

# Pysäytä ylivirittäytyneisyys

Joskus tuntuu helpottavalta kuulla, ettei ole pakko tehdä mitään. Ei pakko edes rentoutua.

Monet kaipaavat apua palautumiseen keskellä tavallista arkea. Nimenomaan työstä palautumiseen, sillä työelämä on muuttunut niin vaativaksi ja hektiseksi. Jos säännöllistä palautumista ei tapahdu, elämästä katoaa ilo.

- Kuka meistä tekee tällaisia suorittajia, jotka eivät malta kuunnella omaa kehoaan? kysyy Nina Pajanti-Raudus, joka on kultaisen keskitien puolestapuhuja. Hän on entinen huippu-urheilija ja opastaa nykyisin työkseen ihmisiä hidastamaan tahtia ja löytämään yhteyden omaan kehoonsa tässä ja nyt.

## Sano ei, jotta voit sanoa kyllä

Pohjimmiltaan palautuminen on henkilökohtainen tuntemus siitä, että on vahvistunut. Ja että on taas valmis ottamaan seuraavan päivän haasteet vastaan.

Vapaa-ajalla tulisi voida tehdä sitä, mikä on mieluista ja mikä on sopivaa vastapainoa työlle. Muuten ihminen ei koe palautuvansa.

- Pysähdy ja mieti, miltä oikeasti tuntuu. Haluatko oikeasti asioita, joita teet tällä hetkellä? Asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää?

- Tärkeä kysymys on: Mille asioille on sanottava ei, jotta voi sanoa kyllä niille asioille, joita haluaa?

## Opettele pysähtymään

Jos ihminen on pitkään ylivirittäytynyt, tarvitaan pysähtyminen, jotta keho ja mieli palautuvat.

Jokaisen työpäivän jälkeen olisi hyvä saada stressitaso madaltumaan tai kokonaan katkaistua. Pitkään jatkuneella stressillä on osuutensa moniin sairauksiin, kuten kakkostyyppin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Puhumattaakaan meitä piinaavista univaikeuksista.

- Rentoutunut ihminen on sitä mitä on, rehellinen persoona näkyvissä. Kun oppii rentoutumaan, on läsnä itsessään. Ei elä huomista eikä eilistä, pohdiskelee Pajanti-Raudus.

Rentoutuminen on harjoiteltava taito, siinä missä liikuntakin. Harjoitella voi kotioloissa vaikkapa rentoutumiseen suunnitellun cd-levyn avulla. Tai osallistumalla ohjattuun rentoutukseen ryhmässä. Vähitellen oppii rentouttamaan itsensä paikasta riippumatta. Ja kun taidon kerran oppii, se kulkee mukana missä tahansa.

Mutta joskus pelkkä pysähtyminenkin on jo aikamoinen haaste. Varsinkin perheellisten arjessa. On tunne, ettei ole mahdollisuutta levähtää paikallaan edes viittä minuuttia.

- Vapaa-aikakin saattaa olla toisella tavalla liian aktiivista, kun on kotitöiden lisäksi lasten lisääntyneet harrastukset.

Toisaalta taas, pelkkä sohvalle lepääminenkin ei ole palautumista. Se enemmänkin passivoi, ainakin pitkällä aikavälillä.

## Uskalla soveltaa liikuntaa

Liikkeen palauttava vaikutus on kiistan, sillä liikkuminen on useimmiten hyvää vastapainoa työlle. Mutta toisinaan liikuntakin voi olla liian rajua.

- Miksi ihmeessä pitää mennä tukka putkella myös vapaa-ajalla? Jos työpäivä on jo hektinen, pitäisi silloin malttaa hidastaa tahtia vapaa-aikana, kehottaa Pajanti-Raudus.

- Tosiasia on, että kun kroppa on koko ajan stressitilassa, kuntokaan ei edes kasva, vaikka liikkuisi kuinka paljon.

Tärkeintä on, että oivaltaa, millainen liikunta on mielekästä oman arjen keskellä. Ja että malttaa aloittaa liikkumisen itselle sopivalta tasolta. Sillä ei ole merkitystä, mihin aikaan vuorokaudesta liikkuu. Tärkeintä on löytää tapa, mikä on itselle ominainen. Kun löytää oman kultaisen keskitien liikunnassa, ei synny stressiä kokonaisuudesta.

## Elämäntyönä pysähdyttäminen

Nina Pajanti-Raudus on asiastaan niin innostunut, että välittäminen huokuu ihan tavallisessa kahvipöytäkeskustelussakin.

- Ohjatessani huokailen itsekin päivänmittaan niin paljon, että joskus hengitysilihakset menevät aivan jumiin, tirskahtaa Pajanti-Raudus.

Entinen maajoukkuekoripalloilija pysähtyy pohtimaan, miten hän ajautuikin tällaiselle alalle, kun oli niin aktiivinen liikkuja. Koulutukseltaan psykiatrinen sairaanhoitaja suoritti myöhemmin rentoutusterapeuttikoulutuksen. Sen aikana hän totesi, että kyseessä onkin ihan tavallisten ihmisten juttu. Ei jotakin salatie-dettä, vaan kaikelle löytyy ihan koululääketieteen selitys.

- Kuitenkin ehkä suurin opettajani on ollut oma ura koripalloilijana, toteaa 60 naisten maaottelua ja kuusi SM-kultaa urallaan saavuttanut energiaa säteilevä perheenäiti.



## Nina Pajanti-Rauduksen SlowPuls® palautumis- tunteja voi nyt tilata Eerikkilästä.

Urheilutausta on vienyt Pajanti-Rauduksen myös urheilijoiden psyykkisen valmennuksen pariin. Omilla ajatuksilla on suuri vaikutus siihen millaiseksi ihmisen elämä muodostuu, sillä ajatushan tulee aina ennen toimintaa. Kun pysähtyy, on helpompi tarkastella omia ajattelutapojaan. Rentoutuminen on myös ajatusten hallintaa, aivan kuten mielikuvaharjoittelukin.

- Urheilijat käyttävät paljon mielikuvarajoittelua saadakseen lisäpaukkuja suoritukseen. Mielikuvien käyttöönotto ei kuitenkaan ole ainoastaan urheilijoiden tai taiteilijoiden yksinoikeus, vaan on sovellettavissa kenen tahansa arkielämään. Myönteinen ajattelutapa ja elämänsänteenne ovat suurenmoisia voimavaroja arjen haasteissa, painottaa Pajanti-Raudus.

### Rentoutuminen – näin pääset alkuun

- Onko sinulla aikaa yksi minuutti päivässä? Aloita siitä.
- Pysähdy kaikessa kiireessä ja henkäise. Nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Huokaise syvään uloshengityksellä.
- Kuuntele, mitä se saa sinussa aikaan.
- Lisää mielikuvat mukaan. Ajattele, että annat hartialihasten rentoutua jokaisella uloshengityksellä.
- Älä luovuta, jos ei heti luonnistu. Rentoutuminenkin vaatii opettelua.