



Laura Mutanen hoitaa paljon myös kiputiloja. Taustalla voi olla jännitystä, ahdistusta, stressiä tai unettomuutta.

Vapauta kehosi ja tunnista tunteesi

Ryhmätuki. Kehotietoisuus auttaa ymmärtämään myös tunteita, mikä voi auttaa painonhallinnassa.

Kehotietoisuuden painonhallinnan ryhmässä Tampereen seudun työväenopistossa on ajateltu painonhallintaa uudella tavalla. Ohjaaja, psykofyysinen fysioterapeutti **Laura Mutanen** puhuu mieluumin hyvän olon painon löytämisestä. Olennaista on kysyä, miten keho ja mieli voivat.

Kehotietoisuutta eli hengitystä, tasapainoa ja tietoista läsnäoloa on etsitty kurssilla muun muassa juurrutusharjoituksilla, joissa ihminen havainnoi kehon eri osat hyväksyvästi. Syvä hengitys on puolestaan yhteydessä hermojärjestelmään, joka laskee sykettä ja verenpainetta. Se lisää rentoutusta sekä rauhallisuuden ja hyvän olon tunnetta.

– Paha olo ei aina tunnisteta eikä tiedetä, mikä sen aiheuttaa. Mitä enemmän ihminen oppii vapauttamaan hengitystään, sitä paremmin hän pääsee yhteyteen tunteitensa kanssa. Tavoitteena on tiedostaa tunteet ja tarpeet niiden takana, esimerkiksi milloin on oikea

nälkä ja milloin tunnenälkä, Mutanen kertoo.

TUNNESYÖMISESSÄ toimintamallit juontuvat monesti jo lapsuudesta. Ihminen syö usein pettymyksen, surun tai stressiin, mutta joskus myös positiivisista syistä.

– Ihminen on tällöin oppinut syömään iloonsa tai vaikka halutessaan palkita itseään.

Tunnesyöjät eivät usein ehdi ajatella muuta kuin haluaan syödä. Kurssilla tavoitteena on ymmärtää omia toimintamalleja ja löytää keinoja purkaa tunteita kehollisilla menetelmillä.

– Syöminen rauhoittaa tunteen ainakin hetkeksi mielihyvän kautta, niin kuin missä tahansa addiktiassa. Kun pysähtyy ennen syömistä tekemään kehoarjoituksia, tunteen voi kuitenkin antaa lipua ohi, jos nälkä ei ole todellinen. Voi myös mennä kävelylle tai vaikka soittaa ystävälle.

Lohtusyömistä ei tarvitse kieltää kokonaan, sillä tiukka kieltolinja kas-

vattaa mielihalua usein entisestään. Armollisuuden opettelu auttaa.

– Mitä enemmän kehoaan oppii rakastamaan myös ylipainoisena, sitä suuremmat mahdollisuudet on saada paino haltuun pysyvästi.

Keskittyminen syömiseen on hyväksi. Kun syömisessä ollaan läsnä tietoisesti, ruokaa maistellaan kaikilla aisteilla nauttien. Kun on läsnä kehossaan, kylläisyyden voi tunnistaa eikä ehkä syö niin paljon.

TAIJALLE, 51, kurssi on tuonut oivaluksia: itsestä on hyvä oppia ja tulla touhuistaan enemmän tietoiseksi. Itsen hyväksyntä ja vaikkapa rentoutuminen eivät ole kaikille itsestään selvää.

– Esimerkiksi juurrutusharjoituksissa seisotaan ja taputellaan samalla itseä eri puolille – ollaan juuri siinä tärkeitä ja hyviä ja rentoudutaan.

Hengitysharjoituksessa hengitetään viiteen laskien sisään ja sitten ulos. Tämä voi Taijan mielestä auttaa syömisimpulssiin, kun samalla

yrittää tunnistaa, mistä tunne tulee.

Taija on lisännyt elämäänsä terveys-tavoitteita, ja liikakilot ovat syksyllä alkaneet pudota. Kunnon lounaat ja selkeät välipalat ovat vähentäneet iltasyömistä.

Lisäksi Taija pyrkii nukkumaan enemmän. Diabeteksen metformiini-lääkitys on voinut vaikuttaa.

– Tässä iässä ajattelee myös oloa 90-vuotiaana. Vaikken aio ryhtyä mummokerhoon, jotain pitää tehdä. Toivon voivani muuttaa elämääni niin, että saisin pysyvää hyvinvointia, hän sanoo.

Iloisuus, rentous ja itsensä hyväksyminen ovat Taijasta olennaisia painonhallinnassa.

– Etenkin pakkolaihdutus jollakin kuurilla voi saada ihmisen tuntemaan itsensä epäonnistujaksi, jos kilot eivät putoa. Eihän se niin ole, vaan tällaista elämä on, ja se jatkuu seuraavana päivänä. ♦

➤ Asiantuntija: psykofyysinen fysioterapeutti Laura Mutanen, Bodymind Oy.