

O L I V E R H A L V I A L A

Virkistävään Uneen
Pehmein Liikkein



Liiku
Itsesi
Uneen
Metodi

VIRKISTÄVÄÄN
UNEEN
PEHMEIN
LIIKKEIN

VIRKISTÄVÄÄN UNEEN PEHMEIN LIIKKEIN

LIIKU ITSESI UNEEN METODI

Neuroplastiseen Tieteeseen Perustuva Itsehoito

Oliver Halviala

LIIKU ITSESI UNEEN METODI
THE MOVING INTO SLEEP METHOD

Copyright © 2018 Oliver Halviala

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Ensimmäinen suomenkielinen painos

ISBN 978-952-800-586-5

LIIKU ITSESI UNEEN METODI: Neuroplastiseen tieteeseen perustuva unta edistävä metodi. Copyright © 2017 Oliver Halviala. Kaikki oikeudet pidätetään. Maksamalla vaaditut maksut, sinulle on myönnetty rajoitettu henkilökohtainen oikeus lukea tämän kirjan sisältöä. Tätä lukuoikeutta ei saa siirtää muulle henkilölle tai yhteisölle. Tämän kirjan sisällön tai sen osien esittäminen tai välittäminen muiden saataviin, muuntamattomana tai muunnettuna, sähköisesti tai mekaanisesti, alkuperäiskielellä tai käännettynä, on kielletty ilman tekijän erityistä kirjallista lupaa. Kirjallista lupaa voi pyytää kirjoittamalla kirjan tekijälle osoitteeseen: book@bodyfinetuning.com

Vastuuvapauslauseke

Tämä kirja ja siinä oleva tieto on tarkoitettu vain oppimistarkoituksiin ja tiedon välittämiseen. Kirjan tarkoitus on tarjota informaatiota kehon liikkeistä itseopiskeluun vain yksityiskäyttöön. Kirjaa ei ole tarkoitettu korvaamaan virallista terveydenhoitoa tai lääkärin antamaa neuvoa. Kirjan tekijä sanoutuu irti kaikesta terveyttä tai muuta koskevasta vastuusta koskien kirjasta löytyvien neuvojen ja ohjeiden noudattamista. Vastuu kaikesta aiheeseen liittyvästä tekemisestä on lukijalla.

Liiku Itsesi Uneen metodi on myös saatavilla englanninkielisenä videokurssina.

Lisätietoa löytyy kirjailijan nettisivuilta: www.bodyfinetuning.com

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	7
Liiku Itsesi Uneen Metodi	10
Yleistä Liikeohjeista	11
Unta Edistävät Käsiliikkeet	13
Liikeohje 1	15
Levolliset Liikkeet Sormien Lihaskäynnityksen Rentouttamiseen	15
Liikeohje 2	18
Levolliset Liikkeet Käsien Lihaskäynnityksen Rentouttamiseen	18
Liikeohje 3	21
Unta Edistävät Sormiliikkeet	21
Unta Edistävä Hengitystapa	24
Liikeohje 4	26
Unta Edistävä Hengitystapa	26
Unta Edistävät Silmäliikkeet	30
Liikeohje 5	32
Unta Edistävät Silmäluomien Liikkeet	32
Liikeohje 6	36
Unta Edistävät Silmäliikkeet	36
Liikeohje 7	39
Unta Edistävä Silmien Optista Toimintaa Rauhoittava Tekniikka	39
Unta Edistävät Leukaliikkeet	43
Liikeohje 8	44

Unta Edistävät Leukaliikkeet	44
Unta Edistävät Kielen liikkeet	49
Liikeohje 9	51
Unta Edistävät Kielen Liikkeet	51
Loppusanat	53
Uusi Elämäntapa.....	53
Jälkikirjoitus	54
Edistä elinikäistä hyvinvointiasi liikkeillä, jotka muokkaavat ja parantavat aivojen toimintaa.....	54
1. Aivojen hoito kehon tietoisuuden avulla	55
2. Aivojen kehittäminen löytämällä uusia liikeratoja.....	56
3. Elinikäisen hyvinvoinnin edistäminen.....	56

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 siivittämänä 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 nukkuu 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 unitilassa. 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”

LIIKU ITSESI UNEEN METODI

Kautta aikojen nukkuminen on ollut kiehtova aihe. Modernien tutkimuslaitteiden avulla neurologit pystyvät nyt tutkimaan unitilan tapahtumia ja prosesseja yksityiskohtaisemmin kuin koskaan, mutta pelkkä teoreettinen tieto ei riitä. Jos todella haluamme parantaa nukkumisen laatua, tai itse asiassa mitä tahansa kehon ja aivojen toimintaa, tarvitsemme jotain muuta kuin vain faktaa ja selityksiä: parantaaksemme elämän laatua meidän tulee saada mahdollisuus kokea fyysisen olotilan positiivinen muutos.

Tätä tosiasiaa voimme havainnollistaa vertaamalla nukkumista muihin fyysisiin toimintoihin ja taitoihin. Esimerkiksi voimme valita laulutaidon. Jos laulunopettaja selittää laulamista tieteellisesti, kuten kertoen äänihuulten rakenteesta ja mitä kehossa tapahtuu laulun aikana, olisi vaikeaa oppia laulamaan paremmin. Mutta jos opettaja osaa ohjata sinut tunnustelemaan ja tunnistamaan hienovaraisia liikkeitä, jotka saavat aikaan kokemuksen kauniista äänestä, laulutaitosi voi alkaa parantua odotettuaikin paremmin.

Sama pätee nukkumiseen.

Liiku Itsesi Uneen metodin perusidea on saada aikaan todellinen fyysinen nukahtamisen tunne. Seuraavista luvuista löydät yhdeksän liikeohjetta, joita seuraamalla opit ainutlaatuisia unta edistäviä liikkeitä. Tekemällä yhtä tai useampaa näistä pehmeistä ja hitaista liikkeistä voit itse tuottaa rauhallisen ja levollisen tunteen ja kirjaimellisesti liikkua uneen.



Oliver Halviala, M.F.A., C.F.P, on sertifioitu neuroplastisen liikemotoriikan opettaja ja kirjailija. Vuosia kestänyt keho ja aivoja yhdistävän neuroplastisen systeemin tutkimus ja opiskelu on huipentunut Liiku Itsesi Uneen metodin julkaisemisen ja neuroplastiseen tieteeseen perustuvaan Body Fine-Tuning metodin kehittämiseen. Keskeistä metodeissa on tiedostaa kuinka jopa helpoilla ja tutuilla liikkeillä voi tuottaa neuroplastisen vaikutuksen, joka parantaa keho ja aivoja yhdistävän systeemien toimintaa. Liiku Itsesi Uneen metodi on läpimurto alallaan ja saavuttanut kansainvälistä tunnettavuutta.

Muistatko kun nukahtaminen oli yhtä helppoa kuin silmien sulkeminen? Vanhentuessamme, uneen pääseminen ei valitettavasti aina ole näin yksinkertaista. Unettomuudesta kärsivän elämä ei ole koskaan helppoa.

Onneksi on olemassa yksi luonnollinen ja helposti opittava keino, jolla voimme lopettaa unettomuuden kurjuuden.

Liiku Itsesi Uneen Metodi on uusi neuroplastinen itsehoitomenetelmä, jonka avulla voit saada itsesi uneen ilman lääkkeitä, mantroja tai apuvälineitä. Riittää, että teet pieniä ja hitaita liikkeitä, jotka tuottavat keho ja aivoja rauhoittavan neuroplastisen vaikutuksen ja unettavan tunteen. Metodi on yksinkertainen, mutta tulokset voivat olla äärimmäisen tehokkaita.

- Omaksu unta edistävä metodi, joka on helppo oppia ja toimii missä ja milloin tahansa
- Tutustu neuroplastiseen tieteeseen, johon Liiku Itsesi Uneen metodi perustuu
- Opi yhdeksän hidasta liikettä, joita tekemällä saat itsesi uneen
- Tunne olosi itsevarmaksi mennessäsi nukkumaan
- Nuku virkeäksi ja nauti elämästä enemmän

Kun haluat nukkua, lue hetki Liiku Itsesi Uneen metodologia ja tee muutama unta edistävä liike. Pian rauhallinen tunne tuodittaa kehosi ja mielesi levolliseen uneen.

