

# Minitauot ovat työn lomassa tapahtuvia lyhyitä taukoja työnteosta

Minitauko on yleensä 30 sekunnista muutama minuuttiin kestävä tauko, jonka voi toteuttaa omalla työpisteellä työn lomassa. Niitä olisi tutkimusten mukaan hyvä pitää useampia työpäivän tai työvuoron aikana, ideaalilanteessa noin puolen tunnin välein. Minitauot auttavat mieltä ja kehoa rauhoittumaan. Minitauko voi olla esimerkiksi ikkunasta ulos katsominen, hetken pysähdys työpöydän ääressä asiakastyön välissä, jolloin voit sulkea silmäsi ja keskittyä hetkeksi omaan hengitykseen tai lyhyt keskusteluhetki työkaverin kanssa.

Fyysisen minitauon aikana työntekijä voi elvyttää tai aktivoida vaille kuormitusta jääviä kehon osia tai rentouttaa työssä kuormittuneita lihaksia. Sopivilla taukoliikkeillä voidaan edistää lihasten aineenvaihduntaa, rentouttaa jännittyneitä lihaksia, ylläpitää nivelliikkuvuutta, tehostaa hengitystä sekä vähentää työhön osallistuvien lihasten väsymistä. Näiden toimien avulla voidaan parantaa havaintokykyä, tarkkuutta sekä lisätä työntekijän nopeus- ja vireystilaa.

Elpymisliikunnalla voidaan lieventää väsymys- ja rasitusoireita, joita esimerkiksi yksipuoliset työasennot kuten istuminen, aikapaine ja fyysinen alikuormitus aiheuttavat elimistölle. Elpymisliikuntaa ovat sekä työn lomassa tehtävät lyhytkestoiset taukoliikkeet (minitauot) että varsinaisten taukojen aikana tapahtuva taukoliikunta. Sekä minitaukojen että taukoliikunnan tavoitteena on tasapainottaa työkuormitusta, tehostaa palautumista ja ylläpitää henkistä vireyttä.

## Harjoitus 1. Syvähengitys

Jos kiinnitämme hengitykseen huomiota ja hengittämme pallean avulla, hengitys muuttuu syvämmäksi ja rauhallisemmaksi. Tämä rentouttaa ja tukee myös mielen rauhallisuutta.

1. Ota mahdollisimman hyvä ja rento asento.
2. Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsalle, navan yläpuolelle.
3. Kohdista huomiosi rintakehän ja vatsan päällä lepääviin käsiin.
4. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, mieluusti nenän kautta.
5. Kiinnitä huomio hengitykseesi. Anna sen tuntua hyvältä ja luonnolliselta.
6. Kun hengität pallealla, vatsalla lepäävän käden pitäisi nousta ja laskea hengityksen myötä ja rintakehällä olevan käden tulee pysyä paikallaan.



## Harjoitus 2. Tietoinen läsnäolo

1. Sulje silmäsi ja huomaa tuntemukset kehossasi. Mitä tunnet kasvoissasi ja päässäsi? Mitä tunnet niskassasi ja olkapäissäsi? Huomaa, miltä hengitys tuntuu. Huomaa kaikki tuntemukset rinnassasi, vatsassasi ja selässäsi sekä jaloissasi.
2. Avaa nyt silmäsi ja havainnoi sitä, mitä ympärilläsi on. Huomaa, mitä värejä ja muotoja näet ympärilläsi.
3. Havainnoi nyt ääniä ympärilläsi: kuuletko kellon tikitystä, liikenteen melua, linnun laulua, kaukaisia ääniä?
4. Huomaa nyt, miltä esineet ympärilläsi tuntuvat: esim. miltä tuntuu tuoli, jossa istut, miltä tuntuvat jalat lattiaa vasten.
5. Sulje silmäsi uudelleen. Vie huomiosi takaisin kehoosi ja tunnustele, miltä siinä tuntuu. Skannaa kehosi päästä varpaisiin ja havainnoi jokainen tuntemus kehossasi. Jatka näin 30 sekunnin ajan.
6. Avaa jälleen silmäsi ja siirrä huomiosi kehosi ulkopuoliseen maailmaan. Havainnoi sitä, mitä näet, kuulet ja haistat. Jatka näin 30 sekunnin ajan.
7. Voit lopettaa harjoituksen tähän tai jatkaa muutaman kerran huomiosi siirtämistä vuorotellen sisäisiin tuntemuksiisi eli siihen, mitä tuntemuksia kehossasi aistit sekä siihen, mitä näet, kuulet ja haistat ympärilläsi.

## Harjoitus 3. Aktivoi lihakset liikkeelle

1. Nouse ylös. Kyykistele, ravistele jalkoja. Istumatyössä on tärkeää aktivoida isojen lihasten verenkiertoa.
2. Nyrkkeile. Vie kyynärpäät koukkuun ja nyrkit leuan alle. Nyrkkeile käsi suoraksi eteen rystyset edellä. lapaluuta loitontaen ja yläselästä kiertäen rytmikkäästi molemmin käsin vuorotahtiin.
3. Kurota. Istu selkä suorana. Kurkota kättä kohti kattoa ja ojenna sormet suoraksi, seuraa liikettä katseella. Tunne venytys kyljessä. Toista molemmilla käsillä.
4. Avaa. Istu tuolilla, ojenna selkä ja niska pitkäksi. Vie kädet eteen vaakatasoon kyynärpäät suorina ja kämmenselät ylöspäin. Avaa kädet sivulle ja käännä peukalot ulospäin. Pidä asento muutama sekunti ja palauta.