



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Treeni Teadlikult Töövihik: 4. MOODUL



Teadvelolek

Millest see moodul räägib?

Selles moodulis keskendume teadvelolekule – uurime, mida teadvelolek tähendab ja kuidas teadlik olla ning vaatame viise, kuidas saad teadvelolekut enda heaks ära kasutada.

Kui teed harjutusi või trenni, võib sul olla tunne, et mõtled korraga sajale erinevale asjale. Võibolla mõtled, kuidas eelmisel nädalal trennist puudusid või muul põhjusel maha oled jäänud, kuidas saaksid kükke paremini teha või kas sa jõuad järgmisel nädalal piisavalt tihti trennis käia, kui tööl peaks liiga kiireks minema. Väga lihtne on kõigi nende mõtete sisse ära kaduda, see aga takistab sul täielikult harjutustele või trennile keskendumast. Ajapikku võib see muutuda stressirohkeks ning sinu meelistegevus pole enam nauditav. Teadveloleku keskmes on *siin ja praegu*, et keskenduda üksnes käesolevale hetkele, lubades endal olla avatud kõigile tunnetele, mida sel hetkel koged.

Mida sa tegema hakkad?

*Esimene harjutus, mida vaatame, on **Igapäevane teadvelolekuharjutus**. Nagu nimigi vihjab, keskendud selle harjutuse puhul teadvelolekuharjutustele. See aitab sul trenni tehes või trennile mõeldes oma mõtteid ja tundeid paremini kontrollida. Allpool välja toodud allikaid saad kasutada selleks, et teadveloleku harjutamisega pihta hakata. Lisaks võid sa kasutada järgmisel leheküljel olevat päevikut, et oma teadvelolekuharjumuse üle järele pidada.*

Kasulikud allikad, mis aitavad sind igapäevaste teadvelolekuharjutustega:

Dr Peter Olusoga „3-minutiline hingamisruum“.

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/3-minute-breathing-space.mp3>

Dr Peter Olusoga „5-minutiline kehaskänn“.

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/5-minute-body-scan.mp3>

Dr Peter Olusoga „10-minutiline teadlikkus“.

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/10-minute-awareness.mp3>

Igapäevase teadvelolekuharjutuse päevik

Päev	Igapäevane harjutus	Tähelepanekud ja kommentaarid
<i>Esmaspäev</i> <i>Kuupäev:</i>	<i>Kas harjutasid täna? (Jah/Ei)</i> <i>Kas kasutasid audiogiidi? (Jah/Ei)</i>	
<i>Teisipäev</i> <i>Kuupäev:</i>	<i>Kas harjutasid täna? (Jah/Ei)</i> <i>Kas kasutasid audiogiidi? (Jah/Ei)</i>	
<i>Kolmapäev</i> <i>Kuupäev:</i>	<i>Kas harjutasid täna? (Jah/Ei)</i> <i>Kas kasutasid audiogiidi? (Jah/Ei)</i>	
<i>Neljapäev</i> <i>Kuupäev:</i>	<i>Kas harjutasid täna? (Jah/Ei)</i> <i>Kas kasutasid audiogiidi? (Jah/Ei)</i>	
<i>Reede</i> <i>Kuupäev:</i>	<i>Kas harjutasid täna? (Jah/Ei)</i> <i>Kas kasutasid audiogiidi? (Jah/Ei)</i>	
<i>Laupäev</i> <i>Kuupäev:</i>	<i>Kas harjutasid täna? (Jah/Ei)</i> <i>Kas kasutasid audiogiidi? (Jah/Ei)</i>	
<i>Pühapäev</i> <i>Kuupäev:</i>	<i>Kas harjutasid täna? (Jah/Ei)</i> <i>Kas kasutasid audiogiidi? (Jah/Ei)</i>	

Positiivne kujutlus

Mis see on? Positiivne kujutlus on harjutus, mis aitab sul end ette kujutada positiivses, mugavas olukorras, kus sa suudad lõõgastuda ja distantseerida end stressitekitavatest mõttemustritest ning tuua end taas praegusesse hetke (kohalolu).

Nagu iga teise oskusega, peab positiivset kujutlust harjutama, ning mida rohkem seda harjutada, seda efektiivsem see on. Allpool on harjutus, mis aitab sul positiivset kujutlust õppida.

Kuidas ma seda teen?

- Kujutle turvalist ja lõõgastavat kohta. See võib olla ükskõik kus, näiteks rannas või mägimajakases. See võib olla koht, kus oled käinud või kuhu tahad reisida, aga see võib olla ka täiesti väljamõeldud.
- Kujutle seda paika nii detailselt, kui suudad. Hakka oma meeli kasutama.
- Mida sa seal viibides näed, kuuled, maitsed, katsud või mis lõhnu tunned? On seal soe? Kas tunned oma lemmiktoidu lõhna? Mis tunne oleks seda maitsta? Oled sa pehmes voodis või istud sa mõnuses toolis? Kas kuuled kauguses helisid või valitseb täielik vaikus? Kujuta seda kõike ette, otsekui oleksid päriselt seal.
- Kujutle end seal paigas lõõgastumas.
- Kui lõõgastumine on sulle parajasti raske, ütle endale: „Ma lasen sellest pingest lahti.“
- Meenuta, mida su meeled selle paiga kohta ütlevad. Püsi natukeseks siin.
- Sa võid lahkuda millal tahes, kui valmis oled. Ja millal tahes tagasi tulla.



Diafragmahingamine

Mida ma tegema pean? Selle harjutuse eesmärk on aidata sul diafragmahingamist harjutada. Võibolla on sul olnud jõusaalis hetki, mil oled pidanud mõnikord hinge tõmbama. Selle asemel, et jõulise hingamise abil trenn üle elada, jälgendab diafragmahingamine (või „kõhu kaudu hingamine“) seda, kuidas sa hingad siis, kui oled täielikult lõõgastunud.

Miks see kasulik on? Kiirelt ja järsult hingamine on trenni tehes tavaline, ent samamoodi hingatakse siis, kui ollakse stressis. Seetõttu võid trennitegijana olla sellise hingamise harjunud. Harjutades diafragmahingamist, aitad sa viia oma keha ja meele lõõgastunud seisundisse, kui hakkad tajuma stressi või liigset pinget. Proovi harjutada nii tihti, kui saad, kuna mida enam diafragmahingamist kinnistad, seda lihtsam võib sul olla seda hingamistehnikat lõõgastumiseks kasutada.

Kuidas ma seda teen?

- Istudes või lamades on lihtsam kõhu kaudu hingata, nii et sea end mõnusalt sisse!
- Et olla kindel, et teed harjutust õigesti, võib olla abiks see, kui paned ühe käe rinnale ja teise käe kõhule.
- Alustuseks hinga tavapäraselt, läbi nina.
- Sisse hingates mõtle, et saadad õhu oma kõhtu, läbides rindkere. Tunne, kuidas su kõht paisub.
- Hinga suu kaudu välja, tehes shhhhhh-häält. Tunne, kuidas su kõht tagasi väiksemaks tõmbub. Hinga lõpuni välja, enne kui järgmise sissehingamise teed. Tee kõht õhust tühjaks.
- See hingamisviis peaks mugav olema. Sul pole vaja pause teha ega hingata sisse või välja kauem kui võimalik.
- Tunne, kuidas sisse ja välja hingates lõõgastud.
- Hinga niimoodi edasi vähemalt 5 minutit. Kui tunned end lõõgastumas ja soovid harjutusega jätkata, anna endale selleks lahkelt luba.



Lahtiütlus

Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande tootmisele ei hõlma selles oleva sisu kinnitamist, kuna sisu väljendab üksnes väljaande autorite vaateid, ning Komisjoni ei saa võtta vastutusele ühegi viisi eest, kuidas väljaandes sisalduvat informatsiooni rakendatakse.