



Kaasua vai jarrua?

Kehollisia harjoituksia
vireystilan säätelyyn

Sisältö

Materiaalin käyttäjälle

Mikä vireystila?

Oman vireystilan arviointi - kaasua vai jarrua?

Yli- ja alivireyden säätelyn keinoja

Harjoituksia vireystilan säätelyyn



Materiaalin käyttäjälle

Vireystila on tunnekokemus siitä, kuinka aktiiviseksi tai energiseksi koemme olomme. Vireystilan vaihtelu päivän aikana on normaalia, ja siihen vaikuttavat muun muassa levon määrä ja ruokailut. Myös kehosta nousevat erilaiset tuntemukset ja mielen ajatukset voivat vaikuttaa vireystilaan.

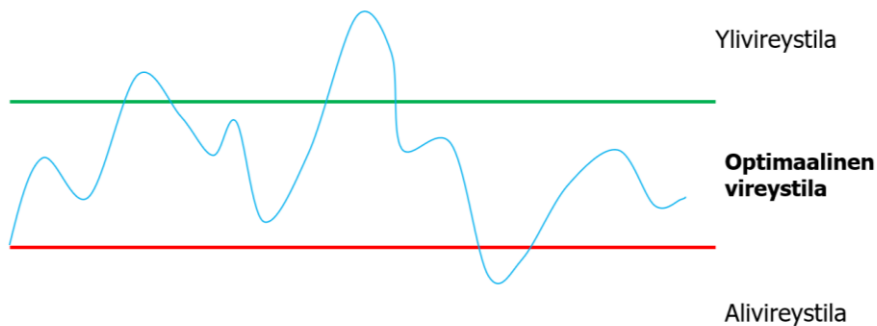
Jos on pitempään yli- tai alivireinen, se voi vaikuttaa epäedullisesti hyvinvointiin ja oppimiseen. Tiedon prosessointi tai sen tuottaminen sekä mieleen painaminen saattaa vaikeutua. Keskittyminen opiskeluun voi olla haasteellista.

Vireystilaa voi kuitenkin oppia säätelemään erilaisin kehollisin ja liikunnallisoin harjoituksin.

Tämä materiaali sisältää tietoa vireystilasta, vireystilan tunnistamista kuvaavan mittarin, sekä kahdeksan harjoitusta vireystilan säätelyyn. Harjoituksia voi tehdä oppituntien aikana tai omatoimisesti rauhallisessa ja itselle turvallisessa ympäristössä.

Hyvää vireyttä opiskeluun!

Mikä vireystila?



Kuva: vireystilan eri muodot ja vaihtelu.



- Vireystila tarkoittaa tunnetta siitä, kuinka aktiiviseksi tai energiseksi itsensä kokee.
- Vireystilaan vaikuttavat: unen määrä ja laatu, ateriat, liikkuminen, vuorokauden aika, voimakkaat tunnetilat, jännittäminen ja stressi.
- Oppimiselle optimaalinen vireystila on usein yli- ja alivireyden välissä. Tällöin tekeminen on sujuvaa.
- Hetkelliset poikkeamat ääritasoilla ovat aivan normaalia. Joskus on hyvä tietoisesti rauhoittua tai hieman yli-innostuakin 😊.
- Yli- ja alivireisenä pitempään oleminen voi heikentää hyvinvointia ja muuttaa toimintaa tahmeammaksi.
- Vireystilaa voi oppia säätelemään kehollisin keinoin, läsnäolo- ja kehotietoisuustaitoja harjoittaen sekä hengityksen lempeitä rytminvaihtoja hyödyntäen.

Kaasua vai jarrua?

Vireystilan säätelyn suunnan arviointi

1. Arvioi tämän hetkinen vireystilasi numeroilla 1-10 (1=hyvin alivireinen, 10=hyvin ylivireinen).
Jos sinun on vaikea tunnistaa vireystilaasi, käytä avuksesi alla olevia sanallisia kuvauksia:

- **Ylivire:** kiireen tuntu, ylivalppaus, ärtyneisyys, innostuminen, iloisuus.
- **Optimaalinen vire:** keskittymiskykyisyys, tasapainoinen olo, rentous, turvallisuuden tunne, helppo säädellä tunteita, vuorovaikutus ja oppiminen sujuvaa.
- **Alivire:** surullisuus, apeus, väsymys, hitaus, rauhallisuus, rentoutuneisuus.

2. Valitse säätelyharjoitus sen mukaan, tarvitsetko kaasua (vireyttä ylös) vai jarrua (vireyttä alas).
Jos koet vireystilasi oppimiselle hyväksi, pyri säilyttämään hyvä vireesi.

3. Arvioi harjoituksen jälkeen vireystilasi uudestaan. Saavutitko tilanteeseen sopivan vireystilan?
Toista harjoitus tarvittaessa.

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1



Yli- ja alivireyden säätelyn keinoja

Ylivireyttä voi purkaa (jarru)

- Tarkkailemalla ympäristöä, tunnustelemalla alustaa, havainnoimalla tilaa.
- Silittämällä, hieromalla ja halauksilla.
- Voimankäytöllä, esim. puristavin tai työntösuuntaisin liikkein.
- Uloshengityksen lempeällä pidentämisellä yksinään tai yhdistettynä liikkeisiin (aktivoi vagus- eli lepohermoa).

Alivireyttä voi nostaa (kaasu)

- Pystyasentoon nousemalla.
- Havainnoimalla ympäristöä eri aistikokemuksin.
- Liikkumalla erilaisilla rytmisillä ja toistetuilla liikkeillä kuten jalkojen tömistelyillä, hypähdyksillä.
- Kehon raajojen voimakkailta sivelyillä tai taputteluilla.
- Sisäänhengityksen voimistamisella ja pidentämisellä yksinään tai yhdistettynä liikkeisiin.

Harjoituksia



Harjoitukset 1-2

Tarvitset kaasua: Kehotaputus



Laita kämmenesi kuppimaiseen asentoon ja aloita rytmisen taputtelu toisen käden ranteesta ylöspäin kohti olkapäätä. Toista 3 kertaa. Tee sama myös toisella kädellä.

Siirry taputtelemaan seuraavaksi jalat vuorotellen nilkoista ylöspäin. Käytä taputteluun nyt molempia kämmeniäsi.

Toista taputtelua niin pitkään, että tunnet vireystilasi kohoavan.

[Katso video](#)



Tarvitset jarrua: Perhostaputtelu



Laita kämmenesi ristiin rintakehän yläosaan ja laita vielä peukalotkin ristiin. Kämmenistä muodostuu ikään kuin perhosen siivet.

Taputtele hellästi ja vuororytmissä rintakehäsi yläosaa. Keskity rauhalliseen ja pidennettyyn uloshengitykseen samalla.

Jatka taputtelua niin pitkään, että tunnet itsesi rauhallisemmaksi.

[Katso video](#)

Harjoitukset 3-4

Tarvitset kaasua: Taputa ja kyykisty (pariharjoitus)



Asetu parin kanssa vastakkain ja sanokaa vuorotellen ääneen luvut 1,2,3,1,2,3...

Kun tämä sujuu, korvatkaa luku 2 taputuksella:

1-taputus-3-1-taputus-3...

Korvatkaa sitten vielä luku 3 kyykyllä:

1-taputus-kyykky-1-taputus-kyykky...

Jatka parin kanssa niin pitkään, että saatte muutaman onnistuneen kierroksen.

[Katso video](#)



Tarvitset jarrua: Voimaa käyttöön



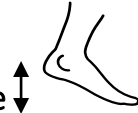
Laita kämmenpohjat yhteen rintakehän edessä ja jännitä hetki käsiäsi voimakkaasti yhteen niin kauan, että tunnet väsymystä. Rentouta. Toista jännitys 3 kertaa.

Laita sitten istuen tai seisten kädet nyrkkiin polviesi väliin ja jännitä polviasia hetki yhteen niin kauan, että tunnet väsymystä. Rentouta. Toista jännitys 3 kertaa.

[Katso video](#)

Harjoitukset 5-6

Tarvitset kaasua: Varpaille ja kantapäille

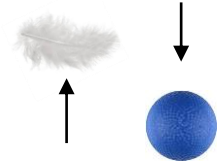


Nouse päkiöiden varaan ja nosta samalla kädet rauhallisesti ylös samalla pitkään ja voimakkaasti sisään hengittäen.

Laske sitten kädet rennosti alas ja tömäytä kantapäät lattiaan. Hengitä samalla nopeasti ulos.

Toista liike 5 kertaa.

Tarvitset jarrua: Höyhen ja pallo



Istu tai ole seisoma-asennossa. Tunne jalkapohjasi tukevana alustaa vasten.

Hengitä nenän kautta sisään ja vie samalla kädet kevyesti kämmenpohjat ylöspäin hartiatasolle kuin nostaisit höyhentä ylöspäin.

Käännä sitten kämmenpohjat alaspäin ja rauhallisen uloshengityksen aikana laske kädet alas kuin painaisit palloa vedessä alaspäin.

Toista 5 kertaa.

[Katso video](#)

[Katso video](#)

Harjoitukset 7-8

Tarvitset kaasua: Kehokirjaimet



Tee T-A-X-I –sarja vartalollasi kirjaimet muodostaen.

T= jalat yhdessä, kädet vaakatasossa sivulla

A= jalat haara-asennossa, kädet reisien vieressä

X= jalat haara-asennossa, kädet ylhäällä yläviistossa

I = jalat yhdessä, kädet sivulla reisien vierellä

Toista nyt samaa sarjaa 5 kertaa pienillä hypähdyksillä kirjainta vaihtaen.

[Katso video](#)



Tarvitset jarrua: Hiero – sivele – rentouta



Hiero hetki ohimoitasi, päänahkaa, korvanlehtiä, kallonpohjaa ja niskaa.

Sivele sitten hellästi käsivarsiasi olkapäistä sormiin asti muutamia kertoja.

Nosta sisäänhengityksen aikana hartiat ylös ja rauhallisen pitkän uloshengityksen aikana laske hartiat hitaasti alas.

Toista nostoja ja hengitystä 5 kertaa.

[Katso video](#)

Hyvää vireyttä
opintoihin!

kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI



mieli
LIIKKEELLE

Käsikirjoitus:

Kirsti Siekkinen, terveyden edistämisen asiantuntija, Liikkuva opiskelu

Materiaali on tuotettu yhteistyössä Mieli liikkeelle -hankkeen kanssa