

Sisäiset voimavarat käyttöön MBB:n avulla



MARJUKKA LULLI-SEPPÄLÄ

Tuntuuko sinusta joskus stressaavassa tilanteessa, että olet kuin pieni astia, jonka tuo stressaava asia täyttää niin täysin, ettei astiaasi muuta mahdu? Silloin ajatukset poukkoilevat mielessäsi, et pysty tekemään järkeviä

päätöksiä etkä ratkaisemaan ongelmiasi. Kehossasikin voi olla epä mukava ja hermostunut olo. Silloin tarvitaan isompaa astiaa, johon tuon stressaavan asian lisäksi mahtuu muutakin. Tilaa jää silloin omille sisäisille voimavaroille, joiden avulla stressi helpottaa, mieli rauhoittuu ja toimintakyky paranee.

Mind Body Bridging, MBB (mielen ja kehon yhdistäminen) on terapeutinen itsehoitomenetelmä, jolla pystyt "suurentamaan astiaasi" ja aktivoimaan sisäisiä parantumisen, vahvistumisen ja hyvän tekemisen voimavarojasi. Menetelmän on kehittänyt psykiatri, psykoanalyttikko Stanley H. Block yhteistyössä psykiatrien ja lääkäreiden, psykologien ja muiden mielenterveyden ammattilaisten sekä tutkijoiden kanssa 15 vuoden ajan.

Menetelmän vaikutuksia on tutkittu mm. Utahin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa.. Tulokset ovat olleet vakuuttavia ja ne on kyetty todentamaan myös aivotutkimuksin. MBB:n avulla mm stressi, masennus, ahdistus ja elämänkriisit voivat helpottua. Se parantaa elä-

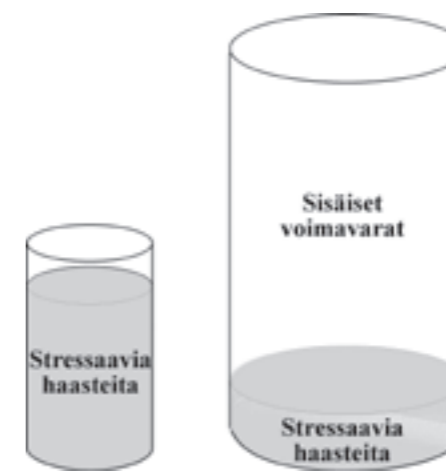
män laatua vapauttamalla mielen itselle ja muille asetetuista vaatimuksista ja mieltä "tyrannisoivista" ajatuksista. Se lisää myös itsehyväksyntää. Menetelmä ei poista stressaavia tekijöitä elämästä, mutta sen avulla on mahdollisuus rauhoittaa mieli sekä saada uusia näkökulmia ja löytää vaihtoehtoisia ratkaisuja ongelmiin oman sisäisten voimavarojensa ja oman sisäisen viisautensa opastamana.

MBB:n avulla tutustuu "masentajaan", joka pyrkii kuiskuttamaan mieleemme negatiivista sisäistä puhetta ("En kelpaa mihinkään, ei se kuitenkaan onnistu, mikään ei koskaan muutu!") ja "korjaajaan", joka pyrkii patistamaan meitä tekemään aina vain enemmän, mutta mikään ei kuitenkaan tunnu riittävän, vaan aina pitäisi tehdä vielä enemmän. Nämä kaksi on tarpeen tunnistaa, jotta pääsemme vapaaksi niiden negatiivisesta vaikutuksesta. Mielessämme voi olla myös tarinaketjuja, jotka voivat viedä meidät menneen jossitteluun ja tulevaisuuden pelkokuviin niin, ettemme pystykään olemaan läsnä nykyhetkessä. Se on kuitenkin ainoa hetki, jossa voimme elää.

MBB-menetelmään pätee sama kuin kuntoiluun. Tarvitaan jatkuvaa harjoittelua, ja tulokset paranevat harjoittelun myötä. Harjoitukset ovat kuitenkin hyvin yksikertaisia, eivätkä vaadi paljon aikaa. Keskeiset harjoitukset ovat aisteihin keskittyminen, ajatusten nimeäminen ja ns. ajatuskarttojen tekeminen. Kahta ensiksi mainittua voi harjoittaa minkä tahansa muun toiminnan yhteydessä. Karttojen tekemisenkin ei paljoa aikaa vie. Tarvitaan vain, että malttaa hetkeksi pysähtyä niitä tekemään. Kehoa käytetään ikään kuin "kompassina". Kehon epä mukavat tuntemukset viestittävät meille, että mielessämme on jotakin sellaista, mikä kaipaa nyt huomiota. Näin keho ja mieli yhdistetään. Rauhoittamalla sekä kehomme että mieleemme pääsemme luonnollisen toiminnanohjauksen tilaan, jossa pystymme toimimaan tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti.

Omia kokemuksia

Sen jälkeen, kun olen ottanut MBB:n olennaiseksi osaksi päivittäistä toiminta-



ni, olen monta kertaa kokenut hyvin syvää mielenrauhaa aivan keskellä arkisia puuhia. Muutaman kerran valmistautuessani aamulla lähtemään bussille ja tehdessäni kaikkia sillä hetkellä tarpeellisia puuhia, en olekaan tuntenut itseäni kiireiseksi. Sen sijaan minun on ollut useampaan otteeseen tarpeen tarkistaa, käykö kello ollenkaan, sillä on tuntunut siltä, että aikaa ei kulu ollenkaan. Olen tehnyt harjoituk-

sia usein silloinkin, kun mieleni on ollut rauhallinen, eikä mitään stressaavaa asiaa ole juuri sillä hetkellä tarpeen työstää. Silloin olen saattanut saada hyvinkin syvällisiä oivalluksia. Minusta on tuntunut, että olen päässyt yhteyteen oman sisäisen viisauteni kanssa. Aivan vastaavasti eräs ohjattavani harjoitussessiossa kerran sanoi, että hänestä tuntuu kuin joku häntä viisaampi antaisi hänelle ajatuksia.

Lähteitä ja kirjallisuutta

MIELENTERVEYS 5/2013

Stanley H. Block: Kehon ja mielen yhteys. Stressinkäsittelyn työkirja. Basam Books, Viisas elämä-sarja.

Stanley H. Block & Carolyn Bryant Block: MIND-BODY WORKBOOK for anxiety. Effective Tools for Overcoming Panic, Fear & Worry

MBB-perus- ja jatkokurssi Konsan kartanossa. Katso keskiaukeama.

TAIVAANTANSSIIJA
Itsehoitokursseja,
soivia kulhoja
ja syvärentouttavia,
transformoivia hoitoja
www.taivaantanssija.com 040 413 3351

Homeopaatti Harri Seppälä
Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku
www.homeopatiaturku.fi

Käsilläparantaja
Sydämellisesti
syntymälahjalla
Pyhimmän Kosketus
Kirsi Laine
040 861 1324
www.pyhimmankosketus.fi

KOKEILE tehokasta ENERGIAHOITOA!
• Käsillä parantaminen ja kaukohoito.
• Hyviä tuloksia.
• Myös kotikäyntejä (miehellään 4-5 hlöä)
Reijo Väykkynen
Orimattila
050 336 8425, ilt.
loistava.polku@suomi24.fi
www.parantavavoima.com

Enkelten Koti Home of Angels
KIINNOSTA AKAO SINUA TUNNETAI OJESI KEHITTÄMINEN, YHTEYS TOISIIN IHMISIIN JA ELÄMÄN MYSTERIT?
Koulutus antaa mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen kasvuun ihmisenä kehon, mielen ja sielun tasolla sekä valmiuden toimia energiaparantajana.
Kahdestoista vuosikurssi alkaa syyskuussa 2015
Viikonloppukurssit ovat itsenäinen kokemus sellaisenaan, mutta myös johdanto koulutukseen.
Lue lisää ja ilmoittaudu www.enkeltenkoti.com
puh. 040 738 7648, posti@enkeltenkoti.com
Marketta Rantti koulutuksesta vastaava opettaja

KRISTOSOFIA
YLEISÖESITELMÄT SUNNUNTAISIN KLO 13.00
NUOTIO RY:N HUONEISTOSSA ANINKAISTENK. 5 A 5

25.1. Kyösti Niiranen KRISTILLISTÄ GNOSTILAI SUUTTA NYKYAJASSA	8.3. Pekka Okko MURROSAJAN NÄKÖALOJA
1.2. Sinikka Savolainen GRAAL	15.3. Lauri Hämäläinen SANOTTUA SALOMOSTA
8.2. Hilikka Lampinen MESTARIN OPPILAS	29.3. Jouko Sorvali ELÄMÄN KOULU
22.2. Sirpa Sepänvuori MÄTTEÜKSEN EVANKELIUMIN VUORISAARNA	12.4. Pirkko Wiggenhauser IHMINEN – JÄLLEEN-SYNTYVÄ OLENTO

Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmien yhteydessä
TERVETULOA!

Kohti Kosmista Kansalaisuutta
SecretsOpen.com
Videot nähtävänä linkistä
TOWARDS A COSMIC CITIZENSHIP...