



AUVO®

*Miksi kehosi ei  
palaudu vaikka  
yrität kaikkea?*

OPAS SINULLE, JOKA ETSIT  
PALAUTUMISTA  
STRESSIN, UUPUMUKSEN TAI  
YLIVIREYDEN KESKELLÄ

[www.auvo.fi](http://www.auvo.fi)

# 01 KUN MIKÄÄN EI TOIMI

Olet ehkä yrittänyt kaikin tavoin laskea kierroksia ja tukea palautumistasi. Olet kokeillut kaikkea: joogaa, hengitysharjoituksia, hierontaa, liikuntaa, meditaatiota, ravintoa, kylmäaltistusta... lista on pitkä ja tuttu. Kaikkea, mitä nykyaikainen stressinhallinta suosittelee hermoston tasapainottamiseen ja palautumisen tueksi.

Ehkä osa niistä on auttanut. Hetkellisesti.  
Mutta silti kehossasi on jotain, joka ei hellitä.

Ehkä et saa unta, vaikka olet väsynyt, tai uni ei virkistä.  
Ajatukset eivät hiljene.

Tai ehkä hengität syvään ja teet erilaisia rentoutusharjoituksia, mutta se ei vie sinua mihinkään.


Ehkä lähdet metsään toivoen että luonto rauhoittaisi ja tyhjentäisi pään, mutta ajatusten villi laukka päässäsi ei vain rauhoitu eikä keho malta pysähtyä ja rentoutua.

Kehossa on jatkuva valppaus, kuin se ei tietäisi, että nyt saisi jo hellittää.

Et ole yksin.

**Tämä opas on sinulle, joka tunnistat tämän tunteen.**

Voi olla, että ongelma ei ole siinä, mitä teet. Vaan siinä, ettei kehosi vielä pysty uskomaan, että se saa hellittää.



*Et voi pakottaa kehoa  
palautumaan,  
mutta voit auttaa sitä  
tuntemaan turvaa.*



## YLIVIREYS ESTÄÄ PALAUTUMISEN

Ylivireys ei aina näy ulospäin. Se ei välttämättä tarkoita kiirettä tai kaaosta. Vaikka ympärillä olisi hiljaista, kehossa voi silti jatkua hälytystila. Hermosto käy ylikierroksilla ja on valmiina reagoimaan, kuin se olisi jatkuvasti vaarassa tai uhattuna, vaikka mitään uhkaa ei ole.

Tällöin kyse voi olla hermoston ylivireystilasta. Se tarkoittaa, että kehon palautumisjärjestelmä ei toimi normaalisti. Hermosto jää jumiin valppauden ja aktivaation tilaan, eikä enää osaa vaihtaa lepo- ja palautumismoodiin, vaikka sinä kuinka haluaisit.

Tätä säätelyä ohjaa kehon autonominen hermosto. Se on nimensä mukaisesti autonominen, eli se toimii itsenäisesti, ilman että voit itse vaikuttaa siihen tahdonvoimalla.

Kehossasi on paljon asioita, joita et voi ohjata suoraan. Et voi päättää hikoiletko tai et. Et voi käskää sydäntä lyömään hitaammin tai suolistoa rauhoittumaan. Samalla tavalla et voi vain *päättää*, että nyt palaudun. Jos autonominen hermosto ei koe turvallisuutta, keho ei käynnistä palautumista.

Siksi pelkkä tieto tai yritys rentoutua ei aina riitä.

**Keho tarvitsee viestin: nyt olet turvassa.**

**Ja ilman sitä viestiä, palautuminen ei ala.**

# 03

## KOSKETUS PUHUU KEHON KIELTÄ

Kosketus ei ehkä ole ensimmäinen asia, joka tulee mieleen stressin hoidossa.

Mutta se saattaa olla juuri se, mitä kehosi kaipaa.

Keho ei palaudu tiedolla, eikä usko sanoja.

Se uskoo tuntemuksia ja kokemusta.

Ja yksi voimakkaimmista viesteistä, joita voimme kehollemme tarjota, on turvallinen hyväksyvä kosketus.

Kosketus, joka ei vaadi mitään. Ei odota. Ei pyydä.

Vain on.

Kosketus, joka tuntuu siltä kuin joku sanoisi:

“Olen tässä. Et ole yksin. Saat levätä.”

Keho voi viimein hellittää.

Ei siksi että päätät niin, vaan koska kehosi kokee niin.



*Keho ei usko sanoja.  
Se uskoo kokemusta.*



## KEHO MUISTAA KOSKETUKSEN

Kosketus on yksi ensimmäisistä tavoista, joilla hermostoa säädellään.

Jo vauvana meitä rauhoitettiin sylillä, ihokontaktilla, kannattelulla.

Aikuisenakin keho muistaa tämän.

Turvallinen kosketus voi palauttaa saman säätelyn tilan. Ilman sanoja, ilman selityksiä, ilman suorittamista.

Se antaa luvan hellittää, ja avaa oven syvään palautumiseen.

Joskus kosketus on ainoa kieli, jota keho todella kuuntelee.



## MIKSI KOSKETUS TODELLA VAIKUTTAA

Kosketuksen vaikutus ei ole vain *mukavaa*, tai jotain *kivaa extraa*. Se on fysiologiaa.

Useat tutkimukset osoittavat, että turvallinen, rauhallinen kosketus vaikuttaa kehon säätelyjärjestelmään syvällisesti ja monitasoisesti – ei vain mielikuvien tasolla, vaan konkreettisin, mitattavina muutoksina kehossa.

Turvallinen kosketus voi:

- Laskea kortisolitasoja, eli vähentää elimistön stressihormonia
- Lisätä oksitosiinin eritystä – hormonin, joka liittyy turvaan, kiintymykseen ja yhteyden kokemukseen
- Aktivoida vagushermaa, joka säätelee sydämen sykettä, hengitystä ja ruoansulatusta
- Syventää hengitystä ja tasata pulssia
- Lisätä sydämen sykevälivaihtelua (HRV), joka on tärkeä palautumisen ja resilienssin mittari
- Tukea immuunijärjestelmää ja lievittää kroonista kipua
- Edistää tunne-elämän säätelyä, mm. traumasta toipumisen ja ahdistuksen yhteydessä
- Lievittää masennuksen ja ahdistuksen oireita, erityisesti kun hoito on säännöllistä ja pitkäkestoista

Nämä vaikutukset voivat alkaa jo lyhyestä kosketushetkestä. Säännöllisesti toistettuna ne voivat muuttaa hermoston perustilaa ja sitä kautta koko elämänlaatua.

*Kosketus ei ole vain tunne.  
Se vaikuttaa  
kehoon mitattavasti.*





## MITÄ JOS ET YRITTÄISIKÄÄN MITÄÄN?

Kaikki tämä saattaa kuulostaa yksinkertaiselta.  
Ja sitä se itseasiassa lopulta onkin.  
Ja juuri siksi se on niin voimallista.

Olet ehkä tottunut ratkaisemaan asioita tekemällä.  
Moni meistä on.

Mutta palautuminen ei ole projekti. Se ei tapahdu tekemällä  
enemmän. Joskus se tapahtuu vasta sitten, kun lopetamme  
yrittämisen.

Jos mikään ei ole vielä auttanut, ehkä on aika tehdä jotain  
täysin erilaista. Ehkä on aika pysähtyä ja tulla aidosti nähdyksi.  
Olla hetki rauhassa toisen ihmisen läsnäolossa.

Ehkä on aika kokea, miltä tuntuu, kun joku on läsnä, vain sinua  
varten.



## PIENI HARJOITUS: HUOMAA ITSE

Kosketuksen ei tarvitse olla monimutkaista tai pitkää ollakseen merkityksellistä. Jo muutaman minuutin kosketus voi antaa keholle viestin: *nyt olet turvassa*.

Nämä harjoitukset voit tehdä itseksesi:

- Aseta kämmenesi rinnallesi, tai toinen sydämellesi ja toinen vatsallesi. Sulje silmät ja anna käsiesi vain levätä painavina.
- Tai kiedo kädet ympärillesi, kuin halaisit itseäsi. Anna hartioidesi rentoutua. Voit keinua hieman tai olla aivan paikallaan.

Älä yritä muuttaa hengitystäsi.

Älä yritä rentoutua.

Anna vain käsiesi olla ja tunne niiden paino.

Seuraa, mitä tapahtuu.

Näinkin yksinkertainen kosketus voi aktivoida kehon palautumisjärjestelmän.

Keho reagoi usein jo sekunneissa: hengitys syvenee, leuka rentoutuu, mieli rauhoittuu.

Tämä on kosketuksen voima.



Toisen ihmisen lempeä kosketus voi viestiä turvallisuutta tavalla, johon mikään muu ei yllä.

Pyydä kumppania, ystävää tai läheistä olemaan hetki kanssasi, tekemättä mitään. Vain olemaan.

Asetu istumaan tai seisomaan.

Anna toisen astua taaksesi ja laskea kämmenensä olkapäillesi.

Ei tarvitse painaa. Ei liikuttaa. Ei hieroa. Kämmenet vain lepäävät olkapäillä rentoina.

Anna hetken kestää sen aikaa kuin hyvältä tuntuu.

Saat vain olla. Tuntee.

Tällainen hetki ja tunne voi jäädä kehoon pitkäksi aikaa.

Lisää yksinkertaisia harjoituksia löydät Kosketusvoima-korteista:  
[www.kosketusvoima.fi](http://www.kosketusvoima.fi)

# HALUATKO YMMÄRTÄÄ KEHOASI VIELÄ SYVEMMIN?


Tämä opas on vasta alku.

Seuraavien päivien aikana saat meiltä muutaman lyhyen viestin, jotka vievät sinut syvemmälle hermoston, ylivireyden ja kosketuksen maailmaan.

Niissä saat:

- ✦ uusia oivalluksia siitä, miksi palautuminen ei aina käynnisty
- ✦ ymmärrystä siihen, miksi palautumisestakin voi tulla suorittamista, ja miten siitä pääsee irti
- ✦ tietoa siitä, miksi juuri kosketus voi olla ratkaiseva osa palautumista
- ✦ näkökulmia siihen, miksi kosketus on niin vaikea aihe, ja miksi siitä silti kannattaa puhua
- ✦ käytännön ideoita, miten voit tuoda turvallista kosketusta osaksi omaa tai läheisesi arkea

Ensimmäinen viesti on jo matkalla. Tarkista sähköpostisi pian.

A woman with shoulder-length brown hair, wearing a beige long-sleeved sweater, stands behind a man lying on a massage table. She is gently holding both of his hands in front of his chest. The man is wearing a white t-shirt and is lying on his back with his head resting on a wooden massage table. The background is a plain, light-colored wall.

*Joskus keho ei kaipaa lisää  
tekemistä. Vain luvan levätä.*

*Tämän oppaan on kirjoittanut Anna Jalava, palautumisen ja kehollisen hyvinvoinnin asiantuntija. Hän toimii sekä kosketushoitajana että kouluttajana, ja on Auvo Academyn toimitusjohtaja ja pääkouluttaja.*

*Anna yhdistää työssään syvällisen ymmärryksen autonomisen hermoston säätelystä, kosketuksen vaikuttavuudesta ja asiakkaan kokonaisvaltaisesta kohtaamisesta. Hänen taustansa kattaa mm. musiikkipedagogiikan, univalmennuksen, työhyvinvointi- ja valmennuksen ja Coachingin koulutukset.*

*Omakehtainen kokemus työuupumuksesta, masennuksesta, hermoston ylikuormituksesta, stressistä ja palautumisen haasteista tekee hänen näkemyksestään käytännönläheisen ja inhimillisen. Hän tietää, miksi keho ei aina palaudu, ja mitä silloin voi tehdä toisin.*

*AUVO®-menetelmä yhdistää kosketuksen, musiikin ja läsnäolon vaikuttavaksi työväliseksi arjen asiakastyöhön.*

*Auvo Academy kouluttaa hyvinvoinnin ammattilaisia tukemaan asiakkaidensa palautumista syvällisemmin ja hermostolähtöisesti.*





*Kosketus puhuu ilman sanoja*

AUVO®