



# Harjoitus: Jääpalaharjoitus

---

## Miksi?

Harjoittelet kivun kohtaamista. Opit huomaamaan, että kipuun voi suhtautua erilaisilla tavoilla.

## Miten?

Lue ohje ensin kokonaan läpi, ja tee sen jälkeen harjoitus. Harjoitukseen tarvitaan kaksi jääpalaa ja ajastin.

### Vaihe 1

Ota jääpalat eteesi ja aseta pyyhe alle. Laita ajastimeen yksi minuutti. Ota ensimmäinen jääpala toiseen käteesi.

Anna itsesi tuntea jääpalan kylmyys ja sen aiheuttamat tuntemukset. Tunne epämukavuus ja kipu.

Voit myös ilmaista epämukavuutta ja kipua. Voit vaikka valittaa, huutaa ja kiroilla. Minuutin kuluttua tipauta jääpala pois kädestäsi.

Jääpala tuntui varmasti ikävältä ja minuutti pitkältä ajalta. Keskiverto supistus kestää tuon ajan.

Halusit ehkä tipauttaa jääpalan jo ennen ajastimen piippausta. Se on tavallinen reaktio kipuun. On normaalia, että haluaa pois, keho jännittyy ja ajatukset keskittyvät kivusta pois pääsemiseen.

Seuraavaksi ota mukava asento. Hengitä muutaman kerran oikein syvään sisään ja ulos. Keskity hengityksiin. Havainnoi sisäänhengitystä, ja havainnoi uloshengitystä.

Uloshengitys on pitkä. Pienen tauon jälkeen hengitä rauhallisesti sisään. Pidä pieni tauko. Hengitä rauhallisesti taas pitkään ulos.

Tunne kehosi paino ja anna painontunteen lisääntyä. Kuulostele vauvan liikkeitä. Onkohan vauva nyt hereillä?

### Vaihe 2

Laita ajastus taas yhden minuutin pituiseksi. Ota sitten uusi jääpala toiseen käteesi. Tällä kertaa keskity hengitykseesi. Havainnoi koko hengitysketju sisältäpäin. Tunnustele, miten ilma liikkuu sisälläsi.

Pitkän uloshengityksen mukana puhalla pois kylmän- ja kivuntunnetta. Hengityksellä ikään kuin purat epämiellyttäviä tunteita pois.

Palauta huomio yhä uudelleen hengitykseen. Voit samalla havainnoida tuntemuksia kädessäsi. Kun ajastin piippaa, tipauta jääpala pois.

Jääpalan pitäminen saattaa tuntua erilaiselta, kun keskityt hengitykseen ja annat itsesi rauhassa havainnoida erilaisia tuntemuksia. Aikakin voi tuntua eripituiselta.

Huomaat, että mitään vaarallista ei tapahdu, vaikka annat kivun tuntua. Kivusta huolimatta on mahdollista keskittyä hengitykseen.

---