

OLIVER HALVIALA

Virkistävään Uneen
Pehmein Liikkein



Liiku
Itsesi
Uneen
Metodi

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto

Liiku Itsesi Uneen Metodi

Yleistä Liikeohjeista

Unta Edistävät Käsiliikkeet

Liikeohje 1

Levolliset Liikkeet Sormien Lihaskäynnityksen
Rentouttamiseen

Liikeohje 2

Levolliset Liikkeet Käsien Lihaskäynnityksen
Rentouttamiseen

Liikeohje 3

Unta Edistävät Sormiliikkeet

Unta Edistävä Hengitystapa

Liikeohje 4

Unta Edistävä Hengitystapa

Unta Edistävät Silmäliikkeet

Liikeohje 5

Unta Edistävät Silmäluomien Liikkeet

Liikeohje 6

Unta Edistävät Silmäliikkeet

Liikeohje 7

Unta Edistävä Silmien Optista Toimintaa Rauhoittava
Tekniikka

Unta Edistävät Leukaliikkeet Liikeohje 8

Unta Edistävät Leukaliikkeet

Unta Edistävät Kielen liikkeet Liikeohje 9

Unta Edistävät Kielen Liikkeet

Loppusanat

Uusi Elämäntapa

Jälkikirjoitus

Edistä elinikäistä hyvinvointiasi liikkeillä, jotka
muokkaavat ja parantavat aivojen toimintaa

1. Aivojen hoito kehon tietoisuuden avulla
2. Aivojen kehittäminen löytämällä uusia liikeratoja
3. Elinikäisen hyvinvoinnin edistäminen

JOHDANTO

Virkeänä herääminen hyvän yölevon jälkeen on ihana tunne. Todellisuus on kuitenkin usein aivan päinvastainen. Monelle jo uneen pääseminen on turhauttavan vaikeaa, ja myös unen laatu on heikkoa. Huonosti nukutun yön jälkeen väsymys pilaa helposti koko päivän.

Onneksi ongelmaan on luonnollinen ratkaisu.

Tämä kirja ei selitä, miksi et pysty nukkumaan, tai mitä psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia unen puute saattaa aiheuttaa.

Tämän sijaan esittelen urauurtavan *Liiku Itsesi Uneen* metodini, ja näytän, kuinka tekemällä pehmeitä ja hitaita liikkeitä voi saavuttaa kehoa ja aivoja rauhoittavan, unta edistävän olotilan, ja siten nukahtaa rauhalliseen uneen.

Lyhyiden tieteellisten selitysten siivittämisenä tämän kirjan päätarkoituksena on opettaa yhdeksän unta edistävää liikettä. Helposti seurattavat liikeohjeet on jaettu yksinkertaisiin vaiheisiin niin, että jo muutamassa minuutissa voi oppia saavuttamaan rauhallisen tunteen sekä valmistamaan kehon ja aivot niin, että nukahtaminen on helppoa ja unen laatu paranee. Nukkuaksesi hyvin et tarvitse mitään muuta kuin paikan nukkua ja nämä unta edistävät liikkeet.

Voiko tämä metodi parantaa nukkumista?

Yksi asiakkaistani oli eläkkeelle siirtynyt rouva, joka pystyi nukkumaan vain neljä tuntia. Puolen tunnin *Liiku Itsesi Uneen* tapaamisen jälkeen hän meni kotiinsa ja nukkui sinä yönä uskomattomat yhdeksän tuntia. Hän oli myös vaikuttunut siitä, kuinka helppoa ja luonnollista unta edistävien liikkeiden tekeminen oli. Nukkumisesta tuli jälleen asia, josta hän voi nauttia.

Keskellä yötä herääminen ja pitkään hereillä oleminen oli toisen asiakkaan ongelma. Kerroin hänelle puhelintapaamisen aikana neurofunktionaalisesta tieteestä, johon *Liiku itsesi Uneen* metodi perustuu, ja selitin mistä unta edistävien liikkeiden vaikutus johtuu. Nyt nukkuminen on hänelle helppoa mihin aikaan ja missä olosuhteissa tahansa.

Moni on jo hyötynyt *Liiku Itsesi Uneen* metodista, ja uskon, että kuka tahansa voi oppia saamaan rauhallisen unen, herätä virkeämpänä ja nauttia elämästä enemmän.

Metodin Synty

Kuten monet uraauurtavat keksinnöt ymmärrys siitä, kuinka pehmeät liikkeet vaikuttavat unitilan laatuun, tuli mieleeni sattumalta, vaikka metodi perustuukin ammattitaitooni neuroplastisena erityisliikunnan opettajana ja tutkijana. Muutama vuosi sitten viimeistellessäni liikeohjeita kurssille, jonka teemana oli oppia stressivapaa istumistapa, huomasin kiinnostavan ilmiön: yksi liike, jota tein erittäin pehmeästi ja hitaasti, muutti oloni syvällisen rennoksi ja rauhalliseksi. Tuntui kuin kehoni olisi nukahtamassa. Oli kuitenkin aikainen aamu, enkä ollut väsynyt, joten saatoin tietoisesti seurata tätä tapahtumaa.

Metodin Kehittäminen

Saman päivän iltana menin aikaisin nukkumaan. Uteliaana kokeilin, jos pystyisin taas tuottamaan saman unettavan olotilan. Heti, kun aloitin liikkeen tekemisen, huomasin, kuinka rauhallinen tunne alkoi edetä kehon eri osiin, ja pian olinkin jo syvässä unetilassa. Aamulla kehoni tuntui levänneeltä, paremmin kuin pitkään aikaan.

Silloin ymmärsin, että olin keksinyt jotain uutta ja hyödyllistä. Tästä alkoi uusi vaihe elämässäni, sillä päätin kehittää neuroplastiseen oppimiseen pohjautuvan unta edistävän metodin. Kun nyt muistelen työhön kulunutta aikaa, voin kiitollisena todeta kuinka kiehtovaa liikeohjeiden kehittäminen, aineiston kerääminen ja kirjan kirjoittaminen on ollut. Suuri kiitos kuuluu myös perheelleni heiltä saamastani tuesta ja inspiraatiosta. Tulen aina muistamaan, kuinka he kiusoittelivat minua, kun nukahdin tuoliini keskellä päivää. Yritin kyllä selittää, että kyseessä oli tärkeä työvaihe, enkä ollut vain torkkumassa.

”Anna pehmeiden liikkeiden tuudittaa itsesi uneen”