

Rentoutus ja mietiskely

Rentoutus ja mietiskely ovat monille tuttuja asioita, vaikka ei luovuuden kontekstissa. Toisaalta moni meistä kokee saavansa mainioita ideoita tai luovuuden puuskia musiikkia kuunnellessaan, juostessaan pitkiä matkoja, unessa, saunassa tai halkoja hakatessa. Nämä esimerkit haluan tässä rinnastaa lähes mietiskelyyn. Näissä askareissa mielelle tulee tilaa työskennellä ja ajatukset lipsuvat, joko rasiuksen tai muun keskittymisen kautta toisaalle. Tulee tilaa oivalluksille.

Merkittävin seikka onkin ymmärtää miksi rentoutus tai mietiskely ovat luovuuden lähde. Kyse on asioiden järjestelystä ja uudelleen asemoinnista. Kun mielen esteet ja perinteiset lokerot joustavat on ajatuksilla mahdollisuus vaeltaa piilotajunnassa rajojen yli ja näin muodostaa uusia näkökulmia.

Mietiskely voi olla joko ihan vapaata ja rentouttavaa tai ohjattua. Muista taas että tämä teksti on oma näkemykseni aiheesta, eikä edusta ainutkertaista totuutta. Olen itse kokenut mietiskelyn sekä vapauttavaksi, että ideoita jalostavaksi menetelmäksi.

Vapaa mietiskely

Tavoitteena vain rentoutua ja antaa omalle mielelle tilaa. Monet tekevät näitä harjoituksia päivittäin ja saavuttavat sillä sekä rauhaa, että tasapainoa omaan elämäänsä. Tällaisessa mielessä myös luovuus liikkuu vapaammin ja kevyemmin. Mietiskely voi olla joko ohjattua tai itse ohjattua. Saatavilla on myös aiheeseen liittyviä hyviä äänitteitä.

Ohjattu mietiskely

Ohjatulla tarkoitan sitä, että tavalla tai toisella viritämme omia ajatuksiamme johonkin tiettyyn tavoitteeseen, jonka haluamme ratkaista. Tässä tapauksessa otamme haasteen ajatuksiimme ja kirjaamme sen paperille. Voimme tehdä asiasta joko piirustuksen, miellekartan, ranskalaisia viivoja, jonkin metaforan tai minkä tahansa muistia tukevan merkinnän. Tämän jälkeen seuraa rentoutusvaihe ja sen päätteksi ajatusten kirjaaminen samalle paperille, heti rentouttavan tuokion jälkeen.

Rentoutusprosessi

Jos et ole saanut asiaan ohjausta niin on hyvä aloittaa äänitteiden avulla. Hae wikipediasta tai googlaamalla sopiva äänite ja kokeile. Googlasta löysin heti hyviä esimerkkejä.

Mielikuvamatkat ovat mainio tapa rentoutukseen varsinkin silloin kun sinulla on jokin tavoite. Matka johdattaa ajatukset mutta muista, että et saa aktiivisesti ajatella ongelman ratkaisua. Aito rentoutus on tärkeintä ja tulos tulee jos on tullakseen. Pakottamalla ja yrittämällä se ei tule – tiedän sen omasta kokemuksesta.

Tässä eräs esimerkki:

Rentoutus mielikuvamatkaa varten:

Kaikki oppilaat asettuvat mukavaan asentoon ja sulkevat silmänsä. Musiikki pistetään soimaan ja sen annetaan soida vähän aikaa. Ohjaaja lukee rentoutuksen rauhallisella äänellä ja jatkaa sen jälkeen matkan ohjaamista eläytyvällä äänellä.

Sulje silmäsi asetu mukavaan asentoon. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos, sisään, ulos... Tunnet kuinka jäsenesi alkavat rentoutua yksi kerrallaan. Varpaat rentoutuvat... sitten jalkaterät... pohkeet... polvet... reidet. Seuraavaksi rentoutuvat sormet... kämmenet... ranteet... kyynärpäät... käsivarret... olkapäät... Tunnet kuinka vatsasi rentoutuu... selkä... hartiat... kaula... ja lopuksi pää... paitsi otsasi, joka jää viileäksi. Olet nyt täysin rento.

Matka:

Kuljet pitkin polkua, joka johtaa sankkaan metsään. On kesä ja aurinko paistaa. Sen valo siilautuu puiden lehvistön lävitse ja luo metsää lämpimän hämyisen tunnelman. Ilma on lämmin ja miellyttävä. Jossain laulaa lintu ja pensaissa kahahtaa... Polku mutkittelee puiden lomassa ja johtaa sinut yhä syvemmälle metsään... Nyt puusto harvenee ja tulet aukiolle, jossa kasvaa heinää. Metsäaukiolla liikkuu jokin... näet siellä eläimen, mikä se on? Katselet hetken aikaa, kuinka eläin puuhaa jotain. Sitten se huomaa sinut ja lähtee pois. Sinäkin lähdet takaisin päin ja palaat polkua takaisin. Palaat vähitellen paikkaan, josta lähdit... jäseniisi virtaa jälleen voimaa ja tunnet itsesi virkistyneeksi. Kun olet virkeä, avaat silmäsi ja olet valmis jatkamaan työskentelyä.

Loppuksi

Oheinen esimerkki antaa viitteitä siitä mitä rentoutus voi olla. Kun olet saanut hyviä kokemuksia ohjatuista harjoituksista on niistä helppo siirtyä itseohjattuun toimintatapaan. Hanki ensin jokin sopiva äänite ja opettele koko kehon rentouttaminen. Vasta sen jälkeen anna ajatuksille ennakkotehtäviä. Huomaat, että homma toimii parhaiten silloin kun et yritä mitään. Kaikki hyvä tapahtuu vahingossa.