

HELLYSHARJOITUS YKSIN TEHTÄVÄKSI

Ihmisellä on tarve saada kosketusta ja hellyyttä myös aikuisiällä. Syystä tai toisesta moni elää kuitenkin yksin ja saa liian vähän hellyyttä ja kosketusta osakseen. Tämän harjoituksen tarkoitus on oppia antamaan hellyyttä itselle ja saada tuntumaa kehon aistimuksiin ja niihin liittyviin tuntemuksiin/tunteisiin. Harjoitukseen on hyvä varata aikaa 15 - 30 minuuttia ja rauhallinen tila. Harjoitus on hyvä tehdä 2-3 krt viikossa useamman viikon ajan. Kokeilemalla löydät parhaan ajan ja tilan harjoitukselle.

VALMISTAUTUMINEN HARJOITUKSEEN

Hyvä harjoituspaikka on oma sänky, sohva tai valmistelemasi pehmeä alusta lattialla. Harjoituksen voi tehdä heti aamulla herättyä tai iltasella ennen nukkumaanmenoa tai jonain muuna sopivalta tuntuvana hetkenä esimerkiksi suihkun jälkeen. Voit aloittaa harjoituksen jo suihkussa käydessäsi. Keskity tuntemuksiisi ja suihkussa käymiseen täydesti. Etsi sopiva veden lämpötila ja voimakkuus. Voit myös vaihdella niitä suihkun aikana. Aisti vesipisaroiden kosketus ihollasi. Pese ja koskettele itseäsi hellästi. Kuivaa itsesi huolellisesti ja lempeästi.

Voit sytyttää kynttilän tai jonkun muun pehmeän valon. Puhelin on hyvä laittaa äänettömälle. Rauhallinen ja lempeä, mutta ei kuitenkaan ajatuksia muualle vievä musiikki voi tukea harjoitustasi. Kokeilemalla löydät parhaan hetken ja tilan harjoitukselle. Harjoitus on hyvä tehdä joko alasti tai esim. yöpaidan kanssa, jolloin pystyt saamaan kosketuksen myös paljaaseen ihoon. Jos haluat kosteuttaa ihoasi samalla öljyllä ja voiteilla, ota ne valmiiksi esille viereesi. Voit pitää silmiäsi myös kiinni, jos se tuntuu sinusta luontevammalta.

Sinulla ei tarvitse olla harjoitusta aloittaessa helliä tunteita itseäsi kohtaan. Voit tuntea jopa vastakkaisia tunteita, mutta tärkeintä on se, että sinulla on aikomus antaa hellyyttä ja kosketusta itsellesi. Hellyyden antaminen itselle on monelle erittäin haastavaa, joten aina kun aloitat harjoituksen, voit onnitella itseäsi siitä, että teet jotain erittäin haastavaa, mutta tärkeää.

HENGITYS, OMA KOSKETUS JA TUNTEMUKSET

Makaa selälläsi ja laita kädet palleallesi alimpien kylkiluiden päälle. Voit hengittää ensin syvään sisään laskien samalla neljään ja sitten ulos laskien samalla kuuteen. Tee näin kymmenisen kertaa. Näin rauhoitat hermostoasi ja voit todennäköisesti huomata kehosi ja mielesi rauhoittuvan hieman. Voit sitten lopettaa laskemisen ja antaa hengityksen kulkea omaan tahtiinsa sisään ja ulos.

Kosketa ensin rintakehäsi ja kylkiäsi. Tunnustele ihoasi, luitasi, hengityksen liikettä rintakehässä, sydämesi sykettä, erilaisia aistimuksia ja tuntemuksiasi. Voit myös hieroa kevyesti mahdollisesti kiristäviä kohtia rintakehässä. Voit myös pysäyttää kätesi johonkin kohtaan, jonka aistit kaipaavan kosketusta. Nauti hyvästä, omasta kosketuksestasi. Jos kehossasi nousee esille epämiellyttäviä tuntemuksia, ahdistusta, kipua tai jännitystä, anna käsiesi levätä lempeästi tässä

kohdassa ja hengitä syvään ja lempeästi hetki. Aistimukset saattavat muuttua tai sitten eivät. Tärkeintä on antaa niille tilaa ja hetki aikaa ennen eteenpäin siirtymistä.

Siirrä tämän jälkeen huomiosi niskaan, kaulaan, kasvoihin ja päähän. Tunnustele aistimuksia tällä alueella. Kosketa itseäsi niskasta ja kaulasta, tunnustele ja kosketa haluamallasi tavalla. Voit hieroa hieman niskalihaksiasi ja kallonpohjaasi. Siirrä kosketuksesi korviisi, voit hieraista ja painella niitä kevyesti. Korvissa on paljon rauhoittavia pisteitä. Kosketa päätäsi, takaraivoasi ja hiuksiasi hyvältä tuntuvalta tavalla: sivelyllä, haromisella tai hieronnalla. Kokeile erilaisia hyvältä tuntuvia koskettamisen tapoja, käsien pitämisestä paikallaan kevyeen sivelyyn ja voimakkaampaan kosketukseen.

Kokeile erilaisia koskettamisen tapoja: tunnustele, pidä käsiä jonkin kohdan päällä, hiero kevyesti tai voimakkaasti, sivele, liikuta kämmeniä ja sormia iholla hyväillen, haro sormilla, taputa, paina sormilla tai purista kevyesti.

Hellyyden antaminen itselle on monelle haastavaa, joten onnittele itseäsi joka kerta kun teet harjoituksen

Harjoituksen tarkoituksena ei ole kiihottua, vaikka näin voi tapahtua. Jos huomaat kiihottuvasi, huomioi asia ja siihen liittyvät tuntemukset, mutta yritä pidättäytyä itsetyydytyksestä harjoituksen ajan.

Laita kätesi kasvojesi päälle ja anna niiden levätä siinä hetki. Tunnustele sitten kasvojesi eri kohdista - voit sivellä kulmakarvojesi ja huuliasi, hieroa kevyesti poskipäitäsi ja leukaasi, jonka lihakset ovat usein kireitä. Muista, että voit aina harjoitusta tehdessäsi palata takaisin kohtaan, jonka huomaat kaipaavan lisää huomiota ja kosketusta.

Kun olet rauhassa kosketellut rintakehän, kylkien, pään ja kasvojen alueen nouse hitaasti istumaan ja sivele jalkojasi lantiosta ulkoreittä alas pikkumarpaaseen ja sieltä isovarpaan kautta ylös sisäreittä pitkin. Tee tämä vaikkapa kolme kertaa omaan tahtiisi. Hiero sitten jalkateriäsi ja varpaitasi, jotka väsyvät usein huomaamattamme. Tämä on hyvä hetki levittää jalkoihin jalkavoidetta, jos käytät sellaista. Voit sen jälkeen tunnustella, puristella, hieroa tai sivellä pakaroitasi. Ota vastaan aistimukset ja tuntemukset, joita jalkojen ja pakaroiden alueelta nousee. Hengitä syvään ja rauhallisesti sisään ja ulos ja laskeudu jälleen selinmakuulle.

Sulje silmäsi, laske kätesi hetkeksi alavatsasi päälle hellästi ja lempeästi. Hengittele syvään sisään ja ulos muutaman kerran. Voit kiittää itseäsi harjoituksen tekemisestä. Jää hengittelemään ja aistimaan kehoasi ja tuntemuksiasi niin pitkäksi aikaa kuin sinusta tuntuu hyvältä juuri tänään.

Anita Lintula 13.12.2013



Tämä teos on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

