

Joonas Rajatalo, Maija Varpanen

Oman kehon opissa

Kehotietoisuusharjoitusten suunnittelu
Espoon mielenterveysyhdistys ry:lle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti AMK

Fysioterapian Koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Kevät 2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Joonas Rajatalo, Maija Varpanen Oman kehon opissa - Kehotietoisuusharjoitusten suunnittelu Espoon mielenterveysyhdistys ry:lle 38 sivua + 1 liitettä Kevät 2017
Tutkinto	Fysioterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapia
Ohjaaja(t)	Fysioterapian lehtori Ulla Härkönen Fysioterapian lehtori Tuija Jokinen
<p>Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kehitystehtävä, jonka tarkoituksena oli kehotietoisuusharjoitteiden suunnittelu Espoon mielenterveyshdistys ry:lle (EMY). Harjoitukset on suunniteltava siten, että yhdistys voi käyttää harjoitteita omassa toiminnassaan ilman erillistä ulkoista ohjausta. Opinnäytteen tavoitteena oli luoda kehotietoisuusharjoitteita, jotka olisivat mielekkäitä ja ennen kaikkea hauskoja tehdä. Alaa vaivaa harjoitusten vakavuus ja syväluotaavuus. Tähän vastavetona harjoituksiin liitettiin leikkimielisyyttä ja tunneilmaisullisia elementtejä. Psykofyysisen fysioterapian lähestymiskulma mielenterveystyöhön mahdollistaa mielenterveyden solmukohtien lähestymisen liikkumisen ja liikunnan kautta, jossa keho ja mieli ovat erottamattomia toisistaan.</p> <p>Kehotietoisuusharjoitteissa pohjateorianäkökulmana olivat itsemääräämisen teoria sekä kehollisuus ja holistisen kehollisuuden lähtökohdat osana harjoitteiden suunnittelua ja toimintaperiaatteita. Kehotietoisuusharjoitteisiin vaikutteita otettiin BBAT-metodista, psykomotoriikasta, tanssi- ja taideterapiasta ja taijista. Harjoitusten suunnittelussa otettiin huomioon EMY ry:n jäsenet, joiden toimintaan tutustuttiin ja osallistuttiin. Harjoituksia kehitettiin ja testattiin yhdessä fysioterapeuttiopiskelijoiden testiryhmässä.</p> <p>Lopputuloksena syntyi kokoelma kehotietoisuusharjoituksia, jotka pohjautuvat viiteen pääteemaan: 1) hengitys, 2) keskilinja ja juurtuminen, 3) liike, 4) sosiaalisuus sekä 5) rentous. Harjoitteista koostettiin yhdistykselle työkalupakki, jossa teemoja voidaan yhdistää tarpeen ja motivaation mukaan. Harjoitusten tarkoituksiksi nousi oman kehon tietoisuuden ja itseilmaisun. Tästä johtuen harjoitusten asennot, liikkeet muodostuivat suuntaa antaviksi, ei optimoituiksi suorituksiksi.</p>	
Avainsanat	psykofyysinen fysioterapia, fysioterapia, kehotietoisuus, kehollisuus, mielenterveys.

Author(s) Title Number of Pages Date	Joonas Rajatalo, Maija Varpanen Learning from own body - Planning Body Awareness exercises for Espoo Mental Health Association 38 pages + 1 appendices Spring 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructor(s)	Ulla Härkönen, Senior Lecturer of Physiotherapy Tuija Jokinen, Senior Lecturer of Physiotherapy
<p>This thesis is a development task, which object was to plan body awareness exercises for Espoo Mental Health Association (EMY ry). Exercises were planned in way, that they could be done in group without professional guidance. The purpose of thesis was to create body awareness exercises, that are meaningful to do and fun. The typical image from Body Awareness is serene and serious. That's why inside the exercises were elements of being playful and adding emotional expressions. Psychophysical physiotherapy enables to tackle Mental health problems through motion and exercise, in which body and mind are inseparable.</p> <p>Theoretical background from thesis comes from self-determination theory. Bodily knowledge and holistic bodily knowledge are also essential concepts for planning and general principles for the exercises. Influences were also gathered from BBAT, Psychomotoricity, dance and art therapy and Taiji. Members of EMY were taken into account in planning by actually spending time with the members and participating in EMY's activities. Exercises were further developed in test group of physiotherapy students.</p> <p>In Conclusion five principle themes were made for the exercises: 1) Breathing, 2) Center Line & Rooting, 3) Movement, 4) Sociality, 5) Relaxation. From the exercises a tool guide was made for EMY to use exercises and themes in a way each group would seem motivational to do. The focus of the exercises was to improve body awareness and self-expression. Therefore the stances, and movements in the exercises were not optimized.</p>	
Keywords	psychophysical physiotherapy, physiotherapy, body awareness, bodily knowledge, mental health.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	3
3	Näkökulmia kehotietoisuuteen	4
4	Kehotietoisuuden harjoittamistapoja	6
5	Yhteistyökumppani ja kehitysyhteistyö	10
5.1	Opinnäytetyön suunnitteluprosessi ja toteutus	10
5.2	Tapaaminen yhteistyökumppanin kanssa	11
5.3	Harjoitteiden suunnittelu ja kirjoitusprosessi	12
5.4	EMY ry:n talvileiri	13
6	Ryhmämuotoinen harjoittelu	14
7	Ohjaajan rooli harjoittelussa	17
8	Harjoitusten viisi syklistä periaatetta	19
9	Harjoitteet	23
9.1	Hengitys	25
9.2	Juurtuminen ja keskilinja	28
9.3	Liike	30
9.4	Sosiaalisuus	31
9.5	Rentous	34
10	Pohdintaa	35
	Lähteet ja kirjallisuus	38
	Liitteet	
	Liite 1. Opetusmateriaali EMY:Rylle	

1 Johdanto

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluviin haasteisiin sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Suomen mielenterveysseuran mukaan mielenterveyteen voidaan vaikuttaa kehittämällä mielenterveystaitoja. Mielenterveyteen kuuluva osaaminen on esimerkiksi tunne- ja tietoisuustaitoja, elämänhallintataitoja sekä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja (Suomen mielenterveysseura, 2013).

Mielenterveysongelmat ovat jo nyt hyvin yleisiä syitä suomalaisten työkyvyttömyyteen (Findikaattori 2015.) Fysioterapian puolella holistista ihmiskuvaa hyödyntäväksi erikoisalaksi on noussut psykofyysinen fysioterapia, joka soveltaa yksilön tavasta jäsentää kehon ja mielen kokemuksia osana terapeutista prosessia. Psykofyysinen fysioterapia lähestyy yksilön fysioterapeutista interventiota kehon ja mielen yhteyden kautta. Erilaisia terapiamuotoja ovat hengitysharjoitukset, psykoedukatiiviset menetelmät, liike-, draama-, musiikki-, kuvataide- tai tanssiterapia, traumaterapia sekä BBAT eli Basic Body Awareness Therapy.

Mielenterveystyössä fysioterapian kannalta olennaisia käsitteitä tässä opinnäytetyössä ovat kehollisuus ja kehotietoisuus. Kehollisuus tarkoittaa kehon asettamista oppimisen, ymmärtämisen, havaitsemisen ja tuntemisen perustaksi. Poiketen jyrkästä keho-mieli-jaottelusta kehollisuus korostaa kehon ja mielen yhteyttä kehon ollessa pohja, jossa elämme ja olemme. Kehollisuuden näkökulmasta yksilön ajattelu, tunteet, havainnot ja ymmärrys eivät voi toimia tyhjiössä ilman kehoa. Kehollinen lähestymistapa korostaa kokemuksellista aspektia, jossa ihmisen aistimukset ja niistä seuraavat mielen toiminnot heijastuvat ulos kehon toimintojen kautta (Siljamäki 2016; Parviainen 2016).

Kehotietoisuudella tarkoitetaan omaa sisäistä käsitystä omasta kehostamme, jossa kykenemme havaitsemaan ja tiedostamaan oman kehomme osat, asennot, sijainnit ja liikkeet. Kehotietoisuudessa ihmisen aistimukset, tunteet ja kokemukset asettuvat tietoisuuden kuuntelun ja reflektion alle (Palomäki - Siira 2016: 41.). Kehotietoisuutta voidaan lisätä erilaisten kehollisten harjoitusten kautta kuten pilates, taiji, asahi, Alexander-tekniikka,

tanssiterapia ja erilaiset mindfulness-harjoitteet. Näissä harjoituksissa keskiössä on ihmisen itsensä toiminta kokevana subjektina, jonka kehon toiminnot eivät ole erillisiä tämän tunteista ja aistimuksista. Kehotietoisuudessa ihmisen keho, jossa tämä hengittää, liikkuu ja vuorovaikuttaa on mielen ja sen kokemusten avain. Erilaiset keholliset toimintatavat mahdollistavat lisäksi mielen prosessien konkretisoitumisen fyysisenä liikkeenä. Fysioterapiassa erilaiset kehotietoisuustaidot voivat tähdätä esimerkiksi kivun hoitoon, terapeuttisen harjoittelun ohjaamiseen, tunnetaitojen opettamiseen sekä mielenterveysasiakkaiden kanssa toimimiseen.

Liikunnanohjauksessa Suomessa on havahduttu suorituskeskeisen liikkumisen heikentävän liikkumisen laatua ja sovellettavuutta arkeen. Jaana Parviaisen mukaan tietoisella liikkumisella voidaan ohjata liikkuvista ihmisyksilöistä itseohjautuvampia ja itsestään tietoisempia. Liikunnan ohjaaminen tietoisuutta korostavaan suuntaan mahdollistaa erilaisten kokemusten ja tunteiden ymmärtämisen ja käsittelyn kehon ja liikkeen kautta. (Parviainen 2016, 10–15.).

Mielenterveystyöstä ja liikunnan tarpeesta siinä suoritettiin 2012–2015 Suomen mielenterveysseuran toimesta “Liiku mieli hyväksi”-hanke, jonka tuottamasta materiaalista ja kannanotoista käyvät ilmi mm. liikunnan positiivinen vaikutus koetun hyvinvoinnin lisääntymisenä, liikunnan mahdollisuuksista mielenterveysongelmien ennaltaehkäisevänä tekijänä, liikunnan vaikuttavuudesta osana masennuksen kokonaisuhoitoa sekä osana dementian ja ahdistuksen hoitoa (Liiku mieli hyväksi 2015).

Liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen voidaan lisäksi vaikuttaa seuraavia seikkoja:

1. elämäntilanteen kokemuksen kasvu
2. positiivinen suggestiivinen vaikutus mm. kehonkuvaan ja itsetuntoon
3. huomion siirtäminen pois negatiivisista ja irtioton mahdollisuuden arjesta
4. liikunta toimii itseilmaisun välineenä

(Liiku mieli terveeksi-hanke 2015, Pasanen & kumppanit 2014, Jalka potkee, mieli notkee 1995)

Norjassa kehitettyä Basic Body Awareness-metodia hyödyntäen Hedlund ja Gyllensten tutkivat skitsofreniapotilaiden kokemuksia kehotietoisuustaitojen vaikutuksesta koettuun hyvinvointiin laadullisin keinoin. Tulokset olivat positiivisia neljän mitatun ulottuvuuden

kohdalla, jotka olivat itsetunto, kehotietoisuus, tunnesäätely ja ajattelun kyvykkyys (Hedlund & Gyllensten 2010). Tuoreempaan tutkimukseen kehotietoisuuden ja elämän narraation eli yksilön oman historian kartoittamisessa kehotietoisuudella ja tietoisuustaidoilla on myös todettu positiivista näyttöä (Ekerhol & Kumppani 2014). Breitve, Hynynen, Kvåle tutkimuksessaan psykomotorisen fysioterapian vaikutuksesta mielenterveyspotilaiden subjektiiviseen hyvinvoinnin kokemukseen. Suurimpina helpotuksen kohteina ilmaistiin laadullisessa tutkimuksessa helpotusta ahdistukseen, unettomuuteen, uupumisen tunteeseen sekä elämän laadun parantamiseen (Breitve, Hynynen & Kvåle 2010).

Kaikissa aiheesta tehdyistä esimerkkitutkimuksista kävi ilmi, että kysyntää jatkotutkimukselle ja kehotietoisuustaitojen käytölle mielenterveystyössä löytyy. Kehon ja mielen välisen yhteyden harjoittaminen liikunnalla on työkalu, jonka käyttö hyvinvoinnin välineenä on tuttu myös entuudestaan. Mielen ja kehon yhteyttä parantavien meditatiivisten liikuntamuotojen kuten taiji ja jooga on havaittu myös toimivan mielenterveyttä edistävinä tekijöinä (Li ym. 2014 ; Sharma & Haider 2015 ; Holmes ym. 2016) .

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehotietoisuusharjoitteiden suunnittelu Espoon mielenterveyshdistys ry:lle (EMY). Harjoitukset suunniteltiin siten, että yhdistys voi käyttää harjoitteita omassa toiminnassaan ilman erillistä ulkoista ohjausta. Harjoitekokonaisuus ammentaa useista jo olevista psykofyysisen fysioterapian suuntauksista kuten BBAT ja psykomotoriikka. Myös tanssi- ja liiketerapiasta lainattiin vaikutteita. Samalla harjoitukset ammentavat opinnäytetyön tekijöiden harjoittelusta kiinalaisten terveysliikuntalajien sekä oman psykofyysisen fysioterapian kokemusten pohjalta.

Opinnäytteen tavoitteena oli luoda kehotietoisuusharjoitteita, jotka olisivat mielekkäitä ja ennen kaikkea hauskoja tehdä. Alaa vaivaa harjoitusten vakavuus ja syväluotaavuus. Tähän vastavetona harjoituksiin liitettiin leikkimielisyyttä ja tunneilmaisullisia elementtejä. Mielenterveystyössä tehtävä kehotietoisuusharjoittelu ei välttämättä kannata olla liian syväluotaavaa, sillä monet harjoitteet ovat jo terveelle keholle ja mielelle raskaita. Siksi pyrkimyksenä oli kehittää harjoitteita hivenen keveämpään, yksikertaisempaan, mutta silti toimivaan suuntaan.

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kehitystehtävä, joka sivuaa kehotietoisuuden ja mielen terveyden sekä soveltavan liikunnan teemoja vahvasti. Psykofyysisen fysioterapian lähestymiskulma mielenterveystyöhön mahdollistaa mielenterveyden solmukohtien lähestymisen liikkumisen ja liikunnan kautta, jossa keho ja mieli ovat erottamattomia toisistaan.

3 Näkökulmia kehotietoisuuteen

Itsemääräämisen teoria eli SDT (Self-Determination Theory) on metateoria, jossa on kyse ihmisen motivaatiosta ja siitä, kuinka yksilön oma motivaatio-orientaatio, sosiaalisen ympäristön vaikutteet sekä yksilöiden välinen havainnointi ohjaavat ihmisyksilön toimintaa. SDT olettaa, että kaiken yksilöllisen toiminnan taustalla on kolme universaalia psykologista perustarvetta: kompetenssin tarve, autonomian tarve sekä liittymisen tarve (Hynynen & Hankonen 2015, 475–477).

Kompetenssin tarve tarkoittaa tarvetta kokea pätevyyttä ja kyvykkyyttä saavuttaa toiminnallaan toivotut lopputulokset. Konkreettisella tasolla tämä tarkoittaa yksilön uskoa, että tämä kykenee toimimaan tavalla, josta tämä kokee onnistumisen ja pystymisen elämyksiä. Tätä vastaan asettuu toiminta, joka ylittää yksilön koetut kyvyt tai aliarvioi tämän kykyjä, jolloin onnistumisen kokemuksen tuoma tyydytys jää puuttumaan.

Autonomian tarve taas viittaa yksilön tarpeeseen kyetä itse ohjaamaan omaa toimintaansa ja valintojaan. Vaikka toiminta olisi ryhmässä tapahtuvaa, ihmisellä on halu kokea kykenevänsä osallistumaan yhteiseen toimintaan omasta vapaasta tahdostaan. Tätä tarvetta vastaan asettuu kokemus pakotetusta toiminnasta, jota yksilö joutuu tekemään, eikä valitse itse tehdä.

Liittymisen tarve osoittaa ihmisen perimmäistä luonnetta sosiaalisena olentona: tarvetta olla yhteydessä muihin ihmisiin ja muodostaa palkitsevia ja vastavuoroisia ihmissuhteita. Kaikesta itsenäisyyden ja vapauden pyrkimyksistä huolimatta ihminen pyrkii muodostamaan yhteisöjä, jotka ovat tälle itselleen merkityksellisiä. Lisäksi ihmiset kykenevät peilaamaan omia kokemuksiaan vain suhteessa toisiin ihmisiin.

Opinnäytetyön käsitteiden taustalla on Parviaisen ja Siljamäen näkemykset kehollisuudesta ja kehollisesta tiedosta. Parviainen esittää kehollisuuden ja sen, kuinka käytämme

kehoamme ja mieltämme, pohjautuvan ajatukseen kehollisesta tiedosta (Parviainen 2016 12–13). Kehollinen tieto voidaan mieltää kykynä reflektoida ja hahmottaa omaa liikkumistaan ja kehoaan liikkeessä. Pelkästään liikkumalla ei tätä kuitenkaan voida saavuttaa, vaan kyseessä on vain reagointi aisti-informaatioon. Tarvitaan kykyä erotella eri aistimusten ja liikkeiden välisiä kytköksiä sekä mahdollisuutta keskustella ja heijastaa kokemaansa. Vasta oman aktiivisen sisäisen tarkastelun ja sen reflektoinnin kautta voidaan puhua ihmisyksilöllä olevan kehollista tietoa.

Kehollisessa tiedossa korostuu myös hiljaisen tiedon osuus (Parviainen 2016, 12.). Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan sanatonta ymmärrystä, jota ihmisellä on omassa toiminnassaan. Hiljainen tieto pakenee määrittelyjä ja on usein vaikea ilmaista. Hiljainen tieto on kuitenkin usein tiedostettua ja tapahtuu, kun tietoa sovelletaan käytäntöön. Kehollista tietoa voidaan myös pitää käytännöllisenä tietona, jonka soveltaminen liikuntaan on luonteeltaan laadullista. Kehollisen tiedon teorian kautta kehon kokemusten ja tuntemusten tietoinen reflektointi kehittää kehon ja mielen suhdetta mahdollisesti intuitiivisemmaksi ja helpommin käytäntöön sovellettavaksi.

Siljamäen ja kumppanien mukaan kehollinen tieto on olennainen osa kehollisuutta ja sitä kautta osana holistista ihmiskuvaa. Siljamäki esittää kehotietoisuuden lisäämisen olevan tärkeä osa itsetuntemuksen ja tunnetiedon lisäämiskeino. Tämä menetelmä näyttää muuttavan erityisesti liikuntakasvatuksen paradigmaa (Siljamäki ym. 2016, 41–42).

Erilaisten somaattisten eli kehollisten harjoitteiden kautta voidaan kehittää yksilön kehotietoisuutta ja hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Nämä on mahdollista yhdistää ja valjastaa hyvinvoinnin edistämiseen antamalla yksilölle keinoja käsitellä omia tunteitaan, ajatuksiinsa ja ennen kaikkea oman kehonsa rajoja, ominaisuuksia ja osatekijöitä.

Vastakohtana erilaisille kehollisille harjoitusmetodeille voidaan nähdä ulkoista muotoa ja suorituksia painottava liikkumistapa (Siljamäki ym. 2016, 42). Kehollisessa lähestymistavassa ei kuitenkaan suljeta pois ulkoista aspektia. Päinvastoin ulkoisen toiminnan lähtökohdaksi asetetaan toimiva subjekti, jonka keho ja mieli liikuttavat tämän ulkoisia toimintoja. Vastuu liikuntaharjoittelun onnistumisesta siirtyy samalla toimijalle itselleen. Toisaalta yksilön tietoinen osallistuminen omaan toimintaansa mahdollistaa sitoutumisen omaan liikkumiseensa ja sitä kautta kehollisen tiedon kehittymisen ja oppimisen.

Teoreettisia periaatteita opinnäytetyölle haetaan myös psykomotoriikasta. Psykomotorisen lähestymistavan keskiössä on erilaisten elämysten ja kokemusten tarjoama mahdollisuus tuntea itsensä ryhmän merkityksellisenä osana ja vahvistaa näin omaa minäkäsitystä. Psykomotoriikan käsitteistössä tietoisuus itsestä niin kehollisesti kuin psyykkis-sosiaalisestikin nojaa humanistisen ihmiskuvan käsitteistöön joita ovat:

- autonomia ja vastavuoroinen sosiaalinen riippuvaisuus ympäristöstä ja muista ihmisistä
- itsensä toteuttaminen, jolla viitataan ihmisen pyrkimykseen etsiä itselleen mielekkäitä toimintatapoja ympäristön niin salliessa
- tavoite- ja merkitysorientoituneisuus, jolla viitataan ihmisen tarpeeseen nähdä toimintansa merkityksellisenä ja tyydyttävänä
- kokonaisvaltaisuus, jolla viitataan ihmisen olevan psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Keho ja kehollisuus psykomotoriikassa ovat yksilön itsenäisyyden ja omaehtoisuuden välittäjiä (Zimmer 2011, 23–24.)

Keho on psykomotoriikassa osa tapaa, jolla ihminen elää ja kokee maailmansa ja minuutensa todeksi. Psykomotoriikan harjoittelun periaatteissa korostuvat kehon ja minän kokemukset, erilaiset materiaaliset kokemukset sekä sosiaaliset kokemukset (Zimmer 2011, 20–21). Nämä kolme osa-aluetta linkittyvät kukin kokonaisvaltaisen ihmiskuvan lähteiksi, jossa kehon ja minä kokemukset ovat osa psyykkistä ulottuvuutta, materiaaliset kokemukset osa fyysistä ulottuvuutta ja sosiaaliset kokemukset linkittävät minuuden kokemukset osaksi ympäröivää maailmaa.

4 Kehotietoisuuden harjoittamistapoja

Basic Body Awareness Therapy perustuu Jacques Dropsyn luomaan teoriaan neljästä olemassaolon tasosta: kahdesta fyysisestä ja kahdesta mentaalisesta. Ensimmäinen neljästä ulottuvuudesta käsittelee fyysistä ja rakenteellista ulottuvuutta, joka viittaa kehon rakenteisiin kuten luihin, lihaksiin, jänteisiin, verisuoniin ja hermoihin. Toinen ulottuvuus on fysiologinen ulottuvuus, jossa kehossa tapahtuvat liikkeet ilmenevät. Näitä ovat esimerkiksi hengitys, verenkierto, sydämensyke, aineenvaihdunta ja hermoimpulssien kulku (Skatteboe 2005, 16–18).

Kolmas ulottuvuus on psykologinen ulottuvuus, joka viittaa erilaisiin mielen reaktioihin ympäristöstä ja sosiaalisesta elämästä tuleviin impulsseihin. Neljäs ulottuvuus on eksistentiaalinen ulottuvuus, joka pähkinänkuoressa viittaa inhimillisen olemassaolon ainutkertaisuuteen: kykyyn tulla tietoisiksi itsestään ja sisäisestä maailmastaan, ajatuksistaan, arvoistaan ja olemassaolonsa merkityksestä. Kun nämä kaikki neljä ulottuvuutta ovat Dropsyn mukaan harmoniassa, saavutetaan kehon ja mielen yhteys, josta Dropsy käyttää käsitettä *psychotoni*. Dropsyn mukaisesti mielentilan muutokset vaikuttavat väistämättä kehon liikkeeseen ja toimintoihin ja sitä kautta itseilmaisuuksiin. (Skatteboe 2005, 12–13 ; 16–18).

Konkreettisesti tarkasteltuna Dropsyn esittämät olemassaolon tasot ilmenevät kolmessa muodossa: tasapainossa, hengityksen vapaudessa sekä tietoisuudessa. Tasapainolla tarkoitetaan ihmisen pystyasennon vakautta ja sopusuhtaisuutta, kehonmassakeskipisteen hallintaa, suhdetta maahan sekä tilan kokemiseen. Hengityksen vapaudella taas tarkoitetaan, että hengitys kulkee luonnollisesti ja esteettömästi. Siitä johtuen myös ihmisen liikkeissä ilmenee sulavuutta ja perimmäisellä tasolla ihminen kykenee kokemaan ajan kulun luonnollisena virtana. Tietoisuudella taas ihminen kykenee ankkuroimaan itsensä nykyhetkeen ja sitä kautta liikkumaan, elämään ja toimimaan yhtenä yksikkönä ja olemaan läsnä (Skatteboe 2005 17–19).

Arkipäivässä näitä voidaan BBAT:n perusteiden kautta tarkastella makuuasennossa, istuen, seisten sekä kävellessä ja juostessa. Samoin äänen käytössä, erilaisissa pariharjoituksissa ja hieronnassa voidaan havainnoida, tutkia ja kehittää liikkumisen harmoniaa. BBAT:n teorian pohjimmaisena tarkoituksena on liikkeen harmonia, joka voidaan katsoa lähtevän kehon ja mielen ykseyden kehittämisestä ja edistämisestä.

BBAT:n juuret ovat Gertrud Roxendahlin (1987) kehittämässä kokonaisvaltaisessa fysioterapiassa, jossa korostetaan psykiatrian alueen fysioterapian kokemuksellista luonnetta. Keskiössä on jälleen tiedostaminen. Erilaisten ruumiintuntemusharjoitteiden kautta pyritään lisäämään omaan ruumiiseen kohdistuvaa tietoisuutta, lisäämään ruumiin hallintaa, eheyttämään ruumiinkuvaa sekä helpottamaan ruumiin epäedullisen käytön aiheuttamia oireita (Jalka Potkee, Mieli Notkee 1995, 136–137).

Vaikutusalueet kokonaisvaltaisessa fysioterapiassa ovat seuraavat:

- Suhde alustaan, jolla tarkoitetaan ruumiin ankkuroimista pintaan, jolla hän seisoo ja sitä kautta lisäämään luottamusta omaan toimintaan ja sitä kautta ohjaamaan ruumiinpainoaan.
- Suhde ruumiin keskilinjaan, jolla tarkoitetaan kehon tasapainoista asentoa suhteessa vartalon keskiviivan eli luotisuoran kanssa. Erilaiset asentovirheet ja poikkeamat tästä voivat olla monen kiputilan ja psyykkisen oireen seurausta.
- Suhde ruumiin liikekeskuksiin. Liikekeskuksina nähdään kaksi toiminnallista yksikköä: lantio ja alaraajat, jotka edustavat voimaa ja stabiiliteettia sekä liikkumista sekä toisena yksikkönä yläraajat, hartiat, rintakehä ja pää, joilla kuuluvat tunteiden ilmaisu ja kommunikaatio.
- Hengitys, jolla tarkoitetaan hengityksen sulavuutta liikkeissä ja ankkuroimista kehon keskiosiin, josta kaikkien liikkeiden tulisi lähteä yhdessä hengityksen kanssa väsyttämättä ruumista.
- Ruumiin rajat, joiden hahmottaminen on edellytys ympäristön hahmottamiselle. Erilaisten aistiharjoitusten on määrä toimia heijastuspintoina ruumiin rajojen hahmottamiselle.
- Lihaksiston jännitys ja rentous, jolla viitataan ihmisen kykyyn rentouttaa ja jännittää lihakset tahdonalaisesti ja suorittaa sitä kautta koordinoituja liikkeitä. Samoin myös sosiaalisten tilanteiden hallinnan suhteen kyky rentouttaa vartaloa on kehittävä ruumiintuntemusharjoitteiden kautta.

Lopulta ruumiin tullessa asiakkaalle tutummaksi kaikki elementit yhdistetään tietoisuuden harjoittamiseen ja itsensä tiedostamisen kehittämiseen (Jalka Potkee, Mieli Notkee 1995, 136–138). Keskiössä on eheyttää ensiksi ruumiinkuva ja luoda siten eräänlainen ankkuri ja turvallinen ympäristö, jonka kautta yksilö kykenee muokkaamaan tietoisuutta omasta kehostaan.

Monien kehotietoisuusharjoitusten asentojen ja liikemallien taustalla näkyy viitteitä ikivanhasta kiinalaisesta liikuntamuodosta nimeltä Taiji. Tàijíquán (太极拳 tai tunnettu myös nimellä Taichi) on muinainen kiinalainen liikunta -ja meditaatioharjoittelun muoto, joka tunnetaan myönteisistä terveysvaikutuksistaan (Li ym. 2014 ; Sharma & Haider 2015 ; Holmes ym 2016). Aikojen saatossa Taiji on jakaantunut useisiin eri tyyleihin, tunnetuimpina Chen-, Yang-, Wu-tyylit. Yleispiirteiltään Taijin harjoittelu koostuu yksin tehtävistä liikesarjajarjoitteista, yksittäisistä liikemeditaatio ja rentoutumisharjoitteista (Qigong), sekä pariharjoittelusta (Tuishou). Pidemmälle vietynä Taiji pitää sisällään

myös kamppailuaspektin, joka onkin ollut lajin alkuperäinen käytännön sovellus. Lisäksi voidaan tehdä myös erilaisia aseharjoitteluja, joiden on tarkoituksena toimia meditoivan liikkeen kulminaatiopisteenä antamalla konkreettisen objektin, johon ohjata mielen ja kehon toimintaa.

Eri tyyli-suunnista riippumatta Taijin harjoittelussa on löydettävissä yhteisiä periaatteita:

- Puoli-istuvassa asennossa tehtävä liikkuminen, jolloin keho kykenee “juurtumaan” paremmin pintaan. Ylävartalo on rento ja alavartalo toimii tukevana liikkeen mahdollistajana.
- Koko kehon nivelten rentouttaminen ja yhdistäminen kehon liikekeskukseen. Tästä käytetään nimitystä dantien.
- Syvän luonnollisen hengityksen käyttö liikkeiden pohjana ja kehon liikkeiden tutkiskelun keinona.
- Liikkeiden rauhallinen suoritustapa koordinoitusti ja tietoisesti. Mielen ja kehon liikkeet heijastavat toisiaan.
- Mielen keskittäminen osaksi liikkeitä, ohjaten kehon toimintaa.
- Vastakohtien kuten täyden ja tyhjän, suljetun ja avoimen (esim. lihasten jännityksen ja rentouden) tunteminen. Tutummin nämä vastakohtaiset termit muodostavat parin yin ja yang.

Liikunnallisen harjoittelun osaperusteluna voidaan nähdä myös aivojen plastisuus eli muokautumiskyky, joka ei suinkaan lopu lapsuusikään, vaan jatkuu niin muistin ja toiminnanohjauksenkin kanssa. Liikunnan ja aerobisen kunnon vaikutus aivojen hermora-tojen sekä aivojen rakennetta ja välittäjäaineiden vapautumista ohjaaviin tekijöihin ei voida enää kiistää (Carlsson & Vuotela 2016, 17–26). Se mikä muovaa kehoa, muovaa väistämättä myös aivoja ja sitä kautta mieltä.

5 Yhteistyökumppani ja kehitysyhteistyö

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, joka on Espoon ja Kirkkonummen alueella toimiva, vapaaehtoisuuteen perustuva yhdistys. Yhdistys ylläpitää kohtaamispaikkoja, järjestää leirejä, retkiä ja matkoja sekä tarjoaa monipuolista vertaistuki- ja ryhmätoimintaa. Yhdistys on avoin kaikille, eikä toiminnassa mukana oleminen edellytä diagnoosia tai sen kertomista. Yksinäisyys on vahvasti läsnä monen toimintaan osallistuvan henkilön elämässä.

Ajatus opinnäytetyön hyödyntämisestä yhdistyksen toiminnassa tuli EMY ry:n suunnalta. Koska EMY ry:n toiminta keskittyy mielenterveystyöhön, on yhdistys lähtökohtaisesti myönteellinen mielenterveyden edistämistä erilaisten lähtökohtien kautta. Yhdistys järjestää säännöllisin väliajoin jäsenilleen noin viikon mittaisia leirejä, joissa keskitytään mukavaan yhdessäoloon erilaisten aktiviteettien parissa. Leirit järjestetään Espoon Seurakunnan tiloissa Velskolan kartanossa. Yhdistyksellä on useina vuosina ollut sosiaali- ja terveysalojen opiskelijoita suunnittelemassa sekä järjestämässä leiriohjelmia. Tässä työssä esiintyvät harjoitteet on koottu yhteen vuoden 2017 Talvileiriä silmällä pitäen sekä myös yhdistyksen myöhempää käyttöä varten.

Käydessämme Lilla Karyllissä syksyllä 2016 keskustelimme niin toimintaa aktiivisesti järjestävien henkilöiden kuin myös toimintaan osallistuvien jäsenten kanssa opinnäytetyömme aiheesta sekä toteutuksesta. Ajatuksemme saivat paljon positiivista palautetta erityisesti jäsenistön puolelta. Heiltä välittyi selvästi vilpitön toive mahdollisuudesta osallistua ohjattuun psykofyysiseen harjoitteluun säännöllisesti.

5.1 Opinnäytetyön suunnitteluprosessi ja toteutus

Opinnäytetyön idea lähti liikkeelle alun perin EMY ry:n toiminnanohjaajan aloitteesta kevättalvella 2016. Hän kertoi yhdistyksen leireistä, joihin on jo useana aiempina vuonna järjestetty ohjelmaa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden toimesta. Alustavat keskustelut opinnäytetyön mahdollisuudesta käytiin tätä pohjaa vasten. Suunnitelman muodostaminen idean ympärille kävi nopeasti, ja toukokuussa 2016 työryhmällämme oli alustava kehys opinnäytetyön toteutukseen.

Kesä 2016 kului aihealueen teoriapohjan syventämisellä. Vaikka psykofyysinen fysioterapia sekä kehotietoisuustaidot olivat tulleet työryhmän jäsenille tutuiksi fysioterapiaopin-tojen yhteydessä sekä aiemmin harrastusten kautta, olivat tietomme ja käsityksemme aiheesta ja sen sovellusmahdollisuuksista melko pinnallisia. Teoriatiedon syventä-miseen käytetty aika toi paljon uutta tietoa sekä uusia näkökulmia psykofyysisen harjoitte-lun mahdollisuuksista niin mielenterveystyössä sekä kroonisten kipujen hoidossa.

Syksyllä 2016 opinnäytetyön kokoaminen pääsi toden teolla alkuun. Kesän aikana ker-tyneet muistiinpanot sekä teoriatiedon syventäminen jalostuivat nopeasti tiiviiksi suunnitelmaksi opinnäytetyön tavoitteesta, tarkoituksesta sekä aikataulusta. Keväällä muotoiltu lyhyt suunnitelma työskentelyn aikataulusta ja järjestyksestä on pysynyt pääosin samana koko prosessin ajan. Ainoa merkittävä muutos opinnäytetyön lopulliseen muotoon oli luopuminen asiakkaille jaettavasta, itsenäistä kehotietoisuusharjoittelua mahdollista-vasta oppaasta. Yhteistyökumppanin kanssa käydyt keskustelut johtivat sen sijaan aja-tukseen opetusmateriaalin tuottamisesta, joka olisi yhdistyksen käytettävissä myös opin-näytetyön valmistuttua.

5.2 Tapaaminen yhteistyökumppanin kanssa

Kävimme tapaamassa opinnäytetyön yhteistyökumppanin edustajia EMY ry:n kohtaa-mispaikka Lilla Karyllissa Espoon keskuksessa lokakuussa 2016. Kohtaamispaikassa järjestetään päivittäin kaikille halukkaille avointa ohjelmaa. Alun perin olimme ajatelleet tuottaa harjoitteista kuntoutujille jaettava opas, jonka avulla olisi ollut mahdollista harjoit-taa kehotietoisuustaitoja itsenäisesti ilman ohjausta. Yhteistyökumppanin edustajan ta-paamisen myötä heräsi kuitenkin ajatus koostaa harjoitteista yhdistykselle luovutettava opetusmateriaali. Yhteistyökumppani toivoi mahdollisuutta vetää harjoitteita yhdistyksen jäsenille siten, että ohjaajana voisi toimia lähes kuka tahansa koulutustaustasta riippu-matta, ja että harjoitteita voisi tarpeen tullen käyttää yhdistyksen toiminnassa myös myö-hemmin. Tavoitteenamme on ollut koko ajan suunnitella yksinkertaisia harjoituksia, ja tämä esiin tullut tarve oli erinomainen aihetta rajaava konsepti.

Keskustelun aikana tapahtui myös varsinainen "heureka" -hetki, kun esiin tuli ajatus siitä, että ohjelman ja harjoittelun tulisi olla paitsi hyödyllistä, myös jollain tavalla hauskaa. Tämä näkökulma oli alustavasta suunnitelmasta unohtunut tyystin. Myöskään lukemas-

samme teoriamateriaalissa ei harjoittelun hauskuudesta löytynyt mainintoja. Tuntui hullunkuriselta, että tämä näkökulma on jäänyt psykofyysisessä fysioterapiassa sekä kehotietoisuusharjoittelussa niin vähälle huomiolle. Kehotietoisuusharjoittelu nähdään kirjallisuudessa melko totisena aiheena, jonka tarkoitus on parantaa syystä tai toisesta kärsivän ihmisen oloa. Olimme niin uppoutuneita harjoittelun tieteelliseen pohjaan, että harjoitteiden asiakaslähtöisyys oli unohtunut.

5.3 Harjoitteiden suunnittelu ja kirjoitusprosessi

Opinnäytetyön kirjallisen osion tuottaminen aloitettiin jo kesällä 2016 harjoittelun tieteellisten perusteluiden läpikäymisellä sekä keskeisten käsitteiden avaamisella. Aiheen ympäriltä löytyy paljon tutkimustietoa, kirjoja ammattilaisille sekä itsehoito-oppaita. Työn teoreettinen osuus oli käytännössä kirjoitettu syksyyn 2016 mennessä. Tämän jälkeen olemme tehneet joitakin muutoksia ja lisäyksiä aiheen tiimoilta. Hyvin pian tämän jälkeen keskityimme harjoitteiden suunnitteluun juuri tälle kohderyhmälle.

Itse harjoitteiden suunnitteluun ammensimme lähdemateriaalia paitsi omista liikuntakokemuksistamme myös kirjallisuudesta. Kehotietoisuusharjoittelussa kokemuksellinen tuntuma harjoitukseen on hyvin tärkeä. Näkemyksemme on, että harjoittelua ohjaavien henkilöiden tulisi kokeilla jokaista harjoitusta itse, jotta he tietäisivät, miltä harjoitus tuntuu, mitä ajatuksia se mahdollisesti nostaa esiin, ja miten harjoituksen ohjausta tulisi rytmittää, jotta harjoitteluun osallistuvat henkilöt saisivat siitä parhaan mahdollisen hyödyn.

Taiji-tyyppinen harjoittelu nousi esiin koostaessamme työn teoriapohjaa. Aiheesta löytyy jonkin verran tutkimustietoa, ja tämän tyyppisen, rauhallisesti etenevän harjoittelun hyödyllisyys tulee tutkimuksissa hyvin esille. Jo hyvin varhaisessa vaiheessa päätimme, että lähdemme suunnittelemaan harjoitteita ympyrämallin avulla (Ks. Kuva 1). Ympyrämallimme lähtee ajatuksesta, että tietoisuus omasta hengityksestä sekä kyky kontrolloida omaa hengitystä on pohja kehotietoisuusharjoittelun aloitukselle. Hengittäminen on autonominen toiminto, mutta hengityksen tietoinen harjoittelu rakentaa pohjaa myös muunlaiselle harjoittelulle. Hengitys kun on mukana kaikessa kehotietoisuusharjoittelussa, ja jokainen ohjauskerta pitää sisällään hengityksen harjoittamista.

Tammikuussa 2017 olimme saaneet koottua yhteen useista eri lähteistä löytyneitä rentoutus- sekä kehotietoisuusharjoitteita. Ennen EMY ry:n talvileiriä kokosimme opiskelutovereistamme testiryhmän, jolle vedimme osan harjoitteista harjoitusmielessä. Paikalla olleet olivat kaikki oman ryhmämme fysioterapiaopiskelijoita, jotka olivat osallistuneet samalle psykofyysisen fysioterapian kurssille, ja joilla oli fysioterapiasta samat perustiedot kuin meillä. Tapaamisen tarkoituksena oli kokeilla harjoitteiden vetoa, järjestystä sekä rytmitystä. Lisäksi pyrimme saamaan palautetta itse suunnittelemistamme harjoituksista. Paikalle saapui viisi henkilöä, joka oli ryhmänä sopivan kokoinen ensimmäiseen harjoituskertaan. Saimme opiskelutovereiltamme hyödyllistä palautetta sekä kehitysehdotuksia harjoitteisiin sekä niiden teettämiseen käytännössä. Tapaamisen seurauksena teimme joitakin muutoksia harjoitusohjeisiin sekä harjoitusten järjestykseen.

5.4 EMY ry:n talvileiri

Yhdistyksen talvileiri järjestettiin helmikuussa 2017 Velskolan kartanolla Espoossa. Leirille osallistui 25 henkilöä, joiden lisäksi paikalla oli viisi ohjaajaa. Ohjaajat olivat pääosin vapaaehtoisia, yhdistyksen toiminnassa pitkään mukana olleita henkilöitä. Alun perin olimme puhuneet valmistelevamme kolmelle päivälle 1,5 tunnin mittaisen kehotietoisuusharjoittelun vaihtelevalla ohjelmalla. Tavoitteemme oli pyrkiä kohti nousujohteista harjoittelua, jossa kolmen päivän aikana siirryttäisiin helpommista harjoituksista kohti vaativampia, esimerkiksi pareittain tapahtuvia harjoitteita. Saapuessamme paikalle kävi ilmi, että leirin ohjaajat olivat asettaneet ryhmällemme ohjelmaa päivittäin 4,5 tunnin ajaksi 1,5 tunnin sijaan. Vaikka tämä tuli meille yllätyksenä, tartuimme kuitenkin haasteeseen ja päätimme käyttää opintojen aikana kertynyttä kokemusta parhaamme mukaan. Loppujen lopuksi runsaasti budjetoitu aika ei muodostunut ongelmaksi, vaan saimme tehdä harjoittelut ilman kiirettä, ja lisäksi jäi reilusti aikaa keskustelulle ja palautteelle.

Leirille osallistuvat ottivat innokkaasti osaa harjoitteluun. Ensimmäiseen harjoitteluun osallistui 18 henkilöä, ja vaikka seuraavilla kerroilla osallistujien määrä oli pienempi, ottivat kaikki paikallaolijat harjoitteluun osaa hyvin innokkaasti. Koska harjoitteisiimme oli varattu huomattavasti enemmän aikaa kuin mitä olimme suunnitelleet, tarjosi se myös paljon tilaa keskustelulle ja harjoitteiden aikana nousseiden tunteiden ja kokemusten läpikäynnille. Innokkaimmat ottivat osaa jokaiseen harjoituskertaan. Teimme alusta asti selväksi, että harjoittelu on täysin vapaaehtoista, ja tilasta saa poistua milloin tahansa.

Kuten olimme ennakoineet, olivat pariharjoitteet monille jo ajatuksena haastavia, ja muutamat muutoin harjoitteluun innokkaasti osallistuneet käyttivät oikeutta poistua paikalta niiden ajaksi.

Viisi henkilöä osallistui jokaiselle harjoituskerralle, ja he kokivat hyötynsä harjoittelusta ja pitäneensä siitä. Jokaisen harjoituksen jälkeen pidimme pienen tauon, jonka aikana sana oli vapaa. Osallistujat kertoivat tuntemuksistaan auliisti, ja vaihtoivat kokemuksia keskenään innokkaasti. Ilmapiiri oli harjoitteluiden aikana rentoutunut ja tunnelma hyvä. Palautteessa toistui moneen kertaan halu osallistua säännöllisesti, mieluiten viikoittain toistuvaan kehotietoisuusharjoitteluun.

6 Ryhmämuotoinen harjoittelu

Harjoitteluun osallistuva ryhmä muodostuu vapaaehtoisesti mukaan tulevista leirin jäsenistä. Osallistuminen on vapaaehtoista, joten ryhmän kokoonpano saattaa vaihdella, eivätkä kaikki välttämättä osallistu harjoitteluun päivittäin. Leirille osallistuvat viettävät kuitenkin paljon aikaa yhdessä myös kehotietoisuusharjoittelun ulkopuolella, mikä osaltaan vaikuttaa ryhmän muodostumiseen.

Harjoitteiden suunnittelussa sekä niiden ohjaamisessa tulee ohjaajan olla tietoinen ryhmäilmion vaikutuksesta ryhmän tunnelman sekä toimintatapojen muodostumisessa. Ryhmäilmionä tarkoitetään sitä, minkälaiseksi ryhmän dynamiikka, jäsenten väliset suhteet, ryhmän jäsenten yksilöllinen toiminta sekä ryhmän vaikutus ympäristöön muodostuu. Näiden tekijöiden väliset vuorovaikutussuhteet määrittävät ja muokkaavat ryhmää ja sen toimintaa. Ryhmä on muovautuva yksikkö, ja tekijöiden välisissä vuorovaikutussuhteissa tapahtuu yleensä muutoksia ajan kuluessa (Jauhiainen - Eskola 1993: 12–13.) Ryhmämuotoisessa harjoittelussa on paljon hyvinvoinnin lisääntymistä mahdollistavia elementtejä. Parhaimmillaan ryhmän osallisuus hyödyttää jokaista sen jäsentä antamalla turvallista palautetta yksilön toiminnasta, ja on näin ollen hyvä työkalu itsetuntemuksen kehittämiseen (Lintunen - Rovio 2009: 13). Ryhmäilmion havainnointi ja ymmärtäminen auttavat ryhmän ohjaajaa edistämään ryhmän tavoitteita sekä vahvistamaan ryhmän jäsenten yksilöllistä hyvinvointia.

Ryhmä on osiensa summa, jonka toimintakulttuuri muodostuu dynaamisesti ryhmän jäsenten persoonallisuuksien ja toimintatapojen ympärille. Ryhmä on parhaimmillaan silloin, kun ryhmän yksilöt pääsevät toteuttamaan itseään turvallisessa ja luottavaisessa ilmapiirissä. Ryhmän toiminnalle on edullista, mikäli sillä on selkeä johtaja, joka ohjaa toimintaa ryhmän tavoitteiden mukaisesti (Jauhiainen ym. 1993: 137–147.) Usein ryhmänohjaaja ja ohjelman suunnittelija asettuu luontevasti ryhmän johtajan asemaan. Tämän ryhmän johtajina toimivat harjoitteet suunnitelleet fysioterapeuttiopiskelijat.

Terapeuttisella ryhmällä on aina määriteltävissä oleva tavoite, josta kaikki sen jäsenet ovat tietoisia. Leirillä järjestettävän kehotietoisuusharjoitteluryhmän tavoite on ensisijaisesti opettaa ja oppia tietoisuustaitoja ja saada työkaluja arjessa pärjäämiseen ja oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Toisena tavoitteena voidaan pitää ryhmään kuulumisesta saatavia hyötyjä yksilölliselle hyvinvoinnille. Vaikka tämän ryhmän pääasiallinen tavoite on määritelty ohjaajien toimesta jo ennen leirin alkua, on aina kuitenkin syytä käydä ryhmän kanssa keskustelu siitä, miten ryhmän jäsenet itse näkevät ryhmän tavoitteet, ja onko heillä omia tavoitteita tai toiveita ryhmän suhteen. Tällä tavoin ohjaajien on mahdollista muokata itse asettamia tavoitteita sekä harjoitteita ryhmän toiminnan hyödyksi.

Ryhmän koko tulee todennäköisesti olemaan suurehko. Leirille osallistuu kokonaisuudessaan noin 30 henkilöä, ja jo yli 11 hengen muodostama ryhmä voidaan katsoa suurryhmäksi (Saaranen-Kauppien - Rovio 2009: 32–34). Ryhmän ohjaajan tulee ottaa myös ryhmän koko huomioon ohjauksessaan, sillä suurempaa ryhmää on haastavampi ohjata kuin pienempää. Osallistujien määrän kasvaessa muuttuu ryhmän jäsenten yksilöllinen huomioiminen haastavammaksi, sillä ohjaajan tulee jakaa huomiotaan laajemmalle kohdeyleisölle. Tilanteen kannalta on edullista, että tätä ryhmää on ohjaamassa kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa, jotka voivat keskinäisellä sopimuksellaan jakaa huomiotaan eri tavoin ryhmän jäsenille. Esimerkkinä työnjaosta voisi pitää tilannetta, jossa toinen ohjeistaa ja ohjaa harjoitetta ja toinen kulkee ryhmän jäsenten keskuudessa antamassa yksityiskohtaisempaa ohjausta, vastaamalla kysymyksiin ja olemalla ryhmän jäsenten käytettävissä harjoituksen aikana. Tämän kaltainen toiminta edellyttää ryhmän ohjaajilta selkeää yhteistä käsitystä harjoittelun tavoitteista, jotta ohjaajat eivät anna ryhmän jäsenille ristiriitaisia tai ristiriitaisilta vaikuttavia ohjeita.

Koska suuressa ryhmässä voi hiljaisempia yksilöiden olla vaikeaa uskaltautua kertomaan omista toiveistaan tai tuntemuksistaan on ohjaajien vastuulla kertoa ryhmälle, että

heille voi tulla puhumaan myös ryhmäharjoittelun ulkopuolella. Erilaiset mielenterveyteen ja yleiseen hyvinvointiin liittyvät huolet tulisi voida käydä ohjaajien kanssa läpi luottamuksellisesti. Ryhmään osallistuvilla voidaan katsoa olevan hoitosuhde kaikkiin leiriä ohjaaviin henkilöihin, ja näin ollen myös vaitiolovelvollisuus pätee kaikessa leirillä tapahtuvassa toiminnassa. Ohjaajien tulee olla varautuneita tilanteeseen, jossa ryhmään osallistuvat kokevat tarvitsevansa luotettavaa keskustelukumppania, mikäli kehotietoisuus-harjoittelu nostaa pintaan vaikealta tuntuja ajatuksia.

Ryhmä koostuu yksilöistä, ja ryhmän toimintaan vaikuttaa paljon se, miten yksilöt kokevat oman asemansa ryhmässä. Yksilön tulee ryhmään sopeutuakseen muokata omaa käytöstään. Liian paljon omaa erilaisuuttaan toteuttamalla on vaarana tulla vieraantuneeksi muusta ryhmästä. Tämä johtaa helposti konflikteihin ja pahimmillaan jopa ryhmästä erottamiseen tai ryhmä hajoamiseen. Toisaalta, mikäli hän sopeutuu liikaa ryhmäpaineen alle ja alistuu muiden tahtoon ilmaisematta omia tarpeitaan, on vaarana, että hän hukkaa yksilöllisyytensä ja katoaa ryhmän sisään, samalla menettäen ryhmäkuntoutuksesta saatavat yksilölliset hyödyt. Ryhmässä toimiminen on uhka yksilön minuudelle (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 41-42.) Ohjaajan tulee herkistää suuressa ryhmässä havainnointiaan löytääkseen ne ryhmän jäsenet, jotka jättäytyvät harjoittelun aikana taka-alalle. Tietoisuustaitoja harjoitettaessa on tärkeää yrittää havaita joukosta ne henkilöt, jotka kokevat harjoittelussa ahdistuksen tunteita. Näiden tunteiden ilmaiseminen saattaa olla monista yksilöllisistä syistä hankalaa, ja näihin ahdistuksen tunteisiin on helppoa jäädä kiinni, kuten toisen leiriohjelman suunnitelleen opiskelijan henkilökohtainen kokemus osoittaa. Yksilöiden käytöksen havainnointi antaa kuitenkin paljon vihjeitä siitä, mitä pinnan alla tapahtuu (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 41–42).

Harjoituksiin osallistuvat henkilöt tulevat mukaan vapaaehtoisesti ja hyvin erilaisista taustoista. Yhteistä heille on kytkös EMY ry:n toimintaan. Yhdistyksen toiminnanohjaajan mukaan leireille osallistuvilla henkilöillä on taustallaan erilaisia mielenterveydellisiä haasteita sekä myös fyysisiä sairauksia. Osa asuu palvelutaloissa, osa itsekseen. Yhteistä suurimmalle osalle on kuitenkin yksinäisyys, joka kuormittaa osallistuvien henkilöiden arkea. Esimerkiksi työttömyys, ikääntymisen tuomat haasteet sekä irtautuminen sosiaalisista suhteista ovat esimerkkejä tilanteista, joissa yksilön aiemmin hyvin toimineet ihmissuhteet ja toimintamallit eivät enää toimi arjessa. Tällaisissa tilanteissa elämän uudelleen organisoiminen tulee eteen, ja tällöin henkilön on mahdollista hyötyä ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta. (Jauhiainen ym. 1993: 138.)

Luonnollisestikin tarkoituksenamme on ollut pyrkiä siihen, että harjoitteet eivät aiheuta harjoittelijoille lisää ahdistusta, vaan että ne helpottaisivat oloa. Tämä on tullut esiin myös opinnäytetyömme eettisiä arvoja tarkasteltaessa: harjoittelua ohjaavan henkilön tulee olla valmistautunut siihen, että harjoitteet saattavat joissakin kuntoutujiissa nostaa pintaan kipuja tai ahdistuksen tunteita. Ohjaajan tulee olla näissä tilanteissa kykenevä keskustelemaan asiakkaan kanssa ja tarjoamaan henkilökohtaista ja luottamusta herättävää tukea, jotta asiakkaalle suodaan mahdollisuus negatiivisten tuntemusten purkuun.

7 Ohjaajan rooli harjoittelussa

Ohjaajan rooli on ryhmän toiminnalle keskeinen, ja hänet nähdään helposti ryhmän itsestään selvänä johtajana. Mikäli ohjaajia on useampi kuin yksi, jakautuu johtajan rooli ohjaajien kesken sovitulla tavalla. He voivat esimerkiksi jakaa johtajan roolia ryhmällä teetettävien harjoitteiden mukaan, jolloin johtajan rooli vaihtelee harjoittelun aikana. Ohjaaja kantaa vastuun ryhmän toiminnasta, sopivien tavoitteiden asettamisesta sekä niihin pyrkimisestä. Ohjaajilla tulee olla myös käytettävissään työkaluja ryhmän jäsenten tunnelmaisun tulkintaan ja helpottamiseen. Etenkin mielenterveystyössä tulee huomioida ryhmän jäsenten tarve osoittaa tunteitaan turvallisessa ja hyväksyvässä kontekstissa (Jauhiainen ym. 1993: 136.)

Ryhmän ohjaajalta edellytetään tietoisuutta toiminnan tarkoituksesta eli siitä, miksi ryhmä on kokoontunut ja mitä ryhmältä odotetaan. Ammattitaitoinen ryhmänohjaaja pyrkii saavuttamaan niitä päämääriä, joita ryhmälle on asetettu. Tätä taustaa vasten hän valitsee ohjauksen keinot. (Jauhiainen ym. 1993: 136.) Mielenterveys- ja hyvinvointityössä ryhmänohjaaja tiedostaa oman vaikutuksensa ryhmän tavoitteiden muodostumisessa asiakaslähtöisesti käyttäen hyödykseen ICF-mallia. ICF-mallissa arvioidaan yksilön toimintaa kehon, osallistumisen, suoritusten, terveydentilan sekä ympäristö- ja yksilötekijöiden vuorovaikutussuhteiden kautta. Jokainen ryhmä tarvitsee ohjausta tavoitteidensa saavuttamiseksi. Ilman asiantuntevaa johtajaa ryhmädynaamiset tekijät saattavat johtaa konflikteihin ryhmän sisällä (Jauhiainen ym. 1993: 136.) Ohjaajan vastuu ryhmän toiminnasta on siis erittäin suuri.

Ryhmä on vahva väline, jota on mahdollista käyttää myös väärin. Ohjaajalla onkin aina eettinen vastuu ryhmädynamiikan säätelyssä. Autoritäärisesti toimiva ohjaaja voi tahtoeissaan manipuloida ryhmän jäseniä omien tavoitteiden saavuttamiseksi ryhmän tavoitteiden kustannuksella. Toisaalta ohjaajalla on mahdollisuus myös lähteä liikkeelle ryhmän asettamista tavoitteista, ja omalla toiminnallaan edistää niitä, ja asettaa ryhmä polulle kohti tavoitteiden saavuttamista. Tästä lähtökohdasta ryhmädynamiikka esittäytyy jäsenten toimintaa edistävänä, ei alistavana tai manipuloivana (Jauhiainen ym. 1993: 137–147.)

Ryhmän jäsenet tekevät jatkuvasti tulkintoja ohjaajan ryhmälle antamasta sekä yksilöllisestä palautteesta (Lintunen 2009: 15.) Onnistunut ryhmän ohjaaminen on aktiivista ja tarkkaavaista työtä, sillä ryhmän luonteeseen kuuluu jatkuva dynaaminen muutos. Myös huomiotta tai sanomatta jättäminen on ohjausteko ja ryhmän ohjaajan tulee olla tietoinen oman toimintansa merkityksellisyydestä ryhmän sisäisen dynamiikan vaikuttajana. Hyvin toimiva ryhmä ei välttämättä pysy sellaisena ilman, että sitä pyritään aktiivisesti ohjaamaan oikeaan suuntaan (Rovio - Nikkola - Salmi 2009: 286–287.)

Tulevaisuudessa erityisesti liikunnan edistämässä ja liikuntakasvatuksessa tullaan käyttämään yksilöllisesti räätälöityjä, synergistisiä kokonaisuuksia, joissa pyritään käyttäytymistieteitä hyödyntäen opettamaan ihmisille oman toiminnan uudelleenohjelmointia. Liikunnanedistämässä sekä myös muussa terveitä elämäntapoja edistävässä toiminnassa peruslähtökohtia kirkastetaan analyyttisellä ja systemaattisella lähestymistavalla, jossa hyödynnetään palvelumuotoiluajattelua isojen, henkilökohtaisesti toimivien kokonaisuuksien luomiseksi (Hankonen - Kaaja - Köykkä 2016.)

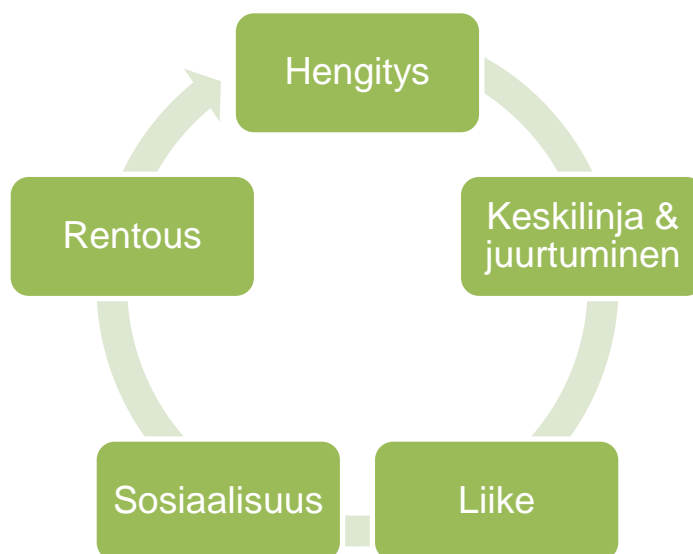
Tulevaisuudessa liikunnan ja terveyden edistämässä tullaan myös mittaamaan paitsi liikunnan määrällistä muutosta myös sitä, minkälaisia muutoksia tunteissa ja tiedoissa tapahtuu muutokseen tähtäävän intervention myötä (Hankonen ym. 2016). Tässä muutospäristössä hyvinvointia lisäävän psykofyysisen harjoittelun mitattavia vaikutuksia tulee myös tarkastella samoilla mittareilla. Harjoittelua suunnittelevan ja ohjaavan henkilön tulee myös olla entistä tiedostavampi omasta tavastaan puhua ja toimia asiakkaiden kanssa. Sisäisen motivaation herättäminen on ulkoa asetettua motivaatiota tärkeämpi tapa saada aikaan pitkäkestoisia vaikutuksia käyttäytymiseen sekä uusien elintapojen juurruttamiseen niin yksilön kuin yhteisönkin näkökulmasta. Tuputtaminen, syyllis-

täminen tai ylhäältä päin autoritäärisesti annetut ohjeet saavat väistyä henkilön autonomiaa korostavan keskustelutyylin tieltä. Niin arkikokemus kuin tutkimustulokset puolustavat tätä näkökulmaa (Hankonen ym. 2016.)

Vaikka ryhmää ohjataan suurryhmänä, tulee ohjauksessa ottaa huomioon se, että jokaisen harjoittelijan keho ja mieli ovat yksilölliset. Ohjauksessa tulee painottaa luottamusta harjoittelijoiden omaan keholliseen kokemukseen. Jotta negatiivisia kokemuksia voidaan välttää, tulee ohjauksessa antaa verbaalisella viestinnällä mahdollisuus lopettaa oman harjoittelun tekeminen, jos siltä tuntuu. Ohjauksessa tulee myös painottaa harjoittelun vapaaehtoisuutta niin läsnäolon kuin harjoitusasentojen suhteen. Jotta yksilöllinen kokeminen kehotietoisuusharjoittelussa olisi mahdollista, tulee sen tapahtua yksilön autonomisena päätöksenä. Samoin ohjauksessa pyritään lisäämään osallistujien kompetenssia tähtäämällä harjoittelussa vapaaseen ilmaisuun. Ohjaus antaa kehykset, joille on mahdollista rakentaa oman kehollisen kokemuksensa. Ryhmän jäsenillä tulee olla jokaisen harjoituskerran jälkeen mahdollisuus antaa ohjaajalle palautetta harjoittelusta, ja ohjaajan tulisi kannustaa ryhmän jäseniä palautteen antoon ja keskusteluun. Viimeisenä ohjauksessa pyritään lisäämään sanallisella ohjauksella harjoittelijoiden hyväksyntää omille tunteille ja kokemuksille.

8 Harjoitusten viisi syklistä periaatetta

Suunniteltujen harjoitusten päämääränä ei ole kehotietoisuuden optimointi, vaan itseymmärryksen lisääminen. Siksi harjoitteita ohjattaessa pyrittiin kohti vapaampaa ilmaisua ja reflektointia. Kuitenkin, jotta vapaaseen ilmaisuun voidaan päästä, tarvitaan jonkinlainen kehys. Harjoitusten kehyksenä toimivat 5 periaatetta, jotka nivoutuvat toisiinsa kehämäisesti. Käsitteet ovat hengitys, keskilinja ja juurtuminen, liike, sosiaalisuus ja rentous.



Kuva 1: Harjoitusten 5 periaatetta

Harjoitukset alkavat ja päättyvät aina hengitykseen. Hengitys toimii avaimena useassa kehotietoisuuden harjoittelumetodissa ensinnäkin siksi, että hengitys on automaattista, mutta myös helpoiten tietoisesti havaittavissa ja sitä kautta säädeltävissä hyvin intuitiivisesti. Niin liikkuminen kuin paikallaan oleminen vaativat hengityksen läsnäoloa. Hengitys on lisäksi helposti hallittavissa oleva kehon toiminto ja sitä kautta helppo tapa saada onnistumisen kokemuksia oman itsensä hallinnan tunteen kasvusta. Tunneilmaisun tasolla hengityksellä voidaan skaalata useita erilaisia tunteita ja peilata niitä esimerkiksi hengitysrytmiin tai hengityssyvyyyteen.

Juurtuminen ja keskilinja päätyivät harjoitteissa erottamattomasti yhteen siksi, että juurtuminen eli tukevuuden tunne maahan ei ole saavutettavissa ilman kehon hyvää keskilinjaa. Juurtuminen käsitteenä liittyy myös kykyyn löytää kehon painopiste ja sitä kautta hakea parempaa tasapainoa vartaloon. Psykkisellä tasolla juurtumisen tunne kehossa johtaa myös kokemukseen kehon ankkuroimisesta alustaan. Tämä vakauden tunne mahdollistaa omien tunteiden ja olemisen ankkuroinnin.

Keskilinjalla tarkoitetaan kehon hahmottamista symmetrisenä kokonaisuutena ja kykyinä ohjata liikkeitä kehon proksimaalista osista distaalisempiin osiin. Konkreettisesti keskilinja tarkoittaa hyvää ryhtiä ja keskiasennon hallintaa. Keskilinnan käsite voidaan mieltää enemmän kolmiulotteiseksi kehon keskeltä meneväksi näkymättömäksi pylvääksi, josta lähtien yksilön liikkuminen ja toiminta tapahtuvat. Tietoisuus omasta keskilinjasta auttaa

lisäksi hahmottamaan oman kehon rajoja. Tunneilmaisun tasolla juurtumisen ja keskilinjän löytäminen auttaa luomaan vakauden tunnetta sekä itsevarmuutta ja helpottaa ankuroimista tilassa, ajassa ja paikassa.

Liikkeellä tarkoitetaan sekä fyysistä liikkumista, että tietoista liikkumista, jossa ihminen on tietoinen omasta liikkumisestaan ja kykenee refleктоimaan sitä itselleen mielekkäällä tavalla. Liikkeen tavoitteena on itseilmaisuus. Siksi tarkoituksena ei välttämättä ole tiettyjen liikemallien opettaminen, vaan aiemmin omaksuttujen taitojen reflektointi omassa vapaassa liikkumisessa. Tunneilmaisun tasolla liikkeen tulisi ilmentää sitä, mitä kukin kokee haluavansa ilmaista.

Liike on kaikkien harjoitteiden ja fysioterapeutin tärkeä ohjaustyökalu. Harjoituksissa liikkeellä viitataan mihin tahansa tietoiseen liikkeeseen. Liikkeellä viitataan hyvin arkisiin toimintoihin kuten kävelyyn ja juoksuun sekä arjessa tarvittaviin perustaitoihin. Ennen kaikkea liike pyrkii itseilmaisuun eli liikkeen on määrä lähteä yksilön omasta kehollisesta kokemuksesta, ei ulkoa ohjatusta matkimisesta. Aikaisempien vaiheiden aikana on saatu kokea tuntemuksia hengityksen ja tasapainon hallinnasta, keskilinjasta sekä kehon keskiasennosta. Näin ollen harjoituksiin voidaan alkaa lisätä erilaisia liikkumisen elementtejä. Tiedostava liikkuminen mahdollistaa myös omien toimintojen tietoisemmän tarkkailun. Aistien tietoinen herkistäminen auttaa myös lisäämään hallinnan tunnetta omista toimintoistaan.

Sosiaalisuus on osa-alue, johon oman kehon tietoinen tarkastelu laitetaan testiin. Sosiaaliset harjoitteet voivat toimia testikenttänä omalle tietoiselle toiminnalle. Erilaiset sosiaaliset kehotietoisuusharjoitteet antavat ulkoisia ärsykeitä, joita vasten omia tuntemuksia voidaan reflektoida ja jalostaa entisestään. Kehotietoisuusharjoitteiden tähdätessä parempaan itsesäätelyyn ja itseilmaisuun ei sosiaalisia аспекteja ja harjoitteita voida sivuuttaa. Tunneilmaisun tasolla sosiaalisuus lisää uuden elementin: muut ihmiset ja heidän vaikutuksensa omaan olemiseen. Lisäksi erilaiset sosiaaliset harjoitteet on suunniteltu liittämään osaksi toisen harjoittelijan kosketus ja sen tuomat haasteet sekä mahdollisuudet. Kosketus mahdollistaa herkistymisen asentotunnolliselle palautteelle. Toisaalta toisen kosketus opettaa myös rentoutumista ulkoisesta paineesta johtuen.

Oman tietoisuuden kasvu ei palvele yksilöä itseään, ellei tämä kykene elämään tietoisesti toisten ihmisten kanssa. Itseluottamuksen ja oman kompetenssin kasvu mahdollistavat kontaktin toisten ihmisten kanssa ja yhdessä tekemisen, ei pakotettuna vaan omasta tahdosta. Samalla tietoisuus omista kehon rajoista kasvaa, ja auttaa myös ottamaan tarvittavaa etäisyyttä tarpeen tullen.

Pohjimmiltaan kaikki harjoitteet tähtäävät rentouteen. Rentouden käsitteellä ei kuitenkaan tarkoiteta pelkkää kontrolloitua rentoutta, joka on sidottu rauhalliseen toimintaan, vaan kehon ja mielen rentouteen myös emotionaalisten haasteiden kautta. Rentouden osuus kehotietoisuudessa on merkittävä. Olennaisena tietoisena tavoitteena rentouden harjoittamisessa on sen vastakohtan, jännityksen, tunnistamisessa ja tasapainossa näiden välillä. Emotionaalisella tasolla rentouteen pyritäänkin eri rentouttavien tekijöiden aktiivisella etsimisellä siten, että ne helpottavat tai antavat keinoja käsitellä jännittäviä tekijöitä, olivat ne sitten lihaskireyksiä tai sosiaalisten tilanteita.

Rentous on seurausta aikaisemmista vaiheista. Vastaavasti se on myös edellytys kaikkien toimintojen yhteen nivoutumiselle. Ilman rentoutta hengitys ei ole vapaata. Ilman kehon ja mielen rentoutumista on vaikea ankkuroitua. Ilman liikkeen rentoutta, liikkuminen on vaikeasti hallittavissa, työlästä ja kuluttavaa. Ilman kykyä rentoutua myös sosiaalinen kanssakäyminen tulee haastavaksi ja voimavaroja kuluttavaksi.

Kaikki viisi pääkäsitettä muodostavat kehän ja siksi niiden harjoittamisessa ei päädytä puhumaan niinkään progressiosta, vaan syklistä. Hengitys johtaa keskilinjan ja juurtumisen löytymiseen, joka taas johtaa liikkeen parempaan hahmottamiseen, mikä taas mahdollistaa sosiaalisen kompetenssin löytymisen, joka taas johtaa rentoututeen, mikä näkyy taas hengityksessä. Syklin vaiheet ovat myös palautettavissa toisinkin päin. Näin ollen viiden avainkäsitteen on tarkoitus olla työkalupakkina, johon niiden käyttäjä voi palata ja harjoittaa haluamaansa aspektia. Vastaavasti jokainen käsite nivoutuu jollain tapaa toisiinsa ja ovat läsnä eri harjoituskokonaisuuksissa. Koska harjoitteet nivoutuvat omalta osaltaan yhteen, voidaan kustakin teemasta lisätä harjoitteita tarpeen mukaan.

9 Harjoitteet

Harjoitteluun osallistuvilla on vapaus valita oma asentonsa, mutta monissa harjoitteissa ohjaaja saattaa suositella siihen parhaiten sopivaa asentoa. Asennot ovat makuuasento jumppamatolla, istuminen tuolilla tai seisoma-asento sekä liikkuminen. Liikkumisen harjoittelu tapahtuu pääasiassa seisten, joskin vapaan ilmaisun periaatteen mukaan myös muissa asennoissa liikkuminen on täysin sallittua, mikäli harjoitteisiin osallistuva niin haluaa.



Kuva 2: makuuasento

Makuuasennon ohjauksessa pyrkimyksenä on mahdollisimman rento asento, jossa niin ala- kuin yläraajat saavat levätä niille yksilöllisesti asettuvilla paikoillaan. Kämment voi olla kääntyneinä lattiaa vasten. Tarkoituksena on saada mahdollisimman laaja sensorinen vaste makuualustasta ja sitä kautta kyetä hahmottamaan omaa vartaloa selkeämmin.



Kuva 3 ja Kuva 4: istuma-asento

Istuttaessa vartalon painon tulisi olla tasaisesti molemmilla pakaroilla vasten tuolia tai jotain muuta riittävän korkeaa alustaa. Painon jakautumista voi testata siirtämällä painoa istuinluulta toiselle. Selkä on irti tuolista, ja alaraajojen tulisi olla tukevasti maassa. Tämän voi tarkistaa antamalla painetta jalkoihin lattiaa kohti, jolloin lantion asento suorisuu. Selkä on suorana, lannerangassa saa olla luonnollinen kaari, samoin rintarangan alueella. Hartiat ovat rentoina, yläselkä aavistuksen pyöristettynä ja kädet leväten reissillä. Pään asento on pysty. Voidaan kuvitella, että kehon lävitse menee lanka lantionpohjasta, pään lävitse kattoon, joka kannattelee kehoa. Istuma-asennon toimivuutta voi testata seuraamalla hengityksen kulkua omassa kehossa.



Kuva 5 ja Kuva 6: seisoma-asento

Seisoma-asennossa pätevät samat säännöt kehon keskiasennosta kuin istuen. Selkä on suorana, lannerangassa saa olla luonnollinen kaari, samoin rintarangan alueella. Hartiat ovat rentoina, yläselkä aavistuksen pyöristettynä ja kädet leväten vartalon sivulla. Pään asento on pysty. Jalat ovat vierekkäin ja niiden väliin jää noin hartianlevyinen tila. Nilkat, polvet ja lonkat ovat aavistuksen ulkokierrossa ja polvet ovat hivenen koukussa. Tämä saavutetaan laskemalla koko kehon painopistettä alemmas ikään kuin istumalla hivenen alaspäin. Vartalon painon tulisi olla tasaisesti molemmilla alaraajoilla. Tätä voi testata siirtämällä oman kehon painoa kevyesti puolelta toiselle. Voidaan kuvitella, että kehon lävitse menee lanka lantionpohjasta, pään lävitse kattoon, joka kannattelee kehoa. Seisoma-asennon toimivuutta ja rentoutta voi testata peilaamalla seisoma-asentoa hengityksen kanssa.

9.1 Hengitys

Hengitysharjoitteiden pohjana toimii taijista lainatut konseptit kehon hyvästä asennosta ja liikkeen ohjauksesta (Dropsy 1988, 38–42, 65–75 ; Skatteboe 2006, 112–115). Harjoitus aloitetaan etsimällä omasta mielestä rento seisoma- tai istuma-asento. Tämän jälkeen siirretään huomio hengitykseen eli keuhkojen ja rintakehän liikkeisiin, palleaan ja

lopulta lantionpohjaan. Samalla käydään lävitse kehotuntemuksia alhaalta ylös hengityksen tahdissa. Vartalon ulottuvuuksien hahmottamisen avuksi tutkiskeltavaa aluetta voi aktivoida pienellä aktiivisella liikkeellä. Tällä tarkoitetaan raajojen liikkeiden käyttämistä yksilön oman hengitysliikkeen hahmottamiseksi.

Seuraavana vaiheena on hakea kehotietoisuusharjoitteluun haettu seisoma-asento (ks. Kuva 5 ja Kuva 6). Tehdään hengityselinten ja vartalon pinnallinen uudelleenpeilaus. Haetaan sisään hengitettäessä tuntemus kehon ulottuvuuksista ja niiden vetäytymisestä sisäänpäin kohti vatsan aluetta ja vastaavasti haetaan laajenemisen tunnetta kehon keskialueelta ulospäin.

Näiden kahden asennon välillä annetaan kehon hakeutua sille sopivaan seisoma-asentoon. Aikaisempien harjoitusten tarkoituksena on lisätä harjoittelijoiden kehon ulottuvuuksien hahmottamista peilaamalla kehon osia hengityksen liikkeen kanssa. Tässä vaiheessa kaikki tuntemukset pyritään ohjaamaan hyväksyttäväksi, niin kireydet, liikerajoitukset kuin sekini, ettei yksinkertaisesti hahmota tiettyä aluetta kehossaan.

Seuraavassa vaiheessa lisätään tunneilmaisullisia elementtejä käyttäen hyväksi kehoa ja erilaisia mielikuvia. Mielikuvissa hyödynnetään luonnon peruselementtejä maa, tuli, vesi ja tuuli. Tarkoituksena on luoda erilaisia kehollisia kokemuksia käyttäen hyväksi hengitystä, yläraajoja ja sekä eri elementteihin liittyviä assosiaatioita. Harjoitus tehdään silmät kiinni, jotta kukin harjoittelijoista voi keskittyä juuri omaan tekemiseensä. Liikkeet ohjataan muuten vapaasti hengitystä ja kehoa tarkkaillen, mutta ohjauskeinona käytetään yläraajoja antamaan liikeärsykeitä assosiaatiolle.

Ensimmäiseksi ohjataan kokemusta maasta, joka on jämäkkä, vakaa, kiinni alustassa. Liikettä lähdetään etsimään kädet nyrkissä, vartalo jännitettynä ja välillä taas hivenen rentoutuneena. Tarkoituksena on tunnistaa jännityksen sekä rentouden ero kehossa ja hengityksessä sekä kokea hengityksen hyväksi käyttäminen itsensä vakauttamiseen. Lisäksi haetaan hengityksen säätelyn käyttöä kropan rentouttamiseen ja jännittämiseen. Ohjauksessa käytetään ensin ajatusta kivistä ja sen tuomasta jäykkyydestä ja kovuudesta. Kivistä siirrytään pikkuhiljaa ajatukseen puusta, joka on vankka päältä, juuret tukevasti maassa, mutta sisältä eloisa ja taipuisa. Välitettävä tuntemus on vakaus.

Seuraavaksi on vuorossa tuli ja sen assosiaatiot, joka taas on hengityksessä ja kehossa voimakas, tempoltaan vaihteleva ja terävä, jopa hivenen aggressiivinen. Tarkoituksena on käydä tulen mielikuvan kautta etsimään kehon kontrollia sekä voiman ja räjähtävyyden kokemisesta kehossa sekä havainnoida hengitystiheyden ja voimakkuuden vaikutuksia. Assosiaatiot vaihtelevat liekistä ja sen lepatuksen ideasta aina purkautumisherkkään tulivuoreen saakka. Ohjauksessa on kiinnitettävä huomiota eri hengitystempovaihteluiden keston, jottei esimerkiksi synny hyperventilaation kokemista. Välitettävä tuntemus on voima.

Tulen levottomuuden jälkeen haetaan rentouden ja rauhoittumisen kokemusta vedestä tulevien assosiaatioiden kautta. Tarkoituksena on ohjata kehoon ja hengitykseen aaltomainen tunne kaiken virtaamisesta. Välitettävä tuntemus on rentoutuminen. Kehollisena kokemuksena pyritään ohjaamaan kehoon vain sen verran jännitystä, että keho on rento, mutta liikuteltavissa.

Viimeiseksi on vuorossa tuuli, jonka tarkoituksena on vapauden ja hyväksymisen tunteen kokeminen. Samalla palataan hengitykselle ominaiseen elementtiin. Tässä vaiheessa annetaan harjoittelijoille tilaa omille vapaille tuntemuksille. Harjoitteen viimeinen osio toimii myös hyväksymisharjoitteena. Välitettävä tuntemus on vapaus ja oman itsensä hyväksyntä.

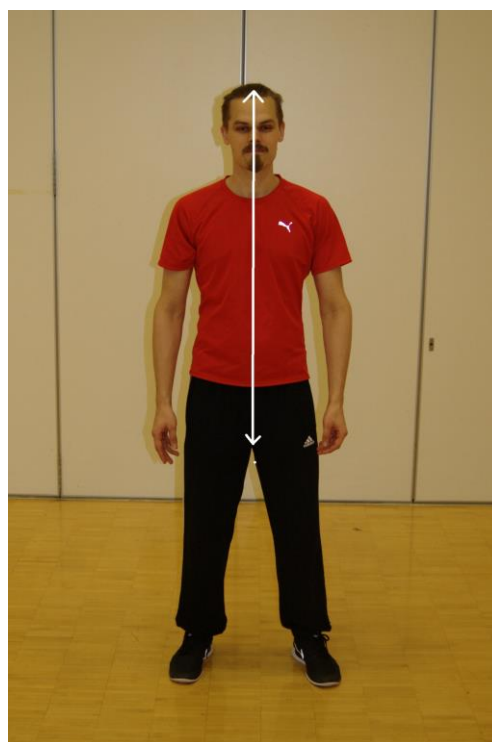
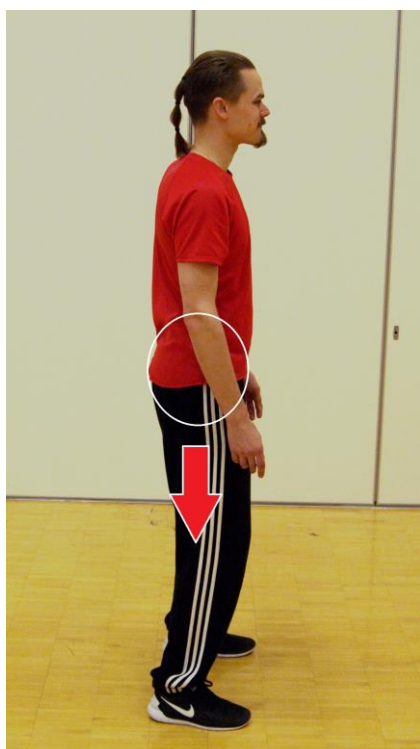
Elementtiharjoitusten kantavana ideana on käsitellä epäsuorasti erilaisia tunnetiloja kätkeytyneinä elementteihin ja antaa sitä kautta oivaltamisen mahdollisuuksia omasta kehosta ja tunteista. Harjoitus lainaa soveltuvien osien periaatteita psykomotoriikasta ja antaa osallistujilleen mahdollisuuden oivaltaa itse omassa kehossaan tapahtuvia kokemuksia (Zimmer 2011, 54-60). Ulkoistamalla harjoittelu symbolisesti elementtien tasolle vältetään lisäksi peilaus turhan syvälle, joka voisi pahentaa harjoittelijan mielenterveydellistä tilaa.

Lopuksi palataan omaan seisoma-asentoon ja tarkastellaan oman kehon tuntemuksia ja omaa olotilaa sekä muutoksia niissä. Harjoituksen tarkoituksena on lisätä kehollista tietoa ja itseymmärrystä oman hengityksen vaikutuksesta kehoon ja tunnesäätelyyn.

Hengitysharjoituksen, kuten muidenkaan harjoitteiden, ei ole tarkoitus olla syväpeilaavia, vaan antaa lähinnä virikkeitä kehollisen tietoisuuden lisäämiseksi. Näin pyritään välttämään mahdolliset ongelmat kuten kipukokemuksen tai ahdistuksen tunteen kasvun lisääminen.

9.2 Juurtuminen ja keskilinja

Harjoitus alkaa hengitysharjoituksessa tutuksi tulleesta kehon peilauksesta ja kehon keskustan hakemista hengityksen kautta. Tällä on tarkoituksena harjoitusten linkittäminen toisiinsa. Erityinen fokus otetaan hengityksen suunnan ohjaamisesta lattiaan. Koko harjoituksen ohjauksellisena teemana on pyrkiä etsimään keholle kolmiulotteista keskiakselia sekä vartalon liikkeiden keskipistettä vatsaontelon alueella, jota voidaan pitää kehon liikekeskuksena. Toisena ohjauksellisena ulottuvuutena on saada harjoittelijat tarkkailemaan oman kehonsa suhdetta tukipintaan (Ks. Kuvat 7,8).



Kuva 7: vartalon keskusta ja juurtumissuunta Kuva 8: keskilinja

Tämän jälkeen ryhdytään nousemaan varpailleen pomppien ja pyrkien pitämään keho mahdollisimman rentona, mutta tukevana saamaan aikaan (Dropsy 1988, 93–97).

Suhde tukipintaan voidaan nähdä merkittävänä resurssina yksilölle tämän kyetessä ankkuroimaan vartalonsa, jolloin tämä myös kykenee ankkuroimaan mielensä. Konkreettisenä etuna voidaan myös nähdä tasapainon kehittyminen kehon painopisteen säätelyn kehittyessä (Skatteboe 2006, 112–113)

Pomppujen jälkeen ohjataan ajatus päältaelta lähtevään, keskivartalon lävitse lantionpohjaan ja siitä aina lattiaan saakka kulkevaan keskiakseliin. Tämän akselin hahmottamiseksi yläraajoja ja kehoa aletaan kiertää paikallaan horisontaalisessa suunnassa. Ohjauksessa liikkeen tulee kuitenkin painottaa harjoittelijoiden omaa liikettä. Pienen tauon jälkeen samaa harjoitetta jatketaan siten, että koko vartalon kiertoliike lähteekin alaraajoista, jotka ikään kuin ”heittävät” kädet lopulta sivuille horisontaalitasossa. Harjoituksen tarkoituksena on hahmottaa oman kehon liikekeskusta ja peilata sitä, kuinka mielen siirtäminen vartalon keskelle ja alas muuttaa omaa liikkumista (Skatteboe 2006, 120–121).

Kehon keskipistettä ryhdytään tämän jälkeen siirtämään erilaisin painonsiirtoin ja liikesuunnin. Harjoittelun avuksi otetaan käyttöön erilaisia taakkoja ja ryhdytään tekemään yksinkertaisia ja luonnollisia liikkeitä yrittäen pitää fokuksen kehon keskipisteessä. Taakan tarkoituksena on osoittaa ulkoisen tekijän vaikutus kehon omaan painopisteeseen ja siihen, kuinka paljon vartalon on mukauduttava säilyttääkseen hyvän keskiasennon. Taakka voi olla esimerkiksi pallo, käsipaino tai vaate.

Sosiaalisena harjoituksena keskilinjaa ja juurtumista voidaan harjoittaa kävellen. Terävoitetaan mieleen ajatus kehon keskilinjasta aina katseen tasolle ja lähdetään kävelemään. Joka kerta kun oma keskilinja kohtaa toisen kävelijän keskilinjan, väistetään. Seuraavassa vaiheessa pyritäänkin kävellessä hakeutumaan toisen keskilinjalle ja luomaan katsekontakti, jonka jälkeen taas väistetään ja jatketaan kävelyä. Harjoituksen tarkoituksena on huomioida omaa liikkumista ja tunnekokemuksia. Tärkeää on ohjata havainnoimaan eroa toisten välttelyn ja toisten luokse hakeutumisen välillä.

Jos tilannetta halutaan vielä haastaa, voidaan toinen kohdattaessa vuoron perään pysähtyä koettelemaan tämän juurtumista siten, että koetettava pyrkii pitämään oman fokuksensa mahdollisimman hyvin juurtumisen ajatuksessa. Koettaja pyrkii kevyesti työntäen irrottamaan tätä maasta. Tarkoituksena on lisätä juurtuvan luottamusta omaan sijaintiinsa ulkoisen ärsykkeen häiriöstä huolimatta ja sitä kautta antaa lisää itseluottamusta (Ks. Kuva 9)



Kuva 9: keskilinjan tunnustelu.

9.3 Liike

Liikkeen teemaharjoittelun tavoitteena on tutkia omaa liikkumista, itseilmaisua sekä voimaantumista kehotietoisuuden kautta. Voimaantumisen tunnetta pyritään hakemaan eläinmielikuvaharjoitteella. Harjoitteen tarkoitus on ohjata ensin mielikuvamatka roolinottoon itselle voimaannuttavasta eläimestä ja astua ikään kuin tämän nahkoihin. Harjoituksen aikana haetaan kontrolloidun nopeuden kokemista omassa kehossa ja kykyä hakea voimaa vartaloon mielikuvien kautta.

Harjoitteen paikallaantehtävän osion jälkeen mielen ja kehon yhteyttä pyritään parantamaan liittämällä eläimestä saatu voimaantumisen kokemus omaan vapaaseen liikkeeseen.

seen. Tässä kohtaa ohjaajan heittäytymiskyky on avainasemassa. Eläimen ideaa ja liikumista pyritään ohjaamaan myös arkeen voimaannuttavaksi mielikuvaksi. Samoin mielikuva eläimen kehossa olemisesta mahdollistaa kehon peilaamisen erilaisten liikkeiden kautta, joita ei välttämättä itse tulisi ajatelleeksi ilman roolin ottamista.

Teemaharjoittelun alkuun ja loppuun suunniteltiin lisäksi vesiväriharjoitetta (ks. Liite 1, Harjoite 14), jonka tarkoituksena on antaa mahdollisuus ilmaista omia tunnetiloja taiteen kautta. Ideana on ennen harjoittelua maalata oma sen hetkinen tunnetila. Harjoitusten jälkeen harjoittelijat saavat mahdollisuuden maalata uuden kuvan viereen kuvaamaan omaa sen hetkistä olotilaansa. Harjoitteen on määrä ohjata harjoituksiin osallistuvia pohdimaan omia tunteitaan myös ei-sanallisin keinoin.

9.4 Sosiaalisuus

Sosiaalisten harjoitteiden tavoitteena on lisätä kehotietoisuusharjoitteluun ylimääräinen ärsyke: toinen ihminen. Harjoitteissa lainataan pariharjoituksia sovelletusti kiinalaisista terveysliikuntamuodosta taijista ja taistelulajii wing chunista. Näistä kahdesta nousevien pariharjoitteiden tarkoituksena on auttaa paria löytämään oma keskilinjansa, juurtumisen ja lisätä aistiherkkyyttä omaan vartaloonsa seuraamalla vastapuolen liikkeitä omilla käsillään. Lisääntyvän käsikontaktin kautta tapahtuva sensorinen palaute mahdollistaa kehon tarkastelun eri näkökulmasta kuin pelkästään keskittyen omaan vartaloonsa. Lisääntyneet ärsykkeet mahdollistavat erilaisen kehollisen tiedon reflektointikanavan. Siksi pariharjoitteita toteutettaessa ohjaajan ja parin palautteille tulee antaa riittävästi tilaa (Parviainen 2016). Haasteena voi olla kokemus liian lähelle tulemisesta. Harjoitteisiin osallistuminen tuleekin perustua vapaaehtoisuuteen.

Harjoittelun aluksi haetaan omaa hyvää keskiasentoa ja juurtumisen tunnetta käyttäen hyväksi hengityksen tuomaa liikettä. Juurtumisen tunnetta ohjataan käyttäen ajatusta juurista, jotka jatkuvat syvälle maahan harjoittelijan jalkapohjista. Tarkoituksena on tukevoittaa harjoittelijan asentoa ja sitä kautta herätellä tasapainoaisia. Kaikki nämä elementit ovat harjoitteluun osallistuville tuttuja aiemmista harjoituksista. Seuraavaksi ryhdytään ottamaan kävelyaskelia hitaasti, pyrkien juurtumaan joka askeleen jälkeen. Näin juurtumista voidaan harjoitella liikkeessä.

Aluksi tehdään juuren ja keskustan tunnusteluharjoittelu. Harjoitus on sovellettu taijin push hands-harjoituksesta, jota hyödynnetään tietyiltä osin myös BBAT-metodissa (Skatteboe 2006, 129–131). Suunnitellun harjoituksen tavoite ei kuitenkaan ole liikkeen laadun arviointi, vaan harjoittelijan itseluottamuksen parantaminen sekä ärsykeisiin reagoiminen rauhallisemmin. Siksi itse opetusmateriaalissa harjoitteen nimeksi vakiintui ”kuuntelevat kädet”.

Samaista harjoitusta pohjustaa aikaisemmassa keskilinjan ja juurtumisen harjoittelussa suunniteltiin sosiaalista lisäharjoitetta, jota lähdetään syventämään ja jalostamaan eteenpäin. Harjoittelun tarkoituksena on auttaa kuuntelijaa löytämään oma juurensa ulkoisen ärsykkeen allakin. Harjoite perustuu yhteistyöhön, jolloin molemmat voivat auttaa palautteen avulla toisiaan lisäämään oma ankkuroitumisen tunnetta alustaan. Seuraavaksi molemmat harjoittelijoista käyttävät käsiään kuin tuntosarvia seuraten aktiivisemmän osapuolen liikettä. Tarkoituksena on oppia kuuntelemaan kehollaan toista ja sitä kautta herkistymään sosiaalisesti.



Kuva 10: push hands eli ”kuuntelevat kädet”-harjoite

Juurtumisen harjoittamisesta siirrytään keskilinjan ja keskustan harjoittamiseen sosiaalisella harjoituksella. Idea harjoitteelle on lainattu kiinalaisesta taistelulajista wing chun. Harjoitteen varsinainen nimi on “黏手” eli “tahmeat kädet”. Se on herkkyusharjoite, jonka tarkoituksena alun perin on opettaa keskilinjan pitoa sekä oman kehon rakenteen pitämistä kontaktissa toisen ihmisen kanssa ja tämän rakenteen ja keskilinjan murtamisessa. Kehotietosuusharjoitteisiin sovellettuna harjoite on leikinomaista, mutta silti kehon reagoitiherkkyttä, tuntoaistimuksia kehittävää ja sosiaalista. Ohjauksessa on vältettävä harjoitteen kamppailullisten aspektien esilletuomista ja painotettava kyseessä olevan leikki. Yhdistävänä tekijänä kuitenkin harjoitteen alkuperäisen idean ja kehotietosuusharjoittelun sovelluksella on, että liikkumisen tulisi olla rentoa ja herkistynyttä, jotta toisen liikettä on mahdollista seurata.

Itse harjoite tehdään käsivarren mitan päässä toisistaan ja pelin tarkoituksen ollessa toisen olkapään koskettaminen kämmenellä ja samalla oman keskilinjan suojeleminen. Samalla kädet tulee pitää kosketuksissaan toisiinsa niin kuin ne olisivat liimattuina. Tästä harjoitteen alkuperäinen nimi tuleekin. Harjoite tulee ohjata leikinomaisesti ja sitä tehtäessä saa pitää hauskaa. Näin pelin ja harjoittelun mielekkyys säilyy. Alkuperäisestä harjoitteesta poiketen (vartalon keskilinjalle tähtääminen) kosketusalueina pidetään vain olkapäitä, koska pyrkimyksenä on välttää liiallista sosiaalisen paineen luomista.



Kuva 11: tahmeat kädet-harjoite

9.5 Rentous

Rentoutuminen on ihmisen luonnollinen kyky, joka arjen stressaavissa tilanteissa saattaa unohtua. Rentoutumista on mahdollista harjoittaa tietoisesti, ja rentoutusharjoitteiden stressitasoja laskevat vaikutukset on todistettu tieteellisesti niin populaatiossa yleisesti kuin myös erilaisten erityisryhmien kohdalla. Esimerkiksi Käypä hoito -suosituksissa rentoutumisharjoittelua suositellaan käytettäväksi lasten jännityspäänsäryn hoidossa (Käypä hoito 2010.) Rentoutumisen harjoittelulla voidaan saavuttaa paljon positiivisia vaikutuksia arkeen, kuten parantaa oppimiskykyä, muistia sekä stressinhallintaa, kuin myös lisätä luovuttaa ja auttaa rauhoittumaan.

Rentouden tunnetta lähdetään harjoittelussa tavoittelemaan usein joko lihasrentousharjoittelun tai hengitysharjoitusten kautta. Oman kehonsa jännittyneisyyttä on mahdollista havainnoida hengityksessä. Jännittyneisyys aiheuttaa sen, että ihminen alkaa käyttää hengittämiseen rintakehän yläosan ja kaulan lihaksia, niin kutsuttuja apuhengityslihaksia, pallean kustannuksella. Syvä, rauhallinen ja rentoutunut hengitys alkaa palleasta, ja palleaa aktivoimalla ja apuhengityslihaksia tietoisesti sammuttamalla voidaan pyrkiä kohti parempaa rentouden tilaa. Hengitys tehostuu, kudokset saavat enemmän happea, ja keho alkaa rentoutua.

Rentouteen pyrkiviä harjoittelun muotoja ovat esimerkiksi mielikuvaharjoitteet, joissa harjoittelua ohjaava henkilö kertoo rennossa ja mukavassa asennossa ja tilassa olevalle asiakkaalle tarinaa, joka sisältää rentoutumiseen tähtäviä mielikuvia ja tunnetiloja. Tarinaan keskittymällä ja eläytymällä on asiakkaan mahdollista päästä lähemmäs rentoutuneisuuden tilaa. Rentoutumista on mahdollista harjoittaa niin maaten kuin seisoma- ja istuma-asennossakin, vaikka mielikuvissa rentoutusharjoittelu mielletään usein tapahtuvaksi makuuasennossa. Koska yksi työmme tavoitteista on antaa harjoitteluun osallistuville työkaluja arkisissa tilanteissa sovellettavaksi, pyrimme sisällyttämään harjoitteluun useissa eri asennoissa tapahtuvia harjoituksia. Mahdollisuutta valita tai vaihtaa asentoon myös kesken harjoittelun tulee korostaa ryhmälle sanallisesti ennen harjoituksen alkua.

Rentousharjoitteita voidaan tehdä niin harjoittelun aluksi, lopuksi, kuin myös sen lomassa. On ohjaajan vastuulla tarkkailla ryhmää ja sen toimintaa, ja tarpeen vaatiessa

muuttaa päivän harjoittelun ohjelmaa hyväksi katsomallaan tavalla ryhmän ja sen jäsen-
ten hyväksi.

10 Pohdintaa

Harjoitusten periaatteista ja eri kehotietoisuusharjoitteiden lähtökohdista nousi hyvin paljon yhdistäviä tekijöitä. Viisi pääteemaa harjoittelulle asettuivat prosessin alussa selkeästi omiksi alueikseen, mutta harjoitusten myötä jokainen teema liittyi osaksi toista teemaa saumattomasti. Opinnäytetyössä kuvattua kehää ja ympyrämäistä muotoa yhdistääkin se, että teemat muodostavat yhden kokonaisuuden, jonka keskiössä on kokeva ja omaa itseään ilmentävä ihminen.

Hengitys ja rentous osoittautuivat teemoina mielisimmiksi harjoitella ja juuri hengityksen, sen osatekijöiden ja tapojen kautta pystytään lähestymään omaa itseä ja oman kehon säätelyä. Rentouden ja jännityksen välinen ero osoittautui harjoitusten kehittyessä myös selkeämmäksi tavaksi havaita ja lisätä tietoisuutta omasta kehosta ja sen tilasta. Ilman liikettä ei tietenkään ole toimintaa, eikä kehotietoisuuden voida katsoa olevan fysioterapeuttista ilman liikettä. Liike itsessään esittäytyi kuitenkin ehkä enemmän metatasolla, vaikkakin liike on konkreettinen avain kaikelle toiminnalle. Keskilinja ja juurtuminen vaativat teemoina selkeästi eniten ohjausta, mutta vastaavasti oman tasapainon ja painopisteen havainnointi ja juurtumisen tuoma kokemus turvasta omassa kehossaan voi auttaa mielenterveyskuntoutujaan selviämään esimerkiksi ahdistavasta tilanteesta, jossa tämän hallinnan kokemus heikkenee. Sosiaalisuus tapahtuu ennen kaikkea harjoitusten ulkopuolella ryhmän prosesseissa, jotka vaativat ohjaajilta herkkyyttä ja ryhmän osallistujilta tietoisuutta.

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli palkitseva kokemus, joka avasi silmiä kehotietoisuusharjoittelun tieteellisestä taustasta sekä ryhmän ja tiedostavan ohjaamisen merkityksestä hyvien tulosten saavuttamiseksi. Kehotietoisuuden harjoittaminen ryhmässä on parhaimmillaan jokaisen ryhmän jäsenen henkilökohtaisia tavoitteita tukevaa, jolloin ryhmään kuulumisen ja ryhmän jäsenenä toimiminen edistävät jokaisen ryhmän jäsenen hyvinvointia yksilöllisesti. Tämä edellyttää myös ryhmän ohjaajalta ja johtajalta tietoisuutta omasta tavastaan viestiä niin sanallisesti kuin sanattomastikin.

Ryhmän ohjaaminen on paitsi haaste, myös persoonaa kasvattava kokemus. Ryhmän ohjaaminen on myös ryhmään kuulumista, ja tulevaisuuden terveydenedistämässä tietoinen ohjaus tulee olemaan avainasemassa moniammatillista palvelumuotoilua hyödyntävänä asiantuntijuutena. Tulevaisuuden ryhmämuotoinen harjoittelu voi hyvinkin irtaantua suorituskeskeisestä ohjaustavasta korostamaan enemmän kehollisten oppimisen lähtökohtia. Terveysliikunnan näkökulmasta kehollisen tiedon kautta lähestyvä ohjaaminen mahdollistaa myös harjoittelijan oman terveydentilan peilaamisen harjoittelussa, mikä taas mahdollistaa oman tekemisen turvallisuuden lisäämisen. Toisaalta kehon kokemuksia korostavassa ohjaamistavassa ohjaajan vastuu korostuu ja tämän on oltava tietoinen oman ohjauksensa vaikutuksesta asiakkaansa niin fyysiseen kuin henkiseenkin hyvinvointiin. Mielikuvia ja tunneilmaisua ohjattaessa voidaan syyllistyä puoskarointiin, jossa terveystoimintaa edistävää harjoituskokonaisuutta ruvetaan esittämään yleislääkkeenä kaikkeen. Vaikka liikkuminen ja liikunta näyttävät kansanterveydellisestä näkökulmasta terveyttä edistävänä toimintana, ei mikä tahansa liikkuminen välttämättä yksilötasolla johda parempaan terveyteen. Jotta liikkumisen, liikunnan ja kehotietoisuusharjoittelun terveydelliset vaikutukset saadaan ohjattua yksilötasolle, tarvitaan tiedostavaa, yksilöllistä ja ammattitaitoista ohjausta.

Kehotietoisuustaitojen harjoittaminen fysioterapian näkökulmasta asettaa harjoittelulle paljon sellaisia tavoitteita, joissa pyritään kehon käytön optimointiin harjoitteiden avulla. Erityisryhmien kanssa optimaaliseen suorittamiseen pyrkiminen saattaa kuitenkin aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyjä. Niin yksilö- kuin ryhmämuotoisessa harjoittelussa on tärkeää asettaa tavoitteet saavutettavalle tasolle, ryhmä tulee niin sanotusti asettaa polulle kohti menestystä. Tavoitteita on helppo asettaa lisää edellisten saavuttamisen jälkeen, jolloin harjoitteluun osallistuvien itsevarmuus kasvaa samaa tahtia haasteiden vaikeutuessa. Hyvä ryhmä vaatii myös aikaa kypsyäkseen todelliseksi yhteisöksi, jossa sen jäsenet paitsi tukevat myös haastavat toisiaan ohjaajan tarkkaillessa toimintaa hienan sivusta ohjaten sitä rakentamaan ja turvalliseen suuntaan. Ryhmän kasvaessa yhteen toimivaksi kokonaisuudeksi voidaan myös harjoitteiden haastavuutta kasvattaa, jolloin päästään tekemään myös haastavilta tuntuvia sosiaalisia harjoitteita, joissa mennään lähelle toisen ihmisen kehoa. Oman kehollisen tiedon lisääminen kehotietoisuustaitojen kautta voi myös auttaa yksilöä ymmärtämään omia rajojaan ja sitä kautta lisätä itseluottamusta omaan tekemiseen ja liikkumiseen. Sosiaalisen paineen sietäminen voi myös helpottaa oman itsensä rajojen ja tukevan sijoittautumisen myötä hetkeen, paikkaan ja aikaan.

Talvileiriläisten palautteesta nousi selvästi esiin halu osallistua kehotietoisuusharjoitteluun säännöllisesti. Osallistujilla oli yllättävänkin hyviä tapoja reflektoida omia kokemuksiaan sekä käydä niitä läpi avoimesti keskustellen. Kuitenkin sosiaalisten harjoitteiden tekeminen osoittautui osalle harjoitteluun aktiivisesti osallistuneista henkilöistä liian haastavaksi, ja he jättivät tämän harjoituskerran välistä. Mikäli ryhmä kokoontuisi säännöllisemmin ja pidemmän ajan kuluessa, olisi mahdollista kannustaa myös ryhmän vetäytyvämpiä jäseniä ylittämään tämän rajan. Tämä vaatii ryhmän keskinäisen luottamuksen kasvattamista ohjaajalta, mutta myös kykyä ymmärtää, ettei sosiaalisuuteen pidä kiirehtiä erityisesti mielenterveyden ja oman itsensä kokemisen ollessa hämärtynyt tai häiriintynyt.

Opinnäytetyön tekijöiden taustat kehotietoisuusharjoitteluun kumpuavat varsin erilaisista lähtökohdista. Toisella kokemus on kertynyt harjoittelusta ja ryhmien ohjauksesta itämaisten taistelulajien parissa. Toisella taas kehotietoisuustaitokokemukset sijoittuvat pitkäaikaisen ratsastusharrastuksen kontekstiin. Erilaiset taustat tarkoittivat myös erilaisia kokemuksia ja näkemyksiä, joita yhdistämällä saatiin aikaiseksi monipuolinen ja leikittelevä kokonaisuus. Materiaalia voidaan soveltaa hyvin erilaisiin ryhmiin ja tilanteisiin. Työryhmän jäsenten persoonat näkyvät vahvasti niin lopullisessa harjoitusmateriaalissa kuin myös opinnäytetyön kirjallisessa osiossa. Opinnäytetyössä on pyritty yhdistelemään mahdollisimman laajasti fysioterapiaopintojen aikana tutuksi tulleita teemoja niin soveltavasta liikunnasta, terveyden edistämisestä, psykofyysisestä fysioterapiasta kuin myös biomekaniikasta. Tuloksena on syntynyt tekijöidensä näköinen, hieman poikkitaiteellinen kokonaisuus, joka pyrkii tuottamaan terapeuttiseen ryhmäharjoitteluun osallistuville positiivisia kokemuksia omasta kehostaan sekä ryhmän osana toimimisesta.

Lähteet ja kirjallisuus

Breitive, Monica H ; Hynninen, Minna J ; Kvåle, Alice. 2010. The effect of psychomotor physical therapy on subjective health complaints and psychological symptoms. *Physiotherapy research international : the journal for researchers and clinicians in physical therapy*, Vol.15(4), pp.212-21.

Carlson, Synnöve ; Vuontela, Virve. 2016. Sellainen mieli, millaiset aivot: miten harjoittelu muovaa aivoja? *Mielen Salat*. Gaudeamus.

Dropsy, Jaques. 1988. *Den Harmoniska kroppen - en osynlig övning*. Svenska utgåvan Bökförelaget Natur och Kultur.

Ekerholt, Kirstent. 2014. Body awareness – a vital aspect in mentalization: experiences from concurrent and reciprocal therapies. *Physiotherapy theory and practice*.

Ekerholt, Kirsten ; Bergland, Astrid. 2004. *Scandinavian journal of public health 2004, The first encounter with Norwegian psychomotor physiotherapy: patients' experiences, a basis for knowledge*. Vol.32(6), pp.403-10.

Gyllensten, Amanda ; Ekdahl, Charlotte ; Hanson, Lars. 2009. Long-term effectiveness of Basic Body Awareness Therapy. A Randomized Study. *Advances in Physiotherapy*.

Hankonen, Nelli ; Kaaja, Elisa ; Köykkä, Katariina. 2016. Mitä tapahtuu liikunnan edistämiseksi? *Liikunta & Tiede* 53, 4/2016.

Hedlund, Lena ; Gyllensten, Amanda Lundvik. The experiences of basic body awareness therapy in patients with schizophrenia. *Journal of Bodywork & Movement Therapies* 2010, Vol.14(3), pp.245-254

Herrala, Helinä, Kahrola, Tytti, Sandström, Marita. 2011. *Psykofyysinen ihminen*. Sanoma Pro OY.

Holmes, Matthew L. ; Manor, Brad ; Hsieh, Wan-Hsin ; Hu, Kun ; Lipsitz, Lewis A. ; Li, Li. Tai Chi training reduced coupling between respiration and postural control. *Neuroscience Letters* 1 January 2016, Vol.610, pp.60-65

Hynynen, Sini-Tuuli ; Hankonen, Nelli. 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. *Kasvatus* 46(5), 473-487.

Jauhiainen, Riitta ; Eskola, Marjatta 1993. *Ryhmäilmiö*. 12-147. Juva.

Li, Yingjie ; Su, Qian ; Guo, Hui ; Wu, Hongmei ; Du, Huanmin ; Yang, Guang ; Meng, Ge ; Li, Changping ; Nagatomi, Ryoichi ; Niu, Kaijun. Long-term Tai Chi training is related to depressive symptoms among Tai Chi practitioners. *Journal of Affective Disorders* 1 December 2014, Vol.169, pp.36-39.

Liiku mieli hyväksi- hanke 2012-2015. Suomen mielenterveysseura.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/liikunta-ja-kulttuuri/mielen-hyvinvointia-liikkumisesta>

Lintunen, Taru; Koivumäki Kari; Säilä, Hannu. 1995. Jalka Potkee Mieli Notkee - Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura ry. Helsinki.

Lintunen, Taru; Rovio, Esa. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteiden Seura ry. Tampere. 13

Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. Liikunta ja Tiede 53: 2-3/2016, 10-15)

Pasanen Tytti P., Liisa Tyrväinen, Kalevi M. Korpela. 2014. The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.12031/full>

Rovio, Esa ; Nikkola, Tiina ; Salmi, Olli. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere. 286–287

Saaranen-Kauppinen, Anita ; Rovio, Esa. 2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere. 32–42.

Sharma, Manoj ; Haider, Taj. Tai chi as an alternative and complimentary therapy for anxiety: a systematic review. Journal of evidence-based complementary & alternative medicine April 2015, Vol.20(2), pp.143-53

Siljamäki M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. Liikunta & Tiede 53 (1), 40–46.

Skatteboe, Ulla-Brit. 2005. Basic Body Awareness and Movement Harmony. Development of the Assessment Method Awareness Rating Scale BARS- Movement Harmony. Oslo University College.

Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys PSYFY. Internet-lähde, n.d. Luettu 10.4.2017. <http://psyfy.net/esittely/>

Zimmer, Renate. 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK-Kustannus Oy.

Liite 1: Opetusmateriaali EMY ry:lle



OMAN KEHON OPISSA

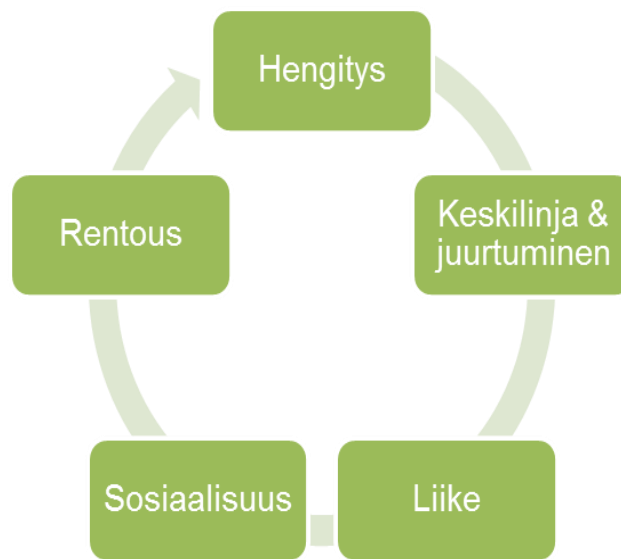
Kehotietoisuusharjoittelun työkaluja

KEHOTIETOISUUS

Kehotietoisuudella tarkoitetaan omaa sisäistä käsitystä omasta kehostamme, jossa kykenemme havaitsemaan ja tiedostamaan oman kehomme osat, asennot, sijainnit ja liikkeet. Kehotietoisuudessa ihmisen aistimukset, tunteet ja kokemukset asettuvat tietoisuuden kuuntelun ja reflektion alle. Tämän materiaalin tarkoituksena on toimia oppaana kehotietoisuusharjoittelun ryhmien vetämiseksi. Materiaalia voi hyödyntää myös itsenäiseen harjoitteluun

Joonas Rajatalo & Maija Varpanen

Tämän materiaalin tarkoituksena on antaa erilaisia harjoitteita harjoiteltavaksi yksin tai ryhmässä. Harjoitukset koostuvat 5 pääteemasta: 1) Hengityksestä, 2) Keskilinja ja juurtumisesta, 3) Liikkeestä, 4) Sosiaalisuudesta, 5) Rentoudesta. Harjoituksia voidaan tehdä teemoittain tai vapaassa järjestyksessä, sillä jokainen teema on linkitetty toiseen tavalla tai toisella. Kuitenkin harjoittelun pohjana toimii Harjoite 1, johon on myös kirjoitettu ja havainnollistettu harjoitusasentoja ja niiden hakemista.



Kehotietoisuus harjoittelu on kuitenkin yksilöllistä ja tämän materiaalin sisällön tarkoituksena on antaa työkaluja työstää omaa kehoamme ja mieltämme. Jokainen harjoitus ilmenee juuri harjoittelijalle ominaisella tavalla ja se, kuinka paljon siitä saat irti, on kiinni harjoittelijasta itsestään. Harjoitusten ohjaajan tehtävänä on antaa lähinnä keinoja omaan kehollisuuden työstämiseen. Kehotietoisuuden harjoittamisessa tarkoituksena on tulla tietoisiksi siitä, mitä kehossamme tapahtuu kun hengitämme, liikumme ja elämme jokapäiväistä elämäämme. Harjoitukset eivät myöskään ole tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottuna. Mikä tahansa hetki, jolloin haluat harjoitella, on hyvä. Olit sitten metsässä, kotona, liikuntaryhmässä tai vaikkapa ruuhkabussissa.

HENGITYS



Harjoitukset alkavat ja päättyvät aina hengitykseen. Hengitys toimii avaimena useassa kehotietoisuuden harjoittelumetodissa ensinnäkin siksi, että hengitys on automaattista, mutta myös helpoiten tietoisesti havaittavissa ja sitä kautta säädeltävissä. Niin liikkuminen kuin paikallaan oleminen vaativat hengityksen läsnäoloa. Hengitys on lisäksi helposti hallittavissa oleva kehon toiminto ja sitä kautta helppo tapa saada onnistumisen kokemuksia oman itsensä hallinnan tunteen kasvusta. Tunneilmaisun tasolla hengityksellä voidaan skaalata useita erilaisia tunteita ja peilata niitä esimerkiksi hengitystyhtiin tai hengityssyvytyteen.

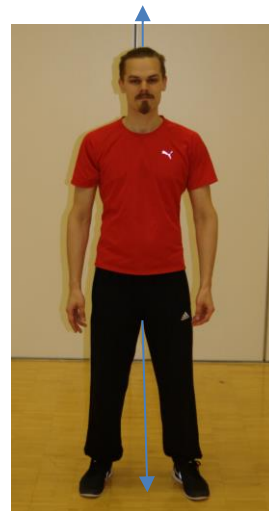
Harjoitus 1: Kehon herättäminen hengityksen avulla

Ohjaajalle: Tämä harjoite on avain kaikkiin muihin harjoituksiin. Moni harjoituskerta voidaan aloittaa lyhennetyllä versiolla tästä harjoitteesta, jossa vain etsit omaa hyvää keskiasentoasi hengityksen kautta. Hengitys-teema aloitetaan joko istuen tai seisten. Harjoituksen tarkoituksena on keskittyä omaan hengitykseen ja sen aiheuttamaan liikkeeseen omassa kehossa ja mielessä.

1) Seiso tai istu ensin itsellesi normaalissa ja rennossa asennossa. Siirrä huomio hengitykseen kehossasi. Tunnustele, missä hengityksesi tuntuu. Tunne keuhkosi laajenevan sisäänhengityksellä ja pienenevän uloshengityksellä. Tunne palleaasi nousevan kuin hissi ylös ja vatsasi liike sisäänhengittäessä ja vastaavasti uloshengittäessä palleasi

laskeutuvan alas ja uloshengityksesi suunnan jatkuvan vatsassasi alas aina lantionpohjaasi saakka. Jatka rauhallista hengitystä. Tunnetko koko keskivartalosi nousevan sisäänhengityksellä ja laskevan alas uloshengityksellä?

2) Vaihda nyt seisoma-asentoasi siten, että otat jaloillasi noin hartianlevyisen asennon, päästät painopisteesi vähän alemmas polvia taivuttamalla, ikään kuin istuisit hivenen alaspäin. Päästä polvesi pois lukkoasennosta niin, että kykenet tarvittaessa kiertämään lantioitasi siten, että polvesi seuraavat liikettä. Kuvittele lantionpohjastasi lähtevä lanka, joka menee vartalosi ja päälakesi lävitse kattoon ja kannattelee sinua suorassa. Anna hartioidesi rentoutua ja käsiesi laskea kevyesti vartalosi viereen rentoina, muttei löysinä.



Jos istut tuolilla, avaa jalkojasi n. hartianlevyiseen asentoon, siirrä jalkapohjiasi siten, että nilkkasi ovat suorassa ja polvesi 90 asteen kulmassa. Ota jaloilla kontakti lattiaan siten, että painat käsilläsi reisiäsi. Tunne pieni jännitys keskivartalossasi. Näin oikaiset myös lantiosi asentoa ja selkääsi suoraksi. Kuvittele lantionpohjastasi lähtevä lanka, joka menee vartalosi ja päälakesi lävitse kattoon ja kannattelee sinua suorassa. Anna käsiesi levätä reisilläsi.

3) Siirrä huomio takaisin hengitykseen kehossasi. Tunnustele, missä hengityksesi tuntuu. Tunne keuhkosi laajenevan sisäänhengityksellä ja pienenevän uloshengityksellä. Tunne palleaasi nousevan kuin hissi ylös ja vatsasi liike sisäänhengittäessä ja vastavasti uloshengittäessä palleasi laskeutuvan alas ja uloshengityksesi suunnan jatkuvan vatsassasi alas aina lantionpohjaasi saakka. Anna uloshengityksen jatkua aina lattiaan saakka. Jatka rauhallista hengitystä. Onko mikään muuttunut hengityksessäsi? Entä kehossasi?

4) Anna kehosi nyt hakeutua itsellesi hyvään seisoma-/istuma-asentoon. Käytä tätä asentoa pohjana itsellesi, kun lähdet tekemään kehotietoisuusharjoitteita. Voit ottaa tämän itsellesi hyvän asennon missä vain: aina, kun tarvitset tilaa itsellesi.

5) Ota seuraavaksi kätesi avuksi ja annan niiden nousta kuin aalto ylös hartioiden tasolle sisään hengittäessä ja alas rauhallisesti laskeutuen uloshengityksessä. Seuraavaksi kuvittele, että kätesi muodostavat yhtenäisen kaaren selkäsi kautta. Kuvittele edessä olevan pallo, jota niin kätesi ja hartiasi kuin selkäsi kannattelevat kevyesti. Anna pallon täyttyä kuin ilmapallo sisään hengityksellä ja tunne, kuinka koko vartalosi laajenee. Anna pallon pienetä ulos hengittäessäsi niin, että melkein syleilet itseäsi. Tunne hengityksen laajentavan ja pienentävän kehoasi. Vaihda halutessasi hengityssuuntaa. Tunne kehosi pienenevän sisään hengittäessä ja laajenevan suuremmaksi ulos hengittäessä. Tunnustele, onko liikkeen suunnilla eroa? Tunnustele keskivartalosi osia hengittäessäsi. Mitä kaikkea tunnet liikkuvan?

3 Vinkkiä harjoitteluun:

- Käy jokainen vaihe rauhallisesti, jotta jokainen harjoittelija voi keskittyä hengitykseensä omaan tahtiinsa
- Hengityksen liikkeen tunteminen nousevana ja laskevana on tärkeämpi kuin juuri tietyn hengityselimen tunteminen
- Anna kehosi seurata hengitystäsi luonnollisesti ja käytä tätä harjoitetta aina, kun tarvitset perusteita kehotietoisuutesi lisäämiseen

Harjoite 2: Hengitys ja luonnon peruselementit

Ohjaajalle: Seuraavassa harjoitteessa tarkoituksena on antaa kehon ja mielen luoda erilaisia kokemuksia. Tämä harjoite tehdään seisten, jotta osallistujilla on riittävästi tilaa liikuttaa itseään vapaasti. Harjoitus kannattaa tehdä silmät suljettuna, jotta ulkoisilta ärsykkeiltä vältytään. Käyttäkää yläraajoja ja hengitystä mielikuvien apuvälineenä.

1) Kuvittele kehosi jämeköityvän. Sisään hengittäessä kehosi muuttuu kovaksi kuin kivi ja kätesi vetäytyvät nyrkkiin. Ulos hengittäessä kehosi päästää jännityksestä vain sen verran, että saat kätesi auki. Toista harjoitusta omaan tahtiin, ole kova kuin kivi. Jatka käsien puristamista nyrkkiin ja auki hengityksen tahdissa. Anna kivisen tuntemuksen jäädä nyt vain kehosi pinnalle. Pikkuhiljaa kehostasi tulee hivenen pehmeämpi kuin kiven sisällä virtaisi jotain. Olemuksesi muuttuu enemmän eläväksi kuin puu. Jalkasi ovat kuin puunrungot, jotka juurtuvat lattiaan ja seisovat siinä hievahtamatta. Anna hengityksesi viedä edelleen kätesi nyrkkiin. Rentouta itseäsi hivenen uloshengittäessäsi. Jännitä eri osia kehossasi hengittäessäsi, mutta vain sen verran, että olet vakaa, et jäykkä. Ensin jalat, sitten keskivartalo, sitten yläraajat ja kasvat. Lopulta koko vartalo on vakaa ja vahvan tuntuinen. Yritä etsiä itsellesi sopivat jännityksen aste, jossa et ole pelkkää kiveä,

vaan kuin puu. Puu on vakaa, jäykkä, mutta joustava. Vietä hetki seisoen tai istuen ja hengittäen kuin puu, jonka sisällä virtaavat ravinteet.

2) Pikkuhiljaa hengityksesi tihenee ja tunnet virtauksen sisälläsi muuttuvan tuleksi, joka lämmittää sinun kehosi tuntumaan voimakkaalta. Tunnet voiman leviävän käsiisi ja jalkoihisi palona. Kehosi tuntuu siltä, että tulta on pakko päästää uloshengittäessä pieninä leimahduksina. Keskity voimistamaan uloshengitystäsi teräväksi ja anna tulen leimahtaa käsitäsi ja jaloistasi. Tuli loimuaa tiheämmin hetken aikaa ja hengityksesi sen mukana. Sitten taa hitaammin ja rauhallisemmin kuin tuli levähtäisi kyteväksi. Lopulta keskivartalosi tuli tuntuu kuin tulivuorelta, joka on valmiina purkautumaan. Sisään ja uloshengittäessä uinuva tulivuori herää pikkuhiljaa ja kehosi voimistumaan. Kohta sisäinen tulivuoresi rauhoittuu. Etsi pikkuhiljaa kehossasi piste, jossa on hyvä hallita tulta siinä muodossa, kun sen antaa sinulle voimaa. Anna tulen tunteen muuttua hiljaa valmiudeksi toimia tarpeen tullen räjähtävästikin. Anna tulen pikkuhiljaa hiipua kekäleiksi ja tunnet rauhoittavan virtauksen sisälläsi ja kehossasi kuin lämmin kesäsade.

3) Kuvittele pikkuhiljaa olevasi veden ympäröimänä ja kannattelemana, jossa voit hengittää täysin vapaasti. Vesi on juuri sopivan lämpöistä ja sen aaltoilu liikkuu rauhoittavasti hengityksesi mukana. Anna yläraajojesi liikkua vedessä rauhallisesti aaltoillen. Anna kehosi kantaa itseään rauhallisesti. Anna hengityksesi säädellä ympäröivän veden liikettä. Anna hengityksesi viedä kehoasi aina vain rennommaksi. Tunne hengityksesi virtaavan kehossasi. Hengityksesi on kuin aalto, joka nousee kehossasi sisäänhengittäessä ja laskee uloshengittäessä. Anna käsiesi mennä vapaasti hengityслиikkeen mukana. Vaihtele aallon kokoa kehossasi. Anna veden rauhoittaa ja virkistää kehoasi. Etsi itsellesi hengityksen tila, jossa saat rauhoittua ja kantaa kehoasi kevyenä.

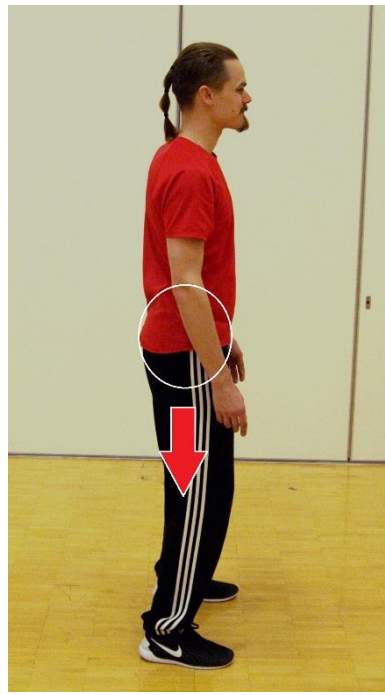
4) Kehoasi ympäröivä vesi kuivuu ja olet taas pikkuhiljaa ilman ympäröimänä. Hengityksen liike palautuu myös pikkuhiljaa ilmaksi, joka ravitsee kaikki kehosi osat: keuhkosi, vatsasi, jalkasi, kätesi, hartiasi ja pääsi. Annat hengityksen tulla ja mennä vapaana kuin tuuli ja tehdä vartalostasi juuri sellaisen kuin se tällä hetkellä on. Tunnustele kehoasi ja omaa oloasi. Anna tuntemusten tulla ja mennä, niin hyvät kuin pahatkin. Hengitä täysin omaan tahtiisi. Ota oma hengityksesi omaksi ja oma kehosi omaksi, juuri sellaiseksi kuin sen kuuluukin olla. Tuuli puhaltaa juuri siellä, missä sen pitää, samoin kehosi ja hengityksesi on juuri siinä kunnossa kuin sen pitääkin olla tällä hetkellä.

5) Palaa pikkuhiljaa tähän tilaan. Tutkaile vielä hetki itseäsi. Miltä kehosi nyt tuntuu? Mikä hengitystapa oli sinulle haastavin? Mikä hengityksen elementti oli sinulle luontevin? Miltä hengityksesi nyt tuntuu? Onko mikään toisin? Paina mieleesi yksi hyvä asia, jonka kehosi sinulle opetti ja avaa sitten silmäsi.

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Hyväksy jokainen tuntemus hengityksessäsi sellaisena kuin se tulee
- Etsi elementeistä erilaisia hengitysrytmejä ja anna niiden vaikuttaa oman kehosi jännitykseen ja rentouteen
- Etsi elementeistä erilaisia tapoja saada voimaa vartalosi

Keskilinja ja juurtuminen



Juurtuminen eli tukevuuden tunne maahan sekä keskilinja eli kokemus kehon keskiasennosta liittyvät vahvasti yhteen. Näiden avulla löydetään myös kehon painopiste, ja sitä kautta hyvä ja vakaa tasapaino vartaloon. Kehon vakauden etsiminen auttaa myös mielen vakauden etsinnässä, ja tätä kautta omien tunteiden hallinnassa.

Keskilinjaa on paras harjoittaa seisten. Keskilinjan hahmottamiseksi on hyvä ohjata osallistujat kuvittelemaan, että heidän sisällään kulkee lanka, joka kiinnittyy lantionpohjaan ja tulee ulos päälleen keskeltä kannatellen heitä hyvässä ja vakaassa asennossa. Näin harjoittelijan on helpompi hallita asentoaan ja löytää itselleen sopiva ryhdikäs, rento ja vakaa seisoma-asento.

Harjoite 3: Juurtumisharjoite

Ohjaajalle: Tämän harjoituksen aikana on tärkeää muistaa rauhallinen lukutahti, jotta osallistujat ehtivät tunnustella ja havainnoida omaa kehoaan sekä suhdetta tukipintaan ja muokata sen asentoa tiedostavasti.

1) Aloita etsimällä itsellesi hyvä seisoma-asento (Ks. Harjoitus 1). Ohjaa hengityksen suuntaan kehossasi sisään hengittäessäsi ylös keuhkoihan asti ja ulos hengittäessäsi aina vatsasta alas lantionpohjaan saakka. Siirrä huomiosi napasi ja alavatsasi alueelle, kuvittele vatsasi ja olevan kuin pallo, joka laajenee ja supistuu hengityksesi tahtiin. Tällä alueella sijaitsee liikekeskustasi. Vietä hetki aikaa tarkkailen keskustasi liikettä.

2) Anna mielesi ohjata hengitystä lattiaan: sisäänhengittäessäsi jalkapohjasi ovat kuin imukupit, jotka imeytyvät lattiaan ja uloshengittäessäsi kuin juurtuen syvälle maahan. Anna itsesi juurtua alustaan kiinni hengityksen avulla. Laske tarvittaessa kehosi painopistettä alemmaksi siten, että jouta polvistasi ikään kuin istahtaisit vähän alemmaksi. Näin kykenet juurtumaan lattiaan halutessasi. Voit harjoitella tätä niin pitkään kuin tarvis. Jätä turha jäykkyys pois juurtuessasi. Olet tukevasti lattiassa rennosti, mutta jämähästi.

3) Lähde ottamaan pieniä pomppuja päkiöilläsi paikallasi. Tunne, kuinka suhteesi lattiaan muuttuu. Laskeudu pikkuhiljaa takaisin hyvään keskiasentoon. Tunnustele suhdetasi lattiaan. Oletko tukevasti maassa? Onko mikään muuttunut?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Ajattelu olevasi kuin puu: jaloistasi jatkuvat juuret syvälle maahan, olet pinnalta jäykkä, mutta sisältä hengitys tuo kehoosi virtaa ja elävöittää sinua
- Kokeilkaa juurtumista ahdistavassa tilanteessa. Muuttuuko mikään, jos olet juurtunut?
- Kokeile liikkua välillä normaalista ja yrittää sitten juurtua uudelleen

Harjoite 4: Keskilinjan harjoittaminen

1) Kuvittele kehosi lävitse akseli, joka lähtee lattiasta ja menee lantionpohjasi ja kehosi liikekeskuksen lävitse selkää pitkin kaulaan ja pään lävitse päältaelta. Se on kehosi keskiakseli. Laske kätesi rennoksi ja lähde kiertämään keskivartalosi vasemmalta oikealla käsiä apuna käyttäen. Ohjaa kiertoliikettä pikkuhiljaa alemmas. Anna jalkojesi ja keskiakselisi heittää kädet puolelta toiselle. Säädä liike itsellesi sopivaksi. Anna liikkeen lähteä välillä keskuksestasi ja keskivartalostasi, välillä vain käsistä ja välillä jaloistasi. Mistä saat liikkeen lähtemään parhaiten?

2) Lähde nyt liikuttamaan vartalosi siirtämällä painopistettäsi jalalta toiselle. Siirrä painoa pikkuhiljaa vasemmalta oikealla, eteen ja taakse. Tunne, kuinka kehosi keskusta, keskilinja, ja akseli liikkuvat liikkeesi mukana. Ota pallo, paino tai jokin muu esine käsiisi ja vie se keskilinjallesi. Ryhdy siirtämään esinettä eri liikesuuntiin ja tarkkaile sammalla muutoksia kehosi keskilinjassa ja juurtumisessa. Lisää liikkeiden voimaa. Käy välillä kyykyssä, varpaillasi, ota askelia puolelta toiselle yrittäen kuvitella kehosi keskilinjän viivan edessäsi.

Muuttuuko vartalosi keskilinja? Lähteekö liikkeesi käsistä, jaloista vai keskeltäsi? Voitko hyödyntää ajatusta omasta keskustastasi arjessa?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Käytä hyväksi peiliä oman kehosi keskilinjän hahmottamiseen omassa oloissasi
- Kokeile löytää oma keskipisteesi kantaessasi esimerkiksi ostoksia kaupasta
- Käytä isompia liikkeitä hahmottaaksesi muutoksia keskipisteessäsi ja linjassasi ja pienennä liikettä hallinnan tunteen kasvaessa

Harjoite 5: Keskilinja ja juurtuminen käytännössä

Lähde kävelemään tilassa pidä mielessä kontakti lattiaan ja kuvittele vartalosi keskilinja edessäsi. Aina kun oma keskilinjasi kohtaa toisen ihmisen keskilinjaan, pyri väistämään ja jatkamaan matkaasi. Jatka kävelyä.

Kun kohtaat taas toisen ihmisen keskilinjän, jää hetkeksi siihen, katso, kuka on vastassa ja jatka matkaasi. Seuraavaksi ryhdy hakeutumaan tietoisesti toisen ihmisen keskilinjalle etäisyydestä riippumatta, pysähtykää, viettäkää hetki aikaa toisen keskilinjalla. Seuraavaksi, kun tulet toisen ihmisen kanssa keskilinjalle, hakeutukaa sopivalle etäisyydelle. Voitte näyttää toisillenne kädelle, kun etäisyys on sopiva. Jos haluatte, voitte siirtyä kosketusetäisyydelle. Tämän jälkeen voitte kokeilla toistenne juurta kevyesti työntämällä. Tarkoituksena ei ole kaataa toista, vaan horjuttaa asentoa hieman, jotta toveri voi kokea painopisteen palauttamisen keskelle ulkoista voimaa vastaan.

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Koita samaa harjoitteen ideaa esim. ostoskeskuksessa ruuhka-aikana
- Tarkkaile myös toisten reaktioita: kuinka haluaisit omaa keskilinjaasi lähestyttävän?
- Pohdi, miltä tuntuu, kun hallitset omaa keskilinjaasi?

Liike

Liikkeen ja liikkumisen ohjauksen tavoitteena on itseilmaisu. Tarkoituksena on aiemmin omaksuttujen taitojen reflektointi eli peilaaminen omassa vapaassa liikkumisessa. Tunneilmaisun tasolla liikkeen tulisi ilmentää sitä, mitä kukin kokee haluavansa ilmaista. Mikään tunnetila ei ole väärä!

Liike on alati läsnä kaikessa tietoisessa harjoittelussa. Sen määrä ja laatu onkin hyvä tiedostaa ohjauksessa. Liikkeellä viitataan hyvin arkisiin toimintoihin kuten kävelyyn ja juoksuun sekä arjessa tarvittaviin perustaitoihin. Näissä harjoitteissa liike pyrkii itseilmaisuun eli liikkeen on määrä lähteä yksilön omasta kehollisesta kokemuksesta, ei ulkoa ohjatusta matkimisesta.

Tiedostava liikkuminen mahdollistaa myös omien toimintojen tietoisemman tarkkailun. Aistien tietoinen herkistäminen auttaa lisäksi lisäämään hallinnan tunnetta omasta kehosta.

Harjoite 6: Villieläinmielikuva (mukailtuna kirjasta Kehon viisaat viestit)

Ohjaajalle: Liike-teema aloitetaan joko selällään maaten tai istuen Villieläin-harjoitteella. Harjoituksessa käytetään mielikuvaa, jonka kautta pyritään luomaan tuntumaa omaan kehoon vahvana ja nopeana työkalu. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota siihen, että tarinaa lukiessaan antaa harjoitteluun osallistuville riittävästi aikaa asettua mielikuvaan kaikessa rauhassa.

1) Ota itsellesi sellainen mukava asento, jossa pystyt olemaan aloillasi jonkin aikaa. Kun olet löytänyt itsellesi hyvän asennon, sulje silmäsi. Aloitetaan kuvittelemalla, että olet jokin villieläin, nopea, vahva ja ketterä. Voit olla mikä eläin tahansa. Ajattele sellaista eläintä, joka on riittävän iso, että voit astua mielikuvissasi sen nahkoihin, ja johon sinun on helppo samaistua. Kun olet päättänyt, mikä eläin olet, kuvittele astuvasi tuon eläimen kehoon sisälle. Kuvittele olevasi aloillasi tuona eläimenä jossain rauhallisessa paikassa. Lähde sitten mielikuvissasi hitaasti liikkeelle. Vaikka makaat täysin aloillasi, voit silti tuntea kehossasi ja raajoissasi eläimen liikkeen voiman. Liikut rauhallisesti ja jäntevästi eteenpäin.

2) Lisää sitten liikkeeseesi voimantunnetta, ikään kuin lisäisit vauhtia hitaasta liikkeestä nopeampaan. Tunnet raajoissasi liikkeen nopeuden kasvun voiman tuntemuksena. Anna voiman tunteen levitä sisältäsi iholle asti, tunnet liikkeen nopeuden myös ihollasi

tuona eläimenä. Nyt voit kasvattaa vauhtia, liikut koko ajan nopeammin. Liikkeen energia kasvaa ja leviää koko kehoosi ja raajoihisi, liiku niin nopeasti ja sulavasti kuin valitsemasi eläin pystyy. Anna liikkeen tunteen ja energian vallata kehosi kauttaaltaan.

3) Ala sitten hidastaa vauhtia, liikkeen tahti hidastuu, raajasi tuntuvat väsyneiltä, mutta kehosi on yhä vahva ja voimakas. Hidastat tahtia siksi että haluat, etkä väsymyksen vuoksi. Lopulta pysähdyt paikoillesi, ja viivyt yhä eläimen kehossa. Tunnet hengityksesi hidastuvan ja kehosi rauhoittuvan paikoilleen. Palaat hiljalleen omaan kehoosi, tunnus- telet alustaa vasten olevia kehon osia, palautat aistisi takaisin tähän tilaan. Älä vielä avaa silmiä, vaan keskityt tuntoaistin tuomaan palautteeseen asennosta ja paikasta. Yritä pei- lata sitä, miten eläimen keho eroaa omasta kehostasi. Mitä hyvää ja voimakasta tunsit eläimen liikkumisessa? Yritä palauttaa tuo mielikuva itsellesi ja säilöä se kehoosi.

4) Avaa nyt silmäsi, mutta muista kuitenkin koko ajan kehossasi villieläimen voima. Anna eläimen jäädä katseeseesi. Kun kuulet musiikkia, nouse hitaasti ja rauhallisesti ylös. Tunne eläimen energia yhä kehossasi. Voit lähteä liikkumaan pikkuhiljaa musiikin tahtiin. Liike sinussa lähtee eläimestä, joten ei tarvitse keskittyä siihen, miltä liikkeesi näyttää, vaan miltä se tuntuu kehossasi. Lähdet etenemään ja liikkumaan vapaasti tilassa. Kes- kityt itseesi, mutta varo törmäämästä muihin. Tunnustele ja ilmaise ja tutki eläimesi liik- keitä eri kokoisina ja vaihtelee liikkeiden nopeutta ja laatua. Voit tanssia, hiipiä, kävellä, käydä kyykyssä, kurottaa, hyppiä ja venytellä, missä vain haluat testata eläimesi voimaa ja liikkumista.

5) Kun musiikki lakkaa, palaa hiljalleen omaan kehoosi ja päästä irti eläimestäsi. Py- sähdy ja tunnustele kehosi, jota hallitset taas täysin itse. Olet täysin oma itsesi omassa kehossasi. Mieti, mikä eläimenä olemisessa oli parasta ja mikä huonoa. Oliko jotain, mikä olisi ollut toisin, jos olisit valinnut jonkin toisen eläimen? Ajattelitko, että voisit hyö- dyntää tätä villieläin-mielikuvaa arjessa?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Kokeile erilaisia eläimiä
- Mieti, missä tilanteissa voisit käyttää mitäkin eläintä voimaantuaksesi?
- Heittäydy eläimen vietäväksi välillä!

Sosiaalisuus

Sosiaalisuus on osa-alue, johon oman kehon kehötietoinen tarkastelu laitetaan testiin. Erilaiset sosiaaliset kehötietoisuusharjoitteet antavat ulkoisia ärsykyitä, joita vasten omia tuntemuksia on mahdollista peilata ja muokata omaa toimintaa suhteessa ympäröivään maailmaan.

Tunneilmaisun tasolla sosiaalisuus lisää uuden elementin: muut ihmiset ja heidän vaikutuksensa omaan olemiseen. Lisäksi erilaiset sosiaaliset harjoitteet on suunniteltu liittämään osaksi toisen harjoittelijan kosketus ja sen tuomat haasteet sekä mahdollisuudet. Kosketus mahdollistaa herkistymisen asentotunnolliselle palautteelle. Toisaalta toisen kosketus opettaa myös rentoutumista ulkoisesta paineesta huolimatta. Sosiaaliset harjoitteet vaativat aina yhteistyötä, joten harjoitteet vaativat osallistujilta halua laittaa itsensä likoon. Nämä harjoitteet saattavat olla osalle ryhmästä aluksi haastavia. Ohjaajan tulisikin tarkkailla ryhmää tiiviisti, ja pyrkiä luomaan sosiaalisten harjoitteiden ajaksi kevyt ja leikillinen tunnelma. On myös hyvä korostaa harjoittelun vapaaehtoisuutta.

Harjoite 7: Keskilinjan ja juuren tunnustelu (Kuuntelevat kädet)

Ohjaajalle: Lue ensin harjoitteen kaikki ohjeet itseksesi, jotta saat käsityksen harjoitteen tavoitteesta ja kulusta. Keskity ohjaamisessa vapaaseen ilmaisuun sen sijaan, että luet ohjeet paperista ryhmälle. Sosiaalisten harjoitteiden tavoite on pitää hauskaa, ja sitä kautta kuin huomaamatta saavuttaa harjoittelun hyötyjä!

1) Ota itsellesi hyvä tukeva asento, laske painopistettäsi hivenen alemmaksi, anna mielesi ohjata hengityksen kautta kehosi juurtumaan lattiaan. Sisään hengittäessä anna jalkojesi tarrautua lattiaan kuin imukupit ja ulos hengittäessä kiinnittyä lattiaan kuin niistä kasvaisi pitkät juuret. Vietä hetki tässä tuntemuksessa.

2) Lähde sitten astelemaan hiljakseen ja pysähdy välillä, palauta mieleesi juurtumisen tunne ja jatka kävelyä. Kävele seuraavaksi seinän tai muun tukevan pinnan luokse, juurru ja kokeile työntää seinää käsilläsi siten, että tunnet työnnön käsissäsi menevän vartalosi lävitse jalkoihisi ja juuriisi. Muuta omaa asentoasi tunnustellen itsellesi vankempaa tunnetta juuresta.

3) Etsi itsellesi pari. Molemmat harjoittelijoista asettuvat ns. "Miekkaluasentoon" eli toinen jalka edessä ja toinen takana, kuitenkin siten, että molemmilla pareilla ovat samat jalat vastakkain. Seiskää hetki paikoillanne, jotta voitte taas löytää juurtumisen tunteen alustaan.



4) Tässä harjoituksessa molemmille pareille on erilaiset roolit. Aktiivinen osapuoli ottaa kuuntelijan käsivarsista kiinni ja kuunteleva osapuoli pitää juurensa kehossaan ja jännittäen kevyesti käsiään pyrkien pitämään itsensä paikoillaan. Samalla kuuntelija valmiina kuuntelemaan kehollaan, mitä toinen tekee, joten käsissä on oltava jännitystä riittävän vähän. Aktiivisempi osapuoli yrittää kevyesti työntää rauhallisesti kuuntelevaa osapuolta. Kuunteleva osapuoli pyrkii säilyttämään juurensa ja oman paikkansa samalla kehon tunteella, mikä hänellä oli seinää työntäessä. Aktiivisen osapuolen käsien ei tarvitse pitää käsi koko ajan tarttuen kuunteliijaan, vaan harjoittelun tarkoituksena on auttaa kuuntelijaa löytämään oma juurensa ulkoisen ärsykkeen allakin.

5) Vaihtakaa rooleja omaan tahtiin. Seuraavaksi kuuntelijan roolissa oleva ei yritäkään pelkästään pitää juurtaan, vaan seurata aktiivisemmän osapuolen työntöjen liikkeitä kehollaan. Vapauttakaa tarttumaote niin, että ranteet ja käsivarret ovat kontaktissa keskenään. Tässä vaiheessa työnnöt tehdään vain käsikontaktin kautta, ei tarttuen. Kuuntelija käyttää käsiään kuin tuntosarvia seuraten aktiivisemmän osapuolen liikettä. Yritetään löytää yhteinen liike, jossa toinen osapuoli saa viedä ja toinen kuuntelee ja reagoi. Hetken päästä vaihdetaan rooleja. Harjoituksen tarkoituksena on kuunnella paria ja rea-

goida tämän antamiin liikesuuntiin omalla tavalla. Pidemmälle vietyinä molemmat pyrkivät aikaansaamaan yhden jatkuvan vapaan liikkeen, jota molemmat kykenevät seuraamaan vartalollaan.



3 Vinkkiä harjoitteluun

- Yritä auttaa pariasi aistimaan liikkeesi, pidä juurtumisen kokemus kuitenkin yllä
- Anna käsiesi olla rentoina, näin ne ovat herkemmiä aistimaan liikettä, päästä irti turhasta jännityksestä harjoituksen edetessä. Kun sinä rentoudut, parisi rentoutuu
- Lioittele liikkeitä ja vaihtakaa rooleja, käyttäkää välillä voimaakin

Harjoite 8: Tahmeat kädet



Ohjaajalle: Tämän harjoituksen ohjauksessa ei ole tarkoitus lukea suoraan ohjeita paperilta. Ohjaaja kertoo harjoitteen tavoitteet ja säännöt ryhmälle ennen harjoitteen aloittamista. Kun parit ovat päässeet vauhtiin, tulisi ohjaaja olla aktiivisesti mukana harjoittelussa kulkemalla ryhmän keskellä ja kannustamalla pareja haastamaan toistensa tasapainoa. Tämän harjoituksen aikana voi laittaa myös musiikkia soimaan.

1) Seiso hyvässä keskiasennossa. Hae itsellesi tunne omasta liikekeskuksestasi vatsasi alueella sekä keskilinjastasi, joka jakaa kehosi kahtia. Nosta kätesi rennosti rintakehäsi korkeudelle ja aseta kämmenesi perätysten keskilinjallesi. Ryhdy kiertämään vartaloasi antaen käsiesi seurata keskilinjaasi. Ota rauhallisesti askelia ja anna käsiesi edelleen seurata keskilinjaasi.

2) Etsi itsellesi pari. Antakaa käsivarsien koskea toisiaan tarttumatta niihin kiinni. On aika aloittaa leikki, jonka tarkoituksena on oman keskustan ja keskilinjan suojaaminen ja samalla kontaktin pitäminen leikkikaveriin käsillä. Siksi harjoitetta kutsutaan Tahmeat kädet-harjoitteeksi. Kätesi ovat kuin liimattu toisen pelikaverin käsiin kuitenkin tarttumatta tämän niihin.

3) Leikin tarkoituksena on pyrkiä kämmenillä koskettamaan pelikaverin jompaa kumpaa olkapäätä. Samalla pelaajat pyrkivät suojelemaan omaa keskilinjaansa. Molemmat pelaavat saamaan aikaan sekä suojelevaa että aktiivista osapuolta. Kontakti jommankumman olkapäähän tullessa pysähtykää hetkeksi tarkkailemaan tilannetta ja jatkakaa leikkiä. Tarkoituksena ei ole saada mahdollisimman paljon osumia, vaan auttaa pelikaveria herkistämään kehoaan ulkoisen tekijän siihen vaikuttaessa sekä auttaa reagoimaan muuttuviin tilanteisiin.

Antakaa toisillenne onnistumisen kokemuksia ja ottakaa rennosti! Liikkua saatte myös vapaasti omalla tavallanne, kunhan käsivarsikontakti pysyy eli kädet liimautuvat toisiinsa ja keskilinja pysyy hyvänä. Taivuttakaa välillä polvia ja kylkiä, tehkää kiertoja ylä- ja alavartaloon, tehkää hitaita ja nopeita liikkeitä. Kädet saavat kiertää eri suuntiin hakeutua ylä-, ala-, vaaka- tai viistosuunnista, kunhan yrität kuunnella käsilläsi, mitä pelikaverisi touhuu. Samalla yritäkää etsiä omaan kehoon sopivaa suhdetta jännityksen ja rentouden välillä: samaan aikaan olette rentoina, mutta tukevia.

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Yritäkää haastaa toisianne, lähtekää liikkeelle rennosti ja lisätkää halutessanne intensiteettiä
- Ajatelkaa, että harjoite on eräänlainen hippaleikki, mutta pienemmillä liikkeillä ja oman toiminnan tiedostaminen mielessä
- Yhteisen pelirytmien löytäminen vie hetken. Pitäkää hauskaa ja jättäkää kiire pois!

Rentous

Rentous on kehon ja mielen tila, jossa sekä paikoillaan pysyminen, liikuminen, hengittäminen sekä ajatukset ovat vapaita ylimääräisestä, haitallisesta jännityksestä. Pohjimmiltaan kaikki tämän materiaalin harjoitteet tähtäävät rentouteen. Tavoitteena rentouden harjoittamisessa on sen vastakohtan, jännityksen, tunnistamisessa ja tasapainossa näiden välillä. Rentouteen pyritään aktiivisesti ja ohjatusti. Lisäksi yritetään löytää keinoja käsitellä jännittäviä tekijöitä, olivat ne sitten lihaskireyksiä tai sosiaalisten tilanteita. Usein rentouden tunteen löytäminen kehoon auttaa myös mielen rentoutumiseen.



Harjoitus 9: Kehon peilaus

Ohjaajalle: Käydään lävitse kehon jumiutuneita tai kipeitä kohtia. Tämä harjoitus kannattaa teettää vasta viimeisten joukossa. Tarkoituksena on joko päästää irti kipukokemuksesta tai hyväksyä se. Tämä harjoite on mahdollista tehdä missä asennossa tahansa. Mikäli harjoittelija valitsee makuuasennon, olisi hänen syytä olla selinmakuulla. Näin hän saa alustasta keholle laajan sensorisen palautteen, johon hänen on helppo juurtua. Harjoitteen saa tehdä myös istuen tai seisten, jolloin harjoite tulisi aloittaa keskiasennon ja rennon ryhdin etsimisellä sekä alustaan juurtumisella.

Korosta harjoituksen aluksi, että harjoituksen voi lopettaa koska tahansa. Kerro ryhmälle, että mikäli harjoitus aiheuttaa kivun pahenemista, he voivat lopettaa harjoituksen, avata silmänsä tai vaihtaa asentoa, mikä ikinä tuntuu heistä parhaalta. Älä kuitenkaan turhaan pelottele ryhmäläisiä, vaan korosta valinnan vapautta sekä kokemusta turvallisuudesta paikasta. Kannusta heitä myös keskustelemaan aiheesta jälkeenpäin. Lue tarina riittävän rauhallisesti, että kaikki ehtivät käydä kehonsa huolella ja rauhassa läpi.

1) Tässä harjoitteessa voit valita asentosi. Mikäli olet seisten tai istuen, etsi sinulle luontainen, ryhdikäs keskiasento. Juurruta itsesi alustaan. Mikäli olet maaten, tunnustele alustaa vasten olevia kehosi osia, ja juurruta itsesi siihen. Etsi katseellesi jokin sopiva kiintopiste edessäsi olevasta seinästä tai katosta. Yritä löytää sellainen piste, jota katsoessasi et joudu taivuttamaan niskaasi ja jossa asennon ylläpitäminen on helppoa. Pidä silmäsi pehmeästi auki. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti sisään ja ulos. Anna keuhkojesi täytyä kunnolla pohjiaan myöten. Tunnet, kuinka rintakehäsi avautuu sisäänhengityksellä ja antaa keuhkoillesi tilaa täytyä. Istuma- tai seisoma-asennon valinneet voivat vielä hieman huojuttaa asentoaan etsiäkseen tasapainon ja keskilinjan.

2) Voit nyt sulkea silmäsi kevyesti, ja tunnustella vielä omaa kehoasi. Onko se tasapainossa ja keskiasennossa? Vielä ehdit muuttaa asentoasi ja painopistettäsi. Kehosi on jäntevä ja ryhdikäs, mutta samaan aikaan rento. Sinun helppo hengittää ja helppo pitää yllä sitä asentoa, jossa nyt olet.

3) Lähde nyt mielikuvamatkalla omaan kehoosi. Tunnustele ensin niskaasi ja hartioitasi. Tuntuuko niissä kipua tai kireyttä? Keskitä nyt hetkeksi kaikki ajatuksesi tälle alueelle, ja siinä olevaan kivun tunteeseen. Voit ottaa kivun tunteen käteesi, ikään kuin irrottaa sen siitä kohdasta, jossa se alun perin tuntui. Kuvittele, että rutistat kivun pienen nenäliinan sisään myttyyn, jota voit puristaa kädessäsi. Seuraavaksi kuvittele heittäväsi nenäliinan pitkässä kaaressa kauas pois. Samalla kun päästät nenäliinaan kääritystä kivusta irti, helpottaa kipu myös ruumissasi. Voit nyt huokaista syvään, ja antaa kehosi rentoutua hieman enemmän, sillä kipu on helpottanut.

4) Anna seuraavaksi ajatuksesi vaeltaa käsivarsia pitkin kämmeniisi asti. Tunnustele taas, tunnetko jossain kohtaa kipua ja kireyttä. Keskitä taas ajatuksesi ensin kipeään kohtaan, ja kuvittele ottavasi kipu kämmeneesi. Ryttää taas kivun tunnen nenäliinan sisään mahdollisimman pieneksi, heitä se kauas pois itsesi luota. Kun päästät kivusta irti, se helpottaa myös fyysisessä ruumiissasi. Rentoudut taas hieman enemmän.

5) Seuraavaksi keskitä ajatuksesi selkärankaasi. Matkustat hitaasti selkää alaspäin tunnustellen nikama nikamalta. Tuntuuko selkäsi alueella kipeitä kohtia tai kiristyksiä? Voit taas ottaa kivun käteesi, ja paketoida sen niin pieneksi paketiksi kuin vain mahdollista, ja heittää kivun kauas pois.

6) Jälleen kerran jatkamme tunnustelevaa matkaa oman kehon läpi. Siirrä ajatuksesi selästä vatsan puolelle. Tunnetko siellä kipua? Tee jälleen sama operaatio, jossa pakkaat kivun nenäliinaan ja heitä pois.

7) Tunnustele seuraavaksi lantionseutusi. Tuntuuko lonkissa tai lantionpohjassa kipua? Tartu taas kivun tuntemukseen, irrotat sen kehostasi ja pakkaat sen nenäliinaan poisheittämistä varten. Päästäessäsi irti kipusi helpottaa, ja voit taas hengittää vapaammin.

8) Siirry nyt matkallasi alaraajoihin, ja käy niiden tuntemukset läpi. Tunnustelet kireät ja kipeät kohdat syvään ja rauhallisesti hengittäen. Ajatuksissasi paketoit kivun taas pienimpään mahdolliseen myttyyn. Sisäänhengityksellä ajattelet heittäväsi mytyn pois, ja uloshengityksellä päästät irti kivusta ja annat kehosi rentoutua vieläkin enemmän.

9) Olet nyt rentoutuneessa ja rauhallisessa tilassa, jossa kipusi ovat helpottaneet. Koet olevasi kehosi herra, ja voit pyytää siltä nyt mitä tahansa. Voit tunnustella kehoasi ja ajatella sitä, kuinka vahva ja vakaa se on. Olet kiitollinen siitä, että sinulla on keho, jota käyttää. Se on sinun kehosi, ja se pystyy mihin tahansa, mitä siltä pyydät.

10) Käydään vielä keho lävitse varpaista ylös asti. Ajattele jalkateriäsi, kiitä niitä hyvästä työstä ääneen. (Kaikki yhdessä sanovat ääneen Kiitos! Jatkekaan kiittämistä ryhmässä ääneen koko kehon läpi) Ajattele sitten polviasia ja lonkkiasi, ja kiitä niitä tästä päivästä. Seuraavaksi keskitä ajatuksesi selkärankaasi, kiitetään sitä siitä, että se pitää meidät pystyssä päivittäin. Seuraavaksi ajattelet rintakehäsi, jossa sijaitsevat sekä keuhkot että sydän. Kiitetään niitä tästä päivästä. Seuraavaksi ajattelet niska-hartiaseutuasi, kiitetään niitä tästä päivästä. Seuraavaksi keskität ajatukset päähäsi, kiitä sitä siitä, että olette tänään saaneet rauhoittua, keskittyä ja rentoutua yhdessä.

11) Seuraavaksi voit avata hiljalleen silmäsi, ja katsella vähän ympärillesi. Tunnustele kehoasi, tuntuuko se nyt erilaiselta, kuin harjoituksen aluksi? Vielä voitte koko ryhmä kiittää itseänne, toisianne ja ohjaajaanne tästä päivästä, ennen kuin jatkatte kaikki matkaa tahoillenne.

Harjoituksen jälkeen: huomasitko eri kipukohtien olevan eri kokoisia pakatessasi niitä nenäliinaan?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Yritä hyväksyä omat kipusi ja jumisi
- Jos jääät johonkin kipukohtaan kiinni, etkä pääse irti, avaa silmäsi ja jätä harjoitus kesken
- Ole valmis myös keskustelemaan omista kivuistasi, jos olosi pahenee

Harjoite 10: Vuu-hengitys

Ohjaajalle: Tämä harjoitus olisi hyvä tehdä mielellään tuolilla istuen, jotta jalkapohjat saadaan juurrutettua lattiaan. Istuessa tulisi pitää yllä hyvää ryhdikästä asentoa, selän tulisi olla suorana, hartiat rentoina ja lavat laskeutuneina omille paikoilleen. Harjoitus tehdään mieluiten silmät suljettuina. Harjoitus voidaan tehdä myös makuuasennossa, jolloin olisi hyvä laittaa polvet koukkuun, jolloin saadaan jalkapohjat juurrutettua alustaan. Mikäli joku haluaa tehdä harjoitteen seisten, tulisi se taas aloittaa keskilinjan ja painopisteen löytämisellä.

1) Tee syvä ja laaja sisäänhengitys. Tunnet hengittäessäsi, kuinka ilma täyttää keuhkot pohjia myöten, pallea toimii pumppuna, hartiat ja kaula ovat rennot. Pidätä hengitystä pienihetki. Kun hengität ulos, lausu ääneen "vuu". Anna äänen tulla suusta ulos pehmeästi ja rennosti. Anna äänen hiipua sitä mukaan kun keuhkot tyhjentyvät ja uloshengitys hiipuu. Pidä taas pieni tauko ennen sisäänhengitystä, anna sisäänhengityksen aktivoitua itsekseen. Tee sama uudestaan.

2) Keskity tunnustelemaan, missä kohtaa ääni tuntuu kehossasi ja miltä se tuntuu. Millä tavalla äänen virtaus resonoi kehosi eri kohdissa, erityisesti vatsan, rintakehän henkitorven sekä kurkun alueilla. Toista harjoitus 5-10 kertaa.

Miten tunnistit äänen resonoivan kehossasi, missä kohdissa ja millä taajuudella? Nostiko äänen aktiivinen käyttö pintaan erilaisia muistoja, tunteita tai mielikuvia? Miltä tuntuu harjoituksen jälkeen? Miten harjoitus vaikutti esimerkiksi kipuun?

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Älä pelkää äänen käyttöä
- Tarkista välillä istuma-asentosi
- Kokeile tätä harjoitusta ennen tilannetta, jolloin sinun pitää puhua tai esiintyä jossain

Harjoite 11: Jännitys-rentous -harjoitus

Ohjajalle: Tämä harjoitus tehdään selinmakuulla jumppamatolla. Harjoituksen aikana on hyvä laittaa rauhallista ja rentouttavaa musiikkia soimaan.

- 1) Käy selinmakuulle ja laita silmät kiinni.
- 2) Jännitä molemmat kätesi lujasti nyrkkiin. Pidä jännitys molemmissa käsissäsi samalla hengittäen sisään. Pidätä hengitystäsi ja tunne samalla jännitys käsissäsi ja rinnassasi. Hengitä ulos, ja anna samalla käsien ja koko vartalon rentoutua. Aisti jännittyneen ja rentoutuneen olon ero.
- 3) Jännitä varpaitasi vetämällä varpaita kohti kasvoja. Tunne jännitys varpaissa ja jaloissasi ja hengitä samalla sisään. Uloshengityksellä annat varpaiden ja jalkojesi rentoutua, jalat lepäävät painavina ja rentoina alustaa vasten.
- 4) Paina varpaitasi voimakkaasti poispäin kasvoista nilkat ojentuen. Tunne jännitys jalkaterissä ja pohkeissa. Purista vielä hetki ja rentouta lihakset. Tunnustele taas jännittyneen ja rentoutuneet kehon ero.
- 5) Hengitä sisään, ja purista pakarat yhteen ja jännitä vatsaasi voimakkaasti. Pidä puristusta vielä ja pidätä samalla hengitystä. Purista niin kovaa kuin pystyt ja rentouta lihakset heti.
- 6) Paina käsivarsiasi suorana ja jännitä niitä lattiaa vasten. Paina lujasti ja rentouta kädet sitten. Kädet, vartalo ja jalat tuntuvat nyt mukavan rentoutuneilta.
- 7) Paina päätäsi voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassasi. Paina vielä, ja sen jälkeen rentoudu. Pääsi lepää nyt rentona ja painavana lattiaa vasten. Tunnet olosi raukeaksi ja turvalliseksi.
- 8) Nyt jännitä kasvojen kaikki lihakset irvistykseen. Tunnet kovan jännityksen kasvoissasi. Anna kasvojen lihasten rentoutua, laske kasvoillesi rentoutunut ilme.

9) Seuraa hetki hengitystäsi. Hengitätkö rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuoroin rintahengitystä ja vuoroin vatsahengitystä. Tunnustele samalla, mikä on rentouttavampi tapa hengittää. Jatka sitä hengitystä, joka tuntuu itsellesi luonnollisemmalta.

10) Jännitä vatsalihaksiasi niin, että vatsasi on aivan kova. Jatka kuitenkin hengittämistä rintakehällä. Tunne jännitys vatsassasi ja rentoudu kokonaan. Tunne miellyttävä rentouden tunne vatsassasi ja koko kehossasi. Tunne ja koe, kuinka energia nousee lihaksiin. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti.

11) Tunnustele miltä tuntuu, kun hengität sisään ja ulos. Huomaa kuinka rentoutuminen lisääntyy uloshengityksellä.

12) Hengitä nyt hitaasti sisään ja täytä keuhkot pohjiaan myöten. Pidät hengitystä hetki, ja tunne jännitys rintakehässäsi ja vatsassasi. Anna rintakehän löystyä ja samalla päästät hengityksen hitaasti vapaaksi. Rentous seuraa uloshengitystä. Anna keuhkojen tyhjäntyä täysin.

13) Jatka nyt rentoutumista rauhallisesti ja rennosti hengitellen. Jokaisella uloshengityksellä rentouden tunne lisääntyy.

14) Anna rentouden lisääntyä kehossasi ja mielessäsi. Kehosi ja lihaksesi tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Tunnet kuin vajoaisit hieman alustaan sisälle. Sinulla on hyvä ja turvallinen olo.

15) Jatka rauhallista hengitystä. Keskity rentouteen ja tunne sen virtaavan kehosi läpi
17) Hengitä sisään, ja ala pikkuhiljaa liikutella sormiasi ja varpaitasi. Tule tietoiseksi omasta kehostasi samalla kuitenkin säilytät rennon hengittämisen. Liikuttele kehoasi koko ajan enemmän, taivuttele polviasi, lonkkiasi, kyynärpäitä ja olkapäivä. Avaa seuraavaksi silmät. Nouse seuraavaksi omaan tahtiisi istumaan. Tunnet olosi rentoutuneeksi mutta virkeäksi. Tunnet saaneesi uusia voimia!

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Etene rauhallisesti
- Kun jännität kroppaasi, sen ei pitäisi sattua
- Kokeile tätä harjoitetta sängyssä nukkumaan mennessäsi tai aamulla herätessäsi

Harjoite 12: Tuplaantuminen

Ohjaajalle: Muista jälleen rauhallinen lukutahti sekä tauot jokaisen harjoituskohdan välillä. Anna ryhmäläisille aikaa suorittaa antamasi ohjeet.

- 1) Istu tuolille ja etsi siinä itsellesi hyvä ja rento asento. Hengitä kolme kertaa oikein syvään ja rauhallisesti. Anna rintakehäsi aueta ja keuhkojen täyttyä pohjiaan myöten.
- 2) Etsi itsellesi yläviistosta seinästä tai katosta jokin piste, johon kiinnität katseesi. Piste on muutaman metrin päässä sinusta.
- 3) Kiinnitä siihen kaikki huomiosi. Piste on ainoa asia, johon sinun tulee kiinnittää huomiota.
- 4) Vähitellen huomaat, että piste on välillä selkeämpi, välillä hämärämpi. Välillä se vaikuttaa olevan lähempänä ja välillä kauempana. Välillä se jopa katoaa näkökenttästäsi kokonaan, vaikka katsot sitä tarkasti.
- 5) Vähitellen silmäsi alkavat räpytellä. Kun ne nyt räpyttelevät, ne alkavat tuntua myös painavilta. Samalla näkökenttäsi alkaa hämärtyä, ja luomesi muuttuvat koko ajan painavammiksi. Silmät ikään kuin haluavat sulkeutua.
- 6) Silmäluomesi painautuvat toisiaan vasten. Vajoat samalla syvälle turvalliseen rentouden tilaan.
- 7) Jokainen uloshengitys lisää tätä rentouden tilaa. Vajoat jokaisella hengityksellä aina vain syvemmälle.
- 8) Luettele nyt hiljaa mielessäsi numerot yhdestä kymmeneen. Jokaisella numerolla vajoat vieläkin syvemmälle rentouteen. Kun olet päässyt numeroon kymmenen, olet niin syvällä turallisessa rentoudessa, kuin vain on tällä hetkellä mahdollista.
- 9) Kuvittele nyt itsesi istumassa tuolissa, ikäänkin tarkkailisit itseäsi ulkopuolelta. Näet, kuinka kiinnität katseesi pisteeseen. Näet ja tunnet, kuinka keskityt ja hengität syvään kolmesti. Laske samalla hiljaa mielessäsi jokainen hengitys yksi - kaksi - kolme. Kun olet

numerossa kolme, olet sulkenut kaiken muun ympäriltäsi. Olet syvässä keskittyneessä tilassa tuossa mielikuvassa.

10) Käy mielikuva läpi kolmesti, anna riittävästi aikaa jokaiselle kierrokselle, sanoita ohjeet ryhmälle. Katse, hengitys, numerot, rentoutuminen.

11) Avaa silmäsi, keskitä katseesi alaviistoon johonkin toiseen pisteeseen. Silmäsi ovat auki, mutta olet edelleen ikään kuin unessa. Kiinnitä katseesi, hengitä syvään kolme kertaa, laske numerot hiljaa mielessäsi. Kun pääset numeroon kolme sulje jälleen silmäsi, ja huomaat samalla vajoavasi vieläkin syvemmälle turvalliseen rentouden tilaan.

12) Toista vielä itsellesi "aina kun tarvitsen keskittymistä, käytän tätä nopeaa rentoutumista: katse, hengitys, numerot ja rentoutuminen"

13) Laske sitten hitaasti numerot kymmenestä yhteen. Jokaisella numerolla piristyt hieman, ja heräät hitaasti taas tähän hetkeen, aikaa ja paikkaan. Kun olet numerossa yksi, olet täysin hereillä, hyvinvoiva ja toimintakykyinen

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Harjoittele rauhallisesti
- Kokeile tätä harjoitetta, kun olet stressaantunut
- Peilaa mielessäsi ennen harjoitetta omaa tunnetilaasi ja peilaa uudelleen harjoituksen jälkeen

Harjoite 13: Vesivärit

Ohjaajalle: Harjoituskerran aluksi kaikki osallistujat saavat paperia, pensselit ja vesivärejä. Käytetään noin 10–15 min aloituksesta siihen, että kaikki osallistujat maalaavat pienen taulun siitä, miltä heistä juuri nyt tuntuu. Mitään rajoituksia siihen, mitä kuvassa on, ei ole. Se voi olla esittävä kuva tai täysin abstrakti. Tärkeintä on, että se kuvastaa jollakin tavalla henkilön sen hetkistä tunnetilaa. Seuraavaksi siirretään maalaukset kuivumaan sivummalle ja keskitytään päivän harjoituksiin.

Harjoittelun lopuksi käytetään taas 10–15 minuuttia uuden taulun maalaamiseen. Maalauksen teemana on nyt paitsi se, miltä nyt tuntuu, myös se, miten olo on muuttunut harjoittelun aikana. Lopuksi keskustellaan ryhmänä omista tuntemuksista ja siitä, minkälaisen muutoksen, jos minkäänlaisen, harjoittelu sai osallistujissa aikaan.

Harjoite 14: Metsäretki

Ohjaajalle: Tämän mielikuvaharjoitteen tarkoitus on mahdollistaa syvän rentoutumisen kokemus harjoitukseen osallistuville. Ohjaajalta se vaatii hyvää äänenkäyttöä sekä riittävän rauhallista lukutahtia. Osallistujille tulee tarjota mahdollisuus käyttää mielikuvitustaan ja syventyä kunnolla mielikuvamatkaan. Mikäli lukija hengästyy, on lukutahti liian nopea. Olisi hyvä, mikäli harjoitusta ohjaava henkilö olisi tutustunut tarinaan ennalta lukemalla sen itse ääneen, ja kellottamalla oman lukutahtinsa riittävän rauhalliseksi. Harjoitukseen tulee varata reilusti aikaa, eikä sitä saa tehdä kiireessä.

Tarvittavat välineet ovat kaikille osallistujille jumppamatot tai vastaavasti halukkaille tuolit. Myös viltit voivat olla hyödyksi, mikäli harjoitustila on viileä. Ennen harjoituksen aloittamista tulisi varmistaa, että kaikki kännykät ovat äänettömällä. Harjoituksesta saa poistua koska tahansa.

“Ota itsellesi sopiva, rento ja mukava asento. Voit olla maaten tai istua tuolilla, niin kuin itsellesi parhaiten sopii. Sulje silmäsi, ja hengitä muutaman kerran syvään ja rennosti sisään ja ulos. Älä pakota sisäänhengitystä äläkä pidättele uloshengitystä, vaan anna sen virrata luonnollisesti ja rennosti. Kuvittele seisovasi kesäisen metsän reunassa. Auringon valo siivilöityy metsän lehtien lävitse. Tunnet ihollasi kevyen tuulenvireen. Kuulet tuulen kahisuttavan oksistoja, metsä näyttää kutsuvalta ja turvalliselta. Sinun on hyvä ja lämmin olla.

Näet edessäsi polun, joka kulkee syvälle metsään. Lähdet astelemaan sitä pitkin, huomaat olevasi paljain varpain. Tunnet polkua peittävien neulasten pistelevän kevyesti jalkapohjiasi. Kuljet polkua pitkin syvemmälle metsään. Se ympäröi sinut joka puolelta, elävän metsän äänet kantautuvat korviisi. Lehtien ja oksien kahina tuulessa, lintujen laulu, aluskasvillisuuden rapina.

Kuljet yhä eteenpäin polkua, kunnes tulet pienen metsäaukean laidan. Kuljet aukean keskelle, ja käyt maaten pehmeälle sammaleelle. Olosi on hyvä ja rentoutunut, olet turvallisessa ja rauhallisessa paikassa. Katselet ympärilläsi levittäytyvää metsää. Keskitä huomiosi sen moniin vihreän sävyihin. Koivujen ja vaahteroiden kepeään vihreään, kuu-

sipuiden syvän tummaan, ruohikon kiiltävään sävyyn. Tarkastele lehtien lävitse siivilöityvää auringonvaloa, kuinka se muuttaa vihreän sävyjä, varjopaikoissa tummempaa vihreää, valossa kellertävää.

Kiinnitä nyt huomiosi ympärilläsi näkyviin keltaisen sävyihin. Kukkivien kasvien terälehtiin ja valon leikkiin puiden lehdillä. Tunnet rentoutuvasi yhä vain enemmän. Olosi on lämmin ja turvallinen, kaikki arjen murheet painuvat taka-alalle. Vain tällä hetkellä on väliä. Hengitä muutaman kerran rennosti syvään, anna ilman virrata keuhkoihisi, ja sitä kautta kaikkialle kehoosi. Älä pakota hengitystä, vaan anna sen virrata omaan tahtiinsa. Metsän ja kesän tuoksut kulkevat sisäänhengityksen kautta tietoisuuteesi. Jokaisella uloshengityksellä rentoudut vieläkin enemmän, tunnet vajoavasi pehmeään sammaleeseen. Rentouden tunne leviää koko kehoosi, aina varpasiin ja sormenpäihin asti.

Keskitä huomiosi taivaan siniseen sävyyn. Taivas kaartuu ylläsi, ja katsellessasi sen taista sineä tunnet energian virtaavan kehoosi. Tunnet olosi virkistyvän, ja nouset istumaan. Kehosi on yhä rento, mutta energinen. Nouset seisomaan, ja luot vielä viimeisen silmäyksen metsäaukeaan. Tiedät, että se turvallinen, ja voit aina palata sinne, koska tahansa. Lähden astelemaan takaisin polkua pitkin. Jokaisella askeleella imet itseesi elävän metsän energiaa, tunnet ihollasi tuuleen, jalkapohjissasi havunneulaset. Kuljet pystypäin kohti metsän reunaa, näet sen jo pilkottavan puiden lomasta. Saavut takaisin sinne, mistä aloitit matkasi. Metsä jää taaksesi.

Alan pikkuhiljaa palata takaisin omaan kehoosi Tunnustelet varpaitasi ja sormiasi, liikuttele niitä hiljalleen, omaan tahtiisi. Tunnet kuinka raajasi alkavat pikkuhiljaa heräillä, ja kuinka mielesi palaa omaan kehoosi. Seuraavaksi voit avata silmäsi, liikutella raajojasi, venytellä ja hengittää syvään ja rauhallisesti omaan tahtiisi. Olosi on rentoutunut mutta energinen, olet valmis palaamaan tähän aikaan ja paikkaan.

3 Vinkkiä harjoitteluun

- Etene rauhallisesti
- Jos harjoituksen aikana nukahtaa, ei se haittaa
- Älä pidä kiirettä lopussa, jotta rentoutuneesta olotilasta saa nousta rauhassa