



Etusivu	Filovision	Healthvision	Fotovision	Koulutan	Kirjoitan	Luettavaa
---------	------------	--------------	------------	----------	-----------	-----------

Mediassa	Yhteystiedot	Ajankohtaista	Blogi	Materiaalipankki		
----------	--------------	---------------	-------	------------------	--	--

Share
Facebook
Google+
Twitter

MENTAALISTA SAUVAKÄVELYÄ

Fysioterapia-lehti 8/2003

Henkinen valmennus urheilussa

Olen harjoitellut pienen ikäni erilaisia aasialaisia liikuntamuotoja, joissa kehon harjoittamisen lisäksi myös mielen harjoittaminen on keskeisellä sijalla. Itse asiassa kehoa ja mieltä ei eroteta toisistaan samalla tavalla kuin teemme lännessä. Taustalla on erilainen käsitys ihmisestä. Lännessä ihmiskäsityksemme on dualistinen, kehon ja mielen tai ruumiin ja sielun jyrkkä erottava. Monissa aasialaisissa liikuntaperinteissä lähtökohтана on holistinen käsitys ihmisestä, jossa keho ja mieli nähdään saman kokonaisuuden eri ulottuvuuksina. Silloin on luonnollista ajatella, että harjoittaessamme kehoamme harjoitamme samalla myös mieltämme. Silloin on myös luonnollista ajatus, että mielen harjoittamisen avulla voidaan lähestyä myös esimerkiksi kehon taitoon tai voimaan liittyviä ominaisuuksia.

Lännessä puhumme ”henkisestä” tai ”psykkisestä” valmennuksesta, kun pyrimme vaikuttamaan urheilijan suoritukseen hänen mielen ”kanavansa” kautta.Kun tutkii erilaisia psyykkisen tai henkisen valmennuksen oppaita, voi tehdä seuraavat hieman yleistävät johtopäätökset. Ensinnäkin koko liikunnan ja urheilun saralla henkinen valmennus liittyy käytännöllisesti katsoen vain kilpaurheiluun, erityisesti huippu-urheiluun. Kun henkisen valmennuksen menetelmiä käytetään kilpaurheilussa, sillä on ehkä kolme selkeää päämäärää: 1. huippusuorituksen ”tekeminen” parantaminen; 2. huippusuorituksen tiellä olevien psyykkisten esteiden poistaminen; 3. maksimaalisen harjoittelun tiellä olevien psyykkisten esteiden poistaminen. Yleinen pyrkimys on urheilijan maksimaalisen suorituskyvyn rajojen löytäminen.

Suorituksen teknisellä parantamisella tarkoitaa sitä, että on olemassa erilaisia mielikuvaharjoittelun menetelmiä, joiden avulla urheilija voi harjoitella suorituksensa fyysistä tekniikka mielessään. Esimerkiksi monimutkaisen liikesarjojen opettelussa mielikuvaharjoittelulla on tärkeä sija. Huippusuorituksen tiellä olevien psyykkisten esteiden poistamisella tarkoitaa sitä, että erilaisten miellä tehtävien harjoitteiden avulla voidaan poistaa urheilijan jännitystiloja ja suorituspaineen synnyttämien negatiivisa tunnetiloja. Tähän liittyy myös positiivinen ulottuvuus, jolloin pyritään lisäämään urheilijan itseluolettamusta, voitoнтаhtoa, keskittymistä, onnistumisen tunnetta jne. Henkisen valmennuksen menetelmillä voidaan myös tehostaa urheilijan harjoittelumotivaatiota, ”positiivista ajattelua” ja luoda muuten ”psyykkisiä olosuhteita” joissa ankarakin harjoittelu koetaan motivoivaksi ja mielekkääksi.

Urheilupsykologia on psykologian osa-alue, jossa pyritään selvittämään nimenomaan urheilijan käyttäytymistä ja hänen psyykkisiä toimintojaan päämääränä sellaisten menetelmien kehittäminen, joiden avulla edellä kuvattuja tavoitteita voidaan saavuttaa. Käytännössä tällaisia henkisen tai psyykkisen valmennuksen menetelmiä ovat tunneprofiointi, erilaiset rentoutusmenetelmät, jooga, mielikuvaharjoittelu, itsehypnoosi ja hypnoosi, nlp (neuro-lingvistic-programming), suggestopedia ja muita.

Kaikesta tästä voi tehdä ainakin seuraavat johtopäätökset. 1. Henkisen valmennuksen menetelmien päämääränä on huippusuorituksen parantaminen. Tämä on peruslähtökohta. 2. Tämä päämäärä aiheuttaa sen, että niiden sahtautumistapa urheilijaan on tekninen. Urheilijan psyyke nähdään objektina, jota tietyin menetelmin manipuloimalla voidaan muokata. 3. Näissä menetelmissä tunnustetaan se, että ihmisen kokemusmaailmaa voidaan muuttaa, mutta tämä muutos tematisoidaan suorituskyvyn parantamisen päämäärän mukaan. 4. Vaikka näissä menetelmissä osittain rikotaan dualistista käsitystä ihmisestä, ne ovat silti lähtökohdiltaan mekaanisia edellä esitetyssä mielessä. 5. Koska henkisen valmennuksen päämääränä on suorituskyvyn parantaminen, ne eivät näe ihmistä kokonaisuutena, ihmistä urheilun ulkopuolella. 6. Ne käyttävät menetelmiä, jotka alkuperäisessä muodossaan (esim. jooga) voivat olla hyvinkin syvällisiä eksistentiaalisia harjoituksia, mutta teknistävät ja rajoittavat ne palvelemaan hyvän suorituksen päämäärää. Eksistentiaalisella harjoituksella tarkoitaa harjoitusta, jonka avulla ihminen pyrkii syventämään ymmärrystä itsestään, toisista ihmisistä, elämästä ja maailmasta hänen ympärillään. Tässä katsannossa urheilu on aina ihmisen eksistenssin yksi kaapea osa-alue.

Keskeiset väitteeni, joita haluan tässä artikkelissa puolustaa, ovat seuraavat: Mielen harjoittamiseen liittyviä menetelmiä käytetään urheilussa kapeasti vain suorituksen parantamisen näkökulmasta näkemättä niiden laajempaa potentiaalia. Henkisen valmennuksen käsite voidaan ja tulisi laajentaa myös muuhun liikuntaan, erityisesti kaikkiin nk. kunto- ja terveysliikunnan muotoihin. Henkisen valmennuksen käsite ja siihen liittyvät päämäärät on silloin määriteltävä uudella, laajemmalla ja eksistentiaalisesti syvemmällä tavalla.

Kohti mentaalista sauvakävelyä

Mitä se sitten käytännössä tarkoittaisi? Kyse ei ole mielestäni sen vaikeammasta asiasta kuin asettamalla tietoisesti kysymys siitä, miten juuri tässä liikuntamuodossa mieltä käytetään, mihin se suunnataan ja mitä tällä mielen suuntauksella etsitään. Tarkoitaa ”mielen suuntaamisella” yksinkertaisesti sitä, mitä harjoituksen aikana ajatellaan tai mihin keskitytään, siis mielen tai tietoisuuden tietoisista käyttöä. Annan esimerkin. Kun juoksen lenkkiä metsäpolulla, vain suunnata tietoisuuteni usealla tavalla. Hyvin harvoin teen sitä tietoisesti. Useammin annan mieleni vaellella ajatuksesta toiseen. Voin kuunnella metsän ääniä, suunnitella huomista kokousta, kuunnella mielessäni soivaa laulua jne. Kaikki nämä ovat mielen sisältöjä, joihin olen antanut tietoisuuteni spontaanisti suuntautua. Tässä ei tietenkään ole mitään vikaa, mutta henkinen valmennus voisi tässä yhteydessä tarkoittaa sitä, että suuntaan juoksuni aikana mieleni tietoisesti johonkin valitsemaani asiaan. Asettaisin tämän mieleni sisällön niiden päämäärien joukosta, jotka olen ennalta valinnut harjoitukseni tämänkertaiseksi sisällöksi.

Tätä ajatusta on helppointa valaista esimerkin avulla. Olenkin viime aikoina kehittänyt mielessäni ”mentaalin sauvakävelyn” ajatusta. Enkä vain kehittänyt mielessäni vaan kokeillut myös käytännössä pimeinä syys- ja talvi-iltoina teillä, joissa on vain vähän vastaanulijoita. Kyseessä ei siis ole pelkästään mielessä tehtävä, mentaalinen sauvakävely, vaan kävely, jossa käytämme aktiivisesti hyväksi erilaisia mielikuvia. Pitäisi ehkä puhua kävelystä mentaalisilla sauvoilla. Ajatukseenani on tämän esimerkkiiluntamuodon avulla osoittaa, miten mielikuvia ja mielen keskittämistä erilaisiin kehon tuntemuksiin voidaan käyttää esimerkiksi avaamaan kehontietoisuutta hyvin monipuolisella tavalla. Kehontietoisuuden lisääntyminen puolestaan muuttaa koko kokemustamme siitä, miten kannamme kehoamme kaikissa arjen askareissa. Tietyinlaisten mielikuvien avulla voidaan herkistää kehon rakenne- ja liiketietoisuutta ja synnyttää optimaalista liikkumisen tapaa, jolloin harjoitus saa myös terapeuttisen luonteen. Tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu selkäkipujen yhteys vaurioituneeseen propoosettiliikkaan eli kehon sisäiseen aistijärjestelmään. Tätä järjestelmää ja sen kautta kehon asentoa voidaan parantaa mielikuvien avulla. Edelleen voidaan etsiä myös parempaa kehon ja mielen harmoniaa, yhteistoimintaa. Suuntaamalla mieli esimerkiksi hengitysrytmiin, voidaan tasapainottaa mielenliikettä ja muuttaa yleensä liikuntakokemuksen kvaliteettia. Monet näistä asioista löytyvät erilaisten nk. ”kehoterapioiden” puolelta, mutta kunto- ja terveysliikunnassa näiden asioiden tärkeyttä ei vielä tunnisteta.

Monissa aasialaisissa liikuntaperinteissä nämä ovat keskeisiä harjoituksen päämääriä. Kaikki tällaiset mielikuvaharjoitukset, joiden yhtenä keskeisenä tarkoituksena on kehittää kehon proprioseptistä aistijärjestelmää, ja joita löydämme monista idän liikuntaperinteistä kuten jooga, taijiquan ja yi quan, voidaan liittää myös länsimaiseen liikuntaan - vaikka sauvakävelyn. Aluksi on asetettava itselleen päämäärä, johon liikunnassaan haluaa pyrkiä. Tämä päämäärä voi olla hyvin yleinen, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Pari sanaa tekniikasta

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaalin sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan ensin lyhyesti ”mentaaln sauvakävelyn” tekniikkaa. Teknisesti laji koostuu kahdesta toisiinsa olennaisesti kytkettyvästä elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten fyysinen liike rakennetaan. ”Mentaaln sauvakävelyn” perustekniikka on hyvin helppo. Lähdte kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, missä kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Kumatkin jalat pysyvät joustavina ja kevyesti taivuneina, kuten yleisen viireystilan kohottaminen tai se voi olla yksityiskohtainen, kuten selkäkipujen parantaminen. Käyn seuraavassa esimerkinomaisesti läpi joitakin tällaisia päämääriä ja niihin liittyviä mielikuvia.

Kuvaan