ruokautunnilla tai bussissa.



4. Apuvälineet käyttöön

Lootusasento ei tee meditoinnista "hyvää". Muista, ettei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa meditaatioasentoa. Polville ja selälle turvallisessa istuma-asennossa lantio on polvien yläpuolella ja alaselkä suora. Jos tarvitset hyvän asennon löytämiseksi apuvälineitä – kuten tynnyjä, meditaatiopenkkiä tai tavallista tuolia – käytä niitä.



5. Vaihtelee harjoitusta

Meditaatioharjoituksen voi tehdä myös kävelen. Liikemeditaatioissa ollaan tietoisia omasta liikkuvasta kehosta: miltä askellus tuntuu, miten kehoa kannattelee ja miten hengitys kulkee. Joidenkin mielestä kävely-meditaatio on helpompaa kuin istuminen, osan mielestä se on vaikeampaa. Kannattaa kokeilla kumpaakin. 🧘