Havahtuva keho

Kehotietoisuus

Miika Vestala

Havahtuva keho

Kehotietoisuus

Miika Vestala

Kiitokset

Kiitän ihmisiä, jotka ovat kannustaneet tämän kirjasarjan (Havahdu Rohkeasti: viisi osaa) syntymistä. Havahtuva keho on sarjan toinen kirja – se syntyi uteliaisuudesta omaan kehoon, hermostollisiin reaktioihin ja mielen tuottamiin tarinoihin. Lopulta näiden välinen yhteys loi tämän kirjan idean.

Monet kirjan havainnoista ovat omasta elämästäni, ihmisten kokemuksista ja ilmiöistä, jotka ovat nousseet esiin kirjoittamisen aikana. Syvimmillään kysymys on kuitenkin ihmisyydestä. Palaamme sen äärelle yhä uudelleen: millaista on olla ihminen?

Kiitän kanssamatkustajia, jotka ovat inspiroineet minua tarinoillaan ja ilmiöillään sekä kulkeneet rinnalla syvällisissä keskusteluissa kehotietoisuuden teemoista. Ajoittain huomasin uppoutuvani kirjan sisältöön, niin syvästi, että kaikki oli minulle selvää, mutta muille vaikeaa seurata ajatuksen juoksua. Kyse ei ollut siitä, että olisin halunnut heidän ymmärtävän – minulle tärkeämpää oli se, että sain yksinkertaisesti puhua kokemuksiani ääneen.

Toivon, että kirjan sisältö vie sinut mukanaan ja johdattaa sinut syvälle ihmisyyden ytimeen. Tarkastele kirjan aikana kokemuksiasi ja jaa kirjan sanomaa eteenpäin, jos se koskettaa.

Kiitos, että pitelet kirjaa käsissäsi.

Hyvää matkaa sinulle.

Miika Vestala

Havahtuva keho

Kehotietoisuus

Julkaisutiedot

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Miika Vestala

Kannen suunnittelu: Miika Vestala
Sisuksen taitto: Miika Vestala

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Valmistaja: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8924-7

Sisällysluettelo

Johdanto ***7***

Osa 1 Hermosto ***9***

1.Valmiustilakulttuuri *10*

2. Kehotietoisuuden kyseenalaistaminen *20*

3.Ylivireyden naamio *27*

4.Skannaava vilkas mieli *33*

5.Kortisoli - stressihormoni *41*

6.Signaalit: kehon hiljaiset viestit *45*

7 Sympatiaa ja parasympatiaa *49*

Osa 2 Kehotietoisuus ***53***

1.Menneisyys ja kehotietoisuus *54*

2.Kehon viestit *57*

3.Kehon ja mielen yhteys *60*

4.Pienet pysähdykset *64*

Osa 3 Hälytystila ***68***

1.Miksi kannat liikaa *69*

2 Mielihyvä *74*

3.Irti päästämisen taito *79*

Osa 4 Turvasatama -sisäinen ja ulkoinen ***87***

1.Turvallinen tila *88*

2.Miten luoda sisäinen turvatila *93*

3.Ulkoiset turvasignaalit 97

4.Turvallinen tila parisuhteessa 103

5. Kehollisia tutkimuksia.....109

Osa 5 Tapahtumia ja ilmentymiä.....117

1.Ensiaskeleet kokemukseen 118

2.Liukastuminen 119

3. Selkäkipu 121

4. Kova urheilusuoritus.....124

5. Väsymys 128

6.Lapsi opettelee ajamaan pyörällä 132

7.Olemisen ilo.....136

Osa 6 Luvat 139

1.Lempeitä lupauksia 140

2.Mantroja 144

Osa 7 Keskeneräisyyttä 148

1.Keskeneräinen ihminen 149

2. Jatkumo.....153

J O H D A N T O

- *”Tunne, kuinka jalkasi kannattelevat sinua. Olet tässä – lempeästi turvassa.”*

Tämä kirja on kutsu havahtua kehotietoisuuden äärelle. Se kutsuu palaamaan kehoon, hermoston hiljaiseen viisauteen, sisäiseen kokemukseen – siihen paikkaan, jossa voit kohdata itsesi ilman suorittamista, kiirettä tai selityksiä.

Kirja syntyi tarpeesta kuunnella kehoa – sen hiljaisia reaktioita, jännitteitä ja värähdyksiä. Kehotietoisuus avaa oven siihen totuuteen, joka parantaa elämänlaatua siksi, että se palauttaa ihmisen takaisin omaan sisäiseen lapseensa, turvaan ja rauhaan.

Merkitykselliset ja turvalliset ihmissuhteet syntyvät vasta silloin, kun yhteys itseesi on vahva. Kehotietoisuuden kautta paljastuu, mitä todellinen intimiteetti ihmissuhteissa tarkoittaa: kykyä olla läsnä itsessä, jotta voi olla läsnä toiselle.

Elämme ajassa, jossa mieli kulkee nopeammin kuin keho. Kiire, suorittaminen, ylivireys ja jatkuva valmiustila muokkaavat olemistamme niin, että kyky nähdä ja tuntea itsensä hämärtyvät. Merkityksellisyys piiloutuu arjen meluun. Hermosto yrittää selviytyä, mutta sen viestit jäävät huomaamatta.

Tämän kirjan tarkoitus on pysäyttää sinut. Se näyttää, miten hermosto toimii, miksi ylivireys syntyy ja miten keho yrittää kertoa sinulle totuuksia, joita mieli ei uskalla tai ehdi kuulla. Kirjassa sukelletaan kehotietoisuuteen tavalla, joka muuttaa arjen – ei teoriassa, vaan olemisessa, tuntemisessa ja elämän merkityksessä.

- *”Havahtuva keho ei ole teoria, menetelmä tai opaskirja. Se on kokemus jonka, voit tuntea omassa kehossasi.”*

Löydät sivuilta arjen ilmentymiä, jotka paljastavat hermoston todellisen tilan. Toivon, että lukiessasi löydät oivaltamisen hetkiä ja ennen kaikkea lempeyttä katsoa itseäsi silmästä silmään. Anna itsellesi tilaa hengittää ja havainnoida sitä, mitä sinussa herää. Se on tärkeää.

Lue kirjaa pala kerrallaan. Jos luet sen nopeasti, palaa sen äärelle uudelleen – sillä toisto ja harjoittelu paljastavat sekä muuttavat hermostollista kaavaa, joka pitää sinua kiinni hälytystilassa. Näin rakennat polkua, joka tarjoaa oppimista, rauhaa ja muutosta, jota olet etsinyt.

Kirja sisältää lempeitä ja käytännöllisiä harjoituksia, jotka rakentavat siltaa kehon ja mielen välille turvallisesti. Ne auttavat luomaan uuden hermostollisen reitin rauhaan. Palaa itsesi äärelle – paikkaan, jossa on hyvä olla ja hengittää.

- *”Tämä kirja ei pyydä sinua muuttumaan. Se pyytää sinua havahtumaan.”*

Havahtumaan siihen, miten

- Mielen tarina syntyy
- Miten yhteiskunta ohjaa toimintaasi
- Millaisia signaaleja kehossasi tulisi kuunnella
- Miten todelliset tarpeesi peittyvät metelin alle

Kirja tarjoaa tarkan ja kokemuksellisen näköalapaikan itseesi – tämä on uuden alku. Tulet todennäköisesti löytämään itsestäsi jotain mullistavaa. Se osa on ollut sinussa aina, mutta sen ääni on ollut niin matala, ettei se ole kantautunut arjen läpi tietoisuuteen. Kaivetaan se ääni yhdessä esiin.

Asetetaan tavoite olla ilman tavoitteita. Siirretään huomio havainnointiin – siihen, mikä avaa oven rauhaan, turvaan, merkityksellisiin ihmissuhteisiin ja olemiseen. Pitele kirjaa kaksin käsin. Matka on lempeä, mutta paljastava. Hyvää matkaa sinulle ystäväni.

OSA 1 HERMOSTO

1.Valmiustilakulttuuri

- *”Miten sinut on optimoitu suorittamaan päiväsi yhteiskunnassa? Yhteiskunta on rakentanut sinulle näkymättömän ohjelmoinnin: ole tehokas, nopea ja suorittava yksilö. Tiedät, että kaipaat paikkaa, jossa sinun on hyvä olla. Saatat tuntea, mistä kiristää, väsyttää tai kolottaa, mutta jätät sen huomioimatta, jottet näytä laiskalta tai huonolta. Työssä teet tauot töitä, koska pitää tehdä tulosta ja olla tehokas – olet menossa kohti seuraavaa ylennystä, projektia ja kesälomaa. Loma on paikka, jossa ”sitten” saa levätä. Mutta kun se vihdoin koittaa, olemista valtaavat väsymys, uupumus ja päivät, jotka toistavat itseään kuin kulunut kaava. Ennakoimaton muutos horjuttaa korttitaloa. Pieni viive, väärä sana, odottamaton pyyntö ja hermo kiristyy. Ei ole aikaa ottaa haltuun uutta, ei ole tilaa pysähtyä eikä ole rytmiä, joka kantaisi. Kuljemme heikoilla jäillä. Voimme jäädä pohtimaan, miten sinut on optimoitu suorittamaan elämää. Mutta tietoisuuden kannalta tärkeämpi kysymys on: miksi sinut on optimoitu suorittamaan elämää?”*

Sinun tulee olla tehokas, ketterä ja aina käytettävissä – näin yhteiskunta on sinut ohjelmoinut. Ohjelmointi alkaa jo varhain: *päiväkodissa, koulussa, roolimalleissa, työelämässä ja veronmaksaja*n identiteetissä. Sinua mitataan tehokkuudella, suorituksilla ja numeraalisilla arvoilla. Jos et ehdi jotakin tehdä, tulee sinun optimoida toimintaasi siten, jotta suorittaminen tehostuu.

Tämä ei kuitenkaan ole yksilön heikkoutta, vaan kulttuurin ehdollistamista. Keho oppii, että arvo tuotetaan suorittamalla ja tehokkuudella.

- *”Olemme jatkuvassa uhkatilassa. Tunnesäätely on heikkoa.”*

”Hei sinä siellä. Tunne, kuinka jalkasi kantavat. Olet tässä – lempeästi turvassa.” Kehotietoisuus on kutsu pysähtyä ja palata kehoon – paikkaa, jossa rauha, ymmärrys ja läsnäolo voivat syntyä. Tämä kirja avaa, miten hermosto toimii, miksi kiire ja hälytystila vievät meitä mukanaan ja miten ylivireys muokkaa arkeamme huomaamatta.

Saat käyttöösi harjoituksia, käytännön esimerkkejä ja oivaltavia kuvauksia, joiden avulla opit kuulemaan kehon viestejä, katkaisemaan suorittamisen kierteen, rauhoittamaan hermostoasi ja vahvistamaan yhteyttä itseesi.

Kirja tarkastelee myös niitä yhteiskunnallisia ilmiöitä, jotka pitävät meidät jatkuvassa valmiustilassa, ja näyttää, miten kehotietoisuus voi auttaa rakentamaan aidompia ihmissuhteita ja inhimillisempää arkea. Kehotietoisuuden kautta voit löytää sen, mitä moni kaipaa, mutta ei osaa sanoittaa: merkityksellisyyden, joka tuntuu kehossa asti.

On aika seistä tukevasti ja lempeästi omilla jaloillasi. On aika palata sinne, missä sinun on hyvä olla. Havahdu rohkeasti.

9 789528 089247