



TIETOISESTI KEHOSSA KEHOA KUUNNELLEN

Kehotietoisuusharjoitteita psykofyysisestä
fysioterapiasta kiinnostuneille fysiotera-
peuteille ja fysioterapeuttiopiskelijoille

Marja Kainulainen

Kehittämistehtävä
Joulukuu 2015
Psykofyysisen fysioterapian
erikoistumisopinnot

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

Marja Kainulainen

Tietoisesti kehossa, kehoa kuunnellen
Kehotietoisuusharjoitteita psykofyysisestä fysioterapiasta kiinnostuneille fysiote-
rapeuteille ja fysioterapeuttiopiskelijoille

Kehittämistyö 33 sivua.

Marraskuu 2015

Kehittämistehtäväni tavoitteena oli perehtyä kehotietoiseen harjoitteluun ja omaksua siihen liittyvää teoretietoa. Kokosin kehotietoisia harjoitteita samaan paikkaan, mikä helpottaa fysioterapeuttiopiskelijoita ja psykofyysisestä fysioterapiasta kiinnostuneita fysioterapeutteja löytämään kehotietoisia harjoitteita ja niiden taustalla olevan teoretietiedon.

Tarkoitukseni oli koota samaan paikkaan kehotietoisuusharjoitteita, joita olin oppinut psykofyysisen fysioterapian koulutuksista ja joita olin käyttänyt potilaiden terapiassa. Fysioterapiaopiskelijoille työni toimii perehdyttämiskansiona psykofyysiseen fysioterapiaan ja kehotietoiseen harjoitteluun.

Kehotietoisten harjoitteiden yhteyteen liitin niiden taustalla olevan teoretietiedon sekä kehotietoisen harjoittelun ohjaamiseen liittyviä huomioita. Kehittämistyöni lopussa on muutamia harjoitteita, joita olin oppinut ja kokenut käytyäni kehotietoiseen harjoitteluun suuntautuvilla ryhmäliikuntatunneilla.

Avainsanat: Psykofyysinen fysioterapia, kehotietoisuus ja tietoinen läsnäolo

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Psychophysical Physiotherapy, Specialization Studies
Development Project

MARJA KAINULAINEN

Being aware in your body, listening to your body
Body-awareness exercises to the physiotherapists and physiotherapy students who are
interested in psychophysical physiotherapy

Thesis on development work, Pages 33
November 2015

The goal of my development task was to orient myself with body-awareness exercises and to assimilate related theoretical information. I gathered together body-awareness exercises to help physiotherapists and physiotherapy students who are interested in psychophysical physiotherapy to be able to find body-awareness exercises and the theoretical information behind them.

My purpose was to gather together the body-awareness exercises that I had learned during my psychophysical physiotherapy training and which I had utilised in patient therapy. For physiotherapy students, my work will function as an orientation folder for psychophysical physiotherapy and body-awareness exercises.

Along with the body-awareness exercises, I have attached information from their theoretical background and some observations related to the guidance of performing body-awareness exercises. At the end of my development work section, I have included some exercises that I have learned and experienced myself during group classes in body-awareness exercises.

Key words: Psychophysical Physiotherapy, Bodyawareness and mindfulness.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA.....	6
3	KEHOTIETOISUUS.....	7
	3.1 Tietoinen läsnäolo.....	8
	3.2 Kehotietoisuusharjoittelu tietoisien ja tavoitteellisen liikkeen avulla	9
4	BASIC BODY AWARENESS THERAPY.....	9
	4.1 Harjoitteet BBAT.....	11
5	ASAHI.....	14
	5.1 Asahissa on kymmenen keskeistä psykofyysistä periaatetta.	15
6	FELDENKREIS	19
	6.1 Feldenkreis-harjoitteita.....	20
7	PSYKOFYYSINEN HENGITYSTERAPIA	23
	7.1 Hengitysterapian keskeiset hengitykseen ja muutokseen liittyvät teemat	24
	7.2 Hengitysharjoitteita.....	25
8	MUITA HARJOITTEITA.....	27
9	POHDINTA.....	299
	LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

Olen työskennellyt psykiatristen potilaiden kanssa 15 vuotta. Psykiatrisessa sairaalassa ensimmäiset kymmenvuotta liikunnanohjaajana ja viimeiset viisi vuotta fysioterapeuttina. Työhistoriani aikana olen käynyt psykofyysisen fysioterapian lyhyitä 1-2 päivää kestäviä koulutuksia. Koulutusmateriaalia on paljon ja aineisto on irrallisena eri kansioissa, mistä niitä on vaikea löytää.

Tavoitteenani on perehtyä kehotietoiseen harjoitteluun ja omaksua siihen liittyvää teoriatietoa. Teoriatiedon ja käytännönharjoitteiden kokoaminen yhteen paikkaan helpottaa fysioterapeuttiopiskelijaa ja psykofyysisestä fysioterapiasta kiinnostuneen fysioterapeutin löytämään tarvittavat kehotietoiset harjoitteet ja yhdistämään niiden taustalla oleva teoriatieto.

Kehittämistehtäväni tarkoituksena on koota käytyjen koulutusten materiaali samaan kansioon, joka sisältää taustatietoa psykofyysisestä fysioterapiasta sekä käytännön esimerkkejä kehotietoisesta harjoittelusta teoriatietoineen. Kansio toimii ns. perehdytyskansiona syventävän harjoittelujakson fysioterapeuttiopiskelijoille sekä fysioterapeuteille, jotka ovat kiinnostuneet psykofyysisestä fysioterapiasta.

Koulutuksista olen saanut ja kokenut erilaisia kehotietoisuusharjoitteita. Tähän kansioon kokosin harjoitteita, joita itse olen käyttänyt. Jokaisen harjoitteen yhteyteen olen lisännyt huomioitavaa kohdan ja osaan harjoitetta myös omaa huomiota kohdan. Näissä kohdissa olen korostanut asioita, mitä voisi huomioida ohjatessa kyseistä harjoitetta. Joidenkin harjoitteiden perään olen lisännyt soveltavaa kohdan, jossa on esimerkkinä miten kyseistä harjoitetta olen soveltanut. Lisäksi kansion lopussa on muutamia irrallisia harjoitteita, joita olen oppinut käytyäni kehotietoisuuteen suuntautuvalla ryhmätunneilla.

Perehdytyskansioon tulen lisäämään harjoitteita ja teoriatietoja sen mukaan, kun niitä omaksun ja uusista koulutuksista tulen saamaan. Kansion sisältöä tulee täydentämään myös psykiatrilla syventävällä harjoittelujaksoilla olevat fysioterapeutit. Yhtenä tavoitteenani oli koota kollegoiden kanssa yhdessä kansion harjoitteet, mutta ajanpuutteen ja kiireisen työtilanteen vuoksi tämä ei onnistunut. Toiveenani olisi, että tähän kansioon saisin myös kollegoiden käyttämiä harjoitteita.

2 PSYKOFYYSSINEN FYSIOTERAPIA

Psykofyysinen fysioterapian juuret ovat suomalaisessa psykiatrisen alueen fysioterapiassa, jota toteutettiin psykiatrisissa sairaaloissa jo 1960-luvulla. Psykofyysinen fysioterapia on lähestymistapa ja erityisosaamisalue, joka on kehittynyt fysioterapeuttien, psykologien ja psykiatrien yhteistyön tuloksena. Norjassa vaikutti psykiatri Wilhelm Reich ja norjalaista psykomotorista fysioterapiaa kehitti fysioterapeutti Berit Bunkan. Psykoterapeutti Jacques Dropsy tapasi Ruotsissa opettaessaan fysioterapeutti Roxendalin, joka kehitti fysioterapiaa psykiatrisella alueella. Heillä molemmilla oli ajatus olemisen kaikkien ulottuvuuksien kokonaisvaltaisuudesta, joka luo pohjan siihen, että ihmiset voivat toimia kokonaisina ja harmonisina. Norjalaiset ja ruotsalaiset fysioterapiamenetelmät vauhdittivat ja antoivat voimakkaan sysäyksen psykofyysisen fysioterapian kehitykseen Suomessa 1980-luvulla ja psykofyysisen fysioterapian koulutuksen lisääntymiseen vaikutti myös Roxendalin väitöskirja *Body Awareness Therapy*. (PsyFy ry. 2015; Immonen-Orpana 1995, 134; Patovirta 2011.)

Psykofyysisen fysioterapian taustalla on nähtävissä fenomenologinen ihmiskäsitys, jossa ilmiöitä ja niiden välisiä suhteita, merkityksiä sekä ilmenemismuotoja tarkastellaan ihmisen kokemuksista ja elämyksistä käsin (Klemola 2005, 10–11, Talvitie ym. 2006, 266–267). Psykofyysinen fysioterapia voidaan nähdä myös holistisena, jossa kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus ovat samanaikaisesti läsnä. Kehollisuuden kautta konkretisoituu ihmisen olemassaolo ja se on vahvasti läsnä fysioterapeutin työssä. (Koski 2003, 17, Immonen-Orpana 1999, 26.) Rauhalan (2005, 32) mukaan tajunnallisuudella tarkoitetaan psyykkis-henkistä olemassaoloa sekä situationaalisuudella sitä, millaisessa elämän- ja sosiaalisessa ympäristössä ihminen elää.

Immonen-Orpana (1999, 26) määrittelee psykofyysisen fysioterapian ruumiin ja mielen erottamattomuutta korostavaksi fysioterapian kattokäsitteeksi, jossa työskennellään kehontuntemuksen ja liikkeen kokemisen kautta. Psykofyysisen fysioterapian avulla asiakas oppii vuorovaikutustaitoja, yhdessä toimimista sekä sanatonta ja kehollista ilmaisua. Asiakkaalle opetetaan omaa kehollisuuttaan rauhoittumalla ja hiljentymällä sekä opetetaan käsittelemään ja tiedostamaan elämyksiään sekä tuetaan tulemaan tietoiseksi kokemuksistaan. (Talvitie ym. 2006, 265–266, PsyFy ry. 2015.) Myös tunteet ja ajatukset vaikuttavat kehoon, ja kehomme avulla ymmärrämme ja tulemme tietoiseksi tunteis-

tamme. Myös kehon muisti ja reaktiot synnyttävät ajatuksia ja tunteita. Esimerkiksi ilon ja surun tunteet vaikuttavat kehoon ja sen asentoon, ja toisaalta esim. kivut ja lihaksien jäykkyys vaikuttavat mieleen ja sitä kautta kehoon. (Roxendal & Winberg 2002, 41–42.)

Psykofyysisessä fysioterapiassa ihminen pyritään kohtaamaan kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon ihmisen kaikki osa-alueet: psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen. Kokonaisvaltainen lähestymistapa perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jossa etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen havainnoimalla ja rentouttamalla jännitystiloja, harjoittamalla asentoja, liikkeitä sekä havainnoimalla kehon ja mielen reaktioita. (PsyFy ry. 2015.)

Psykofyysisen fysioterapian menetelminä ovat liike-, kehotietoisuus-, hengitys- ja rentoutusharjoitukset, kosketus sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet. Menetelmät soveltuvat kaikkeen fysioterapeuttiseen työhön. Psykofyysistä fysioterapiaa käytetään erityisesti pitkittyneissä tuki- ja liikuntaelämistön oireissa, syömishäiriöissä, post-traumaattisten stressireaktioiden, unettomuuden, uupumuksen, jännittyneisyyden, ahdistuneisuuden, pitkittyneiden kiputilojen, neurologisten toimintahäiriöiden sekä erilaisten psykiatristen sairauksien hoidossa. (PsyFy 2015.)

Asiakkaan ihmiskäsitys, käsitykset terveydestä ja kuntoutumisesta, voimavaroista ja elämäntilanteesta vaikuttavat hänen kuntoutusmotivaatioonsa, joka on psykofyysisen lähestymistavan keskeinen osatekijä. Myös fysioterapeutin on tärkeää kehittää itsetuntemustaan, lisätä tietoisuutta omasta maailmankuvastaan ja ihmiskäsityksestään, jotta hän kykenee vuorovaikutukselliseen terapiasuhteeseen. (Talvitie ym. 2006, 266–268.)

3 KEHOTIETOISUUS

Roxendalin (1987, 29–30, 32) mukaan kehotuntemus sisältää käsitteen kehotietoisuus, joka on kokemuksellinen, kokonaisvaltainen ja kehollinen näkökulma henkilön omasta kehotietoisuudesta. Kehotietoisuus sisältää psyykkisen näkökulman erityisesti tunteukset kehosta, tiedot kehon liikkeiden edellytyksistä sekä havainnot asennosta ja liikkeestä. Kehotietoisuus lisää kykyä tunnistaa kehon asentoja, lihasjännityksiä sekä kehon viestejä. Ihminen tulee tietoiseksi omista rajoistaan, fyysisyydestä ja omista persoonallisista liikemalleista. (Roxendal 1987, 29–30, 32.) Hyvästä kehotietoisuudesta on meille hyötyä tavallisissa arjen toiminna. Kun osaamme kuunnella omaa kehoamme, opimme

käyttämään ja kuormittamaan sitä oikealla tavalla. Siihen kuinka syvä kenenkin kehotietoisuus on, vaikuttavat jokaisen omat kokemukset. Kehotietoisuuden pohjana on kokemus itsestä oman toimintojen tuottajana, mikä sisältää oman tahdon tiedostamisen ja käsityksen kehonsa kuulumisesta itselle. (Herrala ym. 2009, 32–33.)

Klemolan (2015, 40) mukaan kehotietoisuus on mielen ja kehon kohtauspaikka. ”Kehotietoisuuden harjaannuttaminen vaatii liikkeen sisäisen kontrollin tietoista harjoittamista, kehotietoisuuden tietoista ja tarkkaa aistimista, hitauden tai liikkumattomuuden metodin käyttöä” (Klemola 2015, 54). Klemola (2015, 87) käyttääkin kirjassaan kehomielisanaa tarkoittaessaan kehon ja mielen kokemuksellista ykseyttä.

2.1 Tietoinen läsnäolo

Nilsonne (2004, 92) on kirjassaan käyttänyt Thich Nhat Hanhin määritelmää tietoisesta läsnäolosta: ” Tarkoitin sillä sitä, että ihminen on valppaana nykyhetkessä-että hän pitää tietoisuutensa tarkkaavaisesti kulloisessakin todellisuudessa”. Ihminen tietää, missä hän on kullakin hetkellä ja minne hän on menossa. Olemisen mielentilassa keskitymme olemaan tietoisesti nykyhetkessä ja voimme olla täydellisesti läsnä siinä, mitä elämä meille kullakin hetkellä tarjoaa. (Williams ym. 2009, 80.) Kun olemme avoimia tapahtumille, tietoisia ympäristön vaikutuksista meihin ja kokemaan tietoisesti ympäristöämme, niin tämän kautta kykenemme tekemään viisaita valintoja. Kun haluamme olla tietoisesti läsnä, meidän tarvitsee vain kuvailla, havainnoida, olla tuomitsematta ja osallistua. (Nilsonne 2004, 92.) Tietoinen hyväksyvä läsnäolo ei ole enemmän huomion kiinnittämistä vaan huomion kiinnittämistä viisaammin ja eri tavalla - koko mielellä ja sydämellä, kaikkia kehon ja aistien resursseja käyttäen (Williams ym. 2009, 75).

Fysioterapeutin tulee olla tietoisesti läsnä terapiatilanteessa, mikä auttaa terapeuttia ymmärtämään, kuinka asiakas ottaa vastaan informaatiota ympäristöstä ja miten tulkitsee, kokee ympäristön sekä miten reagoi siihen. Tietoisesta läsnäolon perustana on havaintojen kuvaileminen ja tekeminen kuitenkin tuomitsematta ja arvostelematta. (Nilsonne 2004, 16–17.) Kyky olla aidosti läsnä toisten kanssa perustuu kykyymme olla itse ”tässä ja nyt” sekä kokea elämänsä ”hetki kerrallaan”. Kun olemme läsnä itsemme kanssa, pystymme edistämään eheyden ja kokonaisuuden tunnetta, havainnoimaan omia tunteita, parantamaan keskittymiskykyämme ja tarkkaavaisuuttamme sekä kohtaamaan elämä täydellisemmin ja syvemmin. (Baker 2005, 60.)

2.2 Kehotietoisuusharjoittelu tietoisien ja tavoitteellisen liikkeen avulla

Tietoinen, tavoitteellinen liike on riippuvainen tunteista, jotka antavat alun liikeimpulsseille. Liikkeet itsessään sisältävät tunteita ja liikkeen kautta pystytään ilmaistaan tunteita ja herättämään tunteita (Jaakkola 2015a). Tietoista liikettä oivalletaan sisäkautta kuunnellen omia tuntemuksia (Jaakkola 2015b).

Kehotietoisien harjoittelun ytimenä on kokemuksellisuus ja suvaitsevaisuus. Harjoitteiden aikana huomioidaan kehoa, tunnustellaan, koetaan ja kuunnellaan mitä kehossa tapahtuu. Harjoittelun aikana ohjataan asiakasta olemaan aidosti läsnä itsessään, tulemaan tietoiseksi kehostaan ja kehonsa liikkeistä sekä annetaan lupa olla vain. Kehotetaan asiakasta olemaan arvostelematta mitään liikettä, kokemusta tai asentoa, koska mikään ei ole ”väärin”, ”oikein” tai ”huono, kaikki kelpaa juuri sellaisena kuin on. Kokemuksellisen harjoittelun ydinkohtina ovat työskentely luisen rakenteen, alustasuhteen, kehon rajojen, hengityksen, kehon keskustan ja sisätilan kanssa. (Jaakkola 2015b).

Klemolan (2015, 29) mukaan läsnäoloharjoitteiden tavoitteena on opetella olevaan tietoinen tästä hetkestä, joka johtaa tietoisuuteen valinnoista, joita tässä hetkessä teen. Kehotietoisuusharjoittelussa harjoitetaan yhdessä kehoa ja mieltä tietoisien, eheyttävän liikkeen avulla (Klemola 2015, 21).

Kehotietoisien harjoittelun aikana ohjaan asiakasta kohti kehotietoisuutensa lisääntymistä avoimilla kysymyksillä esim. miltä kehossa tuntuu? missä tuntuu? minkäkokoisen liikkeen kehosi haluaa tänään tehdä? Käytän paljon sanoja huomioi, aisti, havainnoi ja tutki. Harjoittelun jälkeen keskustellaan asiakkaan havainnoista, kokemuksista, oivaluksista ja oppimisesta liittyen oman kehon tuntemuksiin ja tiedostamiseen. Kokemuksen syventämistä ja ymmärtämistä voi tiedustella myös avoimin kysymyksin esim. mistä olet tullut tietoiseksi?, mitä olet oppinut?, mitä ajatuksia ja oivaluksia sinussa heräsi?, mitä tunteista heräsi?, miten kehosi reagoi?, onko ajatuksesi ja ymmärryksesi muuttunut? (Jaakkola 2015c.) Terapiassa on tärkeää vastavuoroisen ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luominen (Saastamoinen 2015b).

3 BASIC BODY AWARENESS THERAPY

Ruotsalainen Gertrud Roxendal on yksi kehoterapian (The Body Awareness Therapy) kehittäjistä. Norjassa BBAT (Basic Body Awareness Therapy) kehittäjä on ollut Liv Sjaerven. Terapian tavoitteena on kehotuntemuksen ja tietoisuuden lisääntyminen ja sitä kautta kehonkuvan eheytyminen, kehon hallinnan ja itsetuntemuksen lisääntyminen. Kehon hallintaa on kyky ohjata liikkeitä, ryhtiä ja lihasten jännitystä. Kehotuntemus- ja tietoisuus tarkoittavat liikkeiden hallintaa sekä kykyä ohjata kehon asentoja ja liikkeitä. Kehoelämys tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta kehostaan ja kuvaa omasta kehostaan. BBAT:ssa käsitellään kehon ja mielen vuorovaikutusta tutkimalla hidasta liikettä ja olemalla tietoinen pystysuorasta stabiliteetista, keskilinjasta, hengityksestä, liikekeskuksesta ja liikkeen virtauksesta. BBAT päämääränä on lisätä ihmiselle terveyttä ja voimavaroja. Menetelmässä keskitytään liikkeen laadun kokemiseen ja tutkimiseen vuorovaikutuksessa tietoisuuden, olemisen, tekemisen ja ymmärryksen kanssa. Tutkiminen ja kokeminen perustuu kolmeen elementtiin; tasapainoon, hengitykseen ja tietoiseen läsnäoloon. (Catalan-Matamoros 2011, 617–626, Roxendal & Winberg 2002, 62, Talvitie ym. 2006, 269–270.)

Toinen BBAT- menetelmän kehittäjistä on tanssinopettaja, psykoterapeutti ja liikepedagogi Jacques Dropsy, joka kehitti terapiamenetelmä psykotonian yhdistämällä länsimaisia liikeperinteitä kuten Feldenkreisia, Aleksander-tekniikkaa, modernia tanssia sekä teatteri-ilmaisua, ja hän käytti elementteinä myös Zen-meditaatiota ja TaiChita. Dropsyn mukaan ihminen toimii psykomotorisena kokonaisuutena, joka on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja ihmisyydellä on neljä tasoa eli ulottuvuutta. Fyysinen taso sisältää ihmisen rakenteet kuten luut, nivelet, lihakset ja ruston. Fysiologinen taso käsittelee kehon elintoiminnot kuten hormonieristyksen, aineenvaihdunnan ja verenkierron. Sosiaalinen/psykologinen taso pitää sisällään mm. ajattelun, ilmaisun, tunteet sekä kyvyn tehdä havaintoja ympäristöstään. Viimeinen eksistentiaalinen taso käsittää syvemmän olemuksen hengellisellä tasolla sekä puhtaan tietoisuuden itsestämme, mikä on ainutlaatuista ihmisillä. Ihmisen neljä olemassaolon ulottuvuutta käsiteltynä suhteessa liikkeen ja liikkumisen laatuun ovat:

1. Ihmisen fyysinen massa, jolloin liikkeet ovat koordinoimattomia, mekaanisia, jäykähköjä. Liikkeessä tämä ulottuvuus käsittää liikkeen muodon ja kontakti sisäisen ja ulkoisen väliseen suhteeseen puuttuu.

2. Fysiologiset prosessit. Liikkuminen on koordinoitumpaa, hengitys mukautuu ja yhdistyy vapaasti liikkumisen rytmiin. Liike lähtee lähempää kehon keskustaa. Liikkeissä on joustavuutta ja jatkuvuutta ja liikkuminen koetaan vapautuneemmaksi.
3. Psykologiset toiminnot. Ihminen kykenee huomioimaan samanaikaisesti sisäisten tapahtumien ja ulkoisen todellisuuden suhdetta. Liikkumisesta tulee harmonisempaa.
4. Eksistentiaalinen ulottuvuus. Tunnusmerkkinä on kyky itsetutkiskeluun ja pohdintaan, mikä mahdollistaa itsensä hahmottamisen kokonaisuutena. Kontakti kehon keskustaan, josta ihminen oppii ottamaan käyttöön optimaalisen voiman ja suuntaamaan itsensä kohti ympäröivää maailmaa. (Herrala ym.2009, 22–24. Saastamoinen 2015b.)

2.3 Harjoitteet BBAT

Harjoitteet sisältävät seisten, istuen, selinmakuulla, kävellen ja juosten tehtäviä harjoitteita. Lisäksi siihen kuuluu vuorovaikutuksen ja äänenkäytön sekä manuaalisen käsittelyn harjoitteita. (Raatikainen ym. 2013.) Olen tähän työhön koonnut seisten ja selinmakuulla tapahtuvia harjoitteita.

1. Seisten tehtäviä harjoitteita

Tavoitteena keskilinjan hakeminen ja alustakontaktin vahvistaminen, joka on yhteydessä todellisuustajuun ja itseluottamukseen. Samalla myös hengityksen on mahdollista virrata alas. (Jaakkola 2015b).

- Seisomasapaino-keskilinjan etsintä

Seiso lantion levyisessä asennossa. Katse voi olla suoraan eteen kiintopisteeseen tai eteen alaviistoon lattialle. Lähde tekemään askeltamista paikallaan ja aseta sen jälkeen jalat tukevasti alustalle. Lähde tekemään painonsiirtoja eteen-taakse ja oikealle-vasemmalle jalalle ja etsi sellainen kohta, jossa paino jakautuu tasaisesti jalkojen kesken. Paino voisi olla hiukan päkiäpainoitteinen. Sen jälkeen lähde notkistamaan ja ojentamaan polviniveliä niin paljon kuin mahdollista. Jätä polvet sitten vapaaseen asentoon, ei lukkoon. Vie ajatus seuraavaksi lantiokoriin ja lähde liikuttamaan (kippaamaan) sitä eteen ja taakse ja jätä lantio keskikohtaan. Päästä hartiat rennoksi ja anna käsien roikkua vapaasti sivuilla. Kuulosteletuntemuksiasi ja hengitystä.

Huomioi: Ole tietoinen hyvästä, tukevasta alustakontaktista. (Dropsy 1988, 70-78, Roxendal & Winberg 2002, 130.)

- Hissiliike.

Seiso lantion levyisessä asennossa. Tunnista kehon keskilinja ja lähde koukistamaan ja ojentamaan polvia. Voit viedä liikkeen ylös päkiöille asti. Etsi pehmeää virtaavaa liikettä. Anna hengityksen kulkea vapaasti.

Huomioi: Tärkeää on säilyttää kehon keskilinja. Pidä ylävartalo suorana. Koukistaessa polvia pidä kantapäät lattiassa. Liike voi olla pieni ja tasainen. (Dropsy 1988, 72, Raatikainen ym. 2013.)

- Liukuminen sivusuuntaan - Juurtumisharjoitus

Ota leveä haara-asento. Vie jalvoja hieman koukkuun. Tunnista kehon keskilinja. Lähde rauhallisesti /tasaisesti liikuttamaan kehoa vaakatasossa sivulta sivulle, siirtäen painoa oikealta vasemmalle. Pidä ylävartalo suorassa. Voit käyttää mielikuvana pakaroiden alla olevaa penkkiä, jota pitkin liut.

Huomioi: Polvet pehmeät ja vapaat. Säilytä kehon keskilinja ja horisonttaallinen, rauhallinen liike. (Roxendal & Winberg, 138–139.)

2. Selinmakuulla tehtäviä harjoitteita.

Tavoitteena kehon keskustan ja keskilinjan tiedostaminen sekä kehon tukeutuminen alustalle.

- Ohjattu venytysharjoite-asymmetrinen venytys

Makaa selinmakuulla alustalla kädet pään yläpuolella suorana. Tunnista kehon keskilinja, joka jakaa kehon puolet oikeaan ja vasempaan. Uloshengityksellä venytä alustaa pitkin oikeaa kättä ja jalkaa kehon keskustasta alkaen. Tee venytys vuorotellen kummallekin puolelle. Anna venytyksen palautua sisäänhengityksellä. Voit vaihdella venytysten nopeutta.

Huomioi: Venytä pehmeästi ja tiedosta kehon keskiosasta lähtevä koko kehon liike. Etsi virtaavuutta ja rytmiä harjoitteeseen. Venytysten jälkeen huomio venytyksen kehoon jättämää tuntemusta. (Dropsy 1988, 34, Raatikainen ym. 2013.)

Muunnelma: Voit venyttää molempia käsiä ja jalkoja yhtä aikaa tai vaihtoehtoisesti oikeaa kättä ja vasenta jalkaa ja päinvastoin (Dropsy 1988, 34, Raatikainen ym. 2013).

- Kehon keskustan harjoite ja hengityksen vapauttaminen

Tuo jalat vatsanpäälle koukussa ja ota kiinni käsillä polvien päältä. Sisäänhengityksellä anna polvien loitontua vartalosta ja uloshengityksellä tuo polviasi kevyesti kohti rinta-kehää. Voit lisätä liikkeeseen ääntäen huulet yhdessä kirjainta ”MMM”.

Huomio: Tee liike oman hengityksen rytmiin ja etsi pehmeää ja joustavaa liikettä. Uloshengitys on aktiivinen ja sisäänhengitys on passiivinen. (Dropsy 1988, 151, Raatikainen ym. 2013.)

Oma huomio: Liikkeen voi suorittaa ilman ääntä, jos ryhmäläiset eivät koe oloansa ryhmässä turvalliseksi.

- Hieronta-ja pehmytosäkäsittely.

Tarkoitus vaikuttaa kaikkiin olemisen tasoihin; fyysiseen, fysiologiseen, sosiaaliseen ja eksistentiaaliseen tasoon

Käsittelyn vastaanottaja istuu alustalla hyvässä ryhdissä tyynyn päällä tai tuolilla. Käsittelyn antaja seisoo vastaanottajan takana kädet toisen hartioilla siten, että peukalon tyvet lähellä kaulaa ja kaikki sormet eteenpäin. Käsittelyn antaja aloittaa painamaan olkapäistä kevyesti kohti kehon keskiosaa oman uloshengityksensä tahtiin ja sitten painalluksen palautus. Käsittelijän on tärkeää myötäillä liikettä polvillaan ja kynärpäällään. Harjoituksen aikana painamisen voimaa voi hiukan lisätä. Painalluksen rytmin voi vaihtaa myös vastaanottajan uloshengityksen rytmiin. Seuraavaksi käsittelyn antaja aloittaa kevyen ja rytmisen koskettamisen trapezius-lihaksen etureunan kämmensyrjien ulnaari-reunoilla (sadepisarat). Liike etenee olkavarsiin asti. Viimeiseksi käsittelyn antajan kädet lepäävät kevyesti, pehmeästi ja vastaanottavaisesti vastaanottajan harteilla. Lopuksi käsittelyn antaja irrottaa kätensä ja siirtyy taakse päin kuitenkin säilyttäen läsnäolonsa ja huomionsa vastaanottajassa. Kokemusten vaihtaminen ja reflektointi harjoituksen jälkeen. Vuoron vaihto.

Huomioi: Ole aidosti läsnä toiselle sekä tietoisesti läsnä tässä hetkessä ja paikassa.

(Roxendal & Winberg 2002, 170-172.)

- ”Karhun tassuttelu”

Toinen parista lepää vatsamakuulla alustalla, kädet vartalon vieressä ja pää sivulle kiertyneenä. Toinen parista aloittaa käsittelyn varoen hartiasta ja ”tassuttelee” käsillään molemmin puolin potilaan selkärankaa. Hän mukailee potilaan selän muotoja joustaen polvillaan ja kyynärnivelillään niin, että ote tuntuu selvästi, mutta lempeästi. Pari ”tassuttelee” niskasta ristiselkään ja takaisin kolme kertaa. Käsittely päättyy ristiluuhun, jota voi kevyesti painaa käsittelyn loppumisen merkiksi.

Huomioi: Tassutellessa anna toisen käden olla kosketuksessa kehoon silloin, kun vaihdat toisen käden paikkaa. Tee harjoitus kevyesti painaen ja anna käden hetkeksi pysähtyä paikoilleen (1-2 sek.). (Roxendal & Winberg 2002, 173–174). Tassutteleun voi tehdä koko keholle.

5 ASAHI

”Kun olemme keskellä itseämme, pystysuorassa, rentona kehossamme. Olemme läsnä siinä hetkessä, jota elämme” (Klemola 2009, 148).

Pitkään liikunnan parissa työskennelleet Ilpo Jalamo, Timo Klemola, Keijo Mikkonen ja Yrjö Mähönen ovat kehittäneet Asahi-terveysliikuntamenetelmän, joka on tietoisesti kehitetty ennaltaehkäisemään ja hoitamaan yleisimpiä terveysongelmiamme. Jo n. 2 000-vuotta sitten Kiinassa aikansa parhaat lääkärit ja liikunnan asiantuntijat kehittivät terveysliikunnan perinnettä. Asahissa periaatteet ovat samoja, joita noudatetaan vanhoissa aasialaisissa liikemenetelmissä, kuten intialaisessa Joogassa tai kiinalaisessa Taijiquanissa. Asahissa kuitenkin näitä periaatteita on sovellettu yksinkertaisiin liikkeisiin ja länsimaiseen tieteelliseen käsitykseen ihmisen kehosta ja sen liikuntafysiologiasta. (Klemola ym. 2009, 13–14, Klemola 2015b.) Asahissa ymmärretään, että keho ja mieli ovat samaa kokonaisuutta ja siksi Asahissa harjoitetaan kehon lisäksi myös mieltä (Klemola ym. 2009, 142).

Asahi-harjoittelun keskeisimmät periaatteet ovat kehon sisäinen kuuntelu, kiireettömyys ja liikkeiden pysyminen pitkään samana. Liikkeiden hidas tempo mahdollistaa kehon ja mielen tilojen kuuntelun. Kun kuuntelemme kehoamme sisäkautta, kehitämme kehon sisäistä aistijärjestelmäämme. Asahi-tunnilla keskitytään kuuntelemaan hiljaisuutta kiireettömästi. Yksittäisten liikkeiden syvälinen oppiminen ja sisäistäminen tapahtuu liikkeitä useamman kerran toistaen. Asahi-harjoittelu koostuu perusliikesarjasta, jonka neljä osiota ovat rentoutus-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osiot. (Klemola 2009, 18, 15, 148.)

5.1 Asahissa on kymmenen keskeistä psykofyysistä periaatetta.

1. Kehon pystylinjaus

Asahi harjoitteiden aikana pyritään olemaan koko ajan tietoisia kehon pystyasennosta, mikä tarkoittaa suhdettamme painovoimaan eli miten asetamme keskilinjamme pystysuoraan painovoimaa vastaan siten, että painovoima kannattelee ja antaa tuen kehollemme ja sen rakenteelle (Klemola ym. 2009, 101, 144). Tavoitteena on optimaalisen pystyasennon löytäminen, jossa pystytään liikkumaan ja olemaan mahdollisimman rennolla tavalla (Klemola ym. 2009, 102).

- Keskilinjan rakentaminen

Etsi rento pystyasento. Anna polvien joustaa, kehon hieman vajota. Pidä selkä pystyssä ja anna alaselän hieman suoristua. Kohota päälakea ajatuksena, että vartalo rippuu päälakeasta ylös johtavasta langasta. Irrota kädet vartalosta ajatuksena, että kainaloiden alla olisi pienet pallot. Aseta kämmenselät eteenpäin ja anna sormien hieman avautua. Katse lepää horisontissa tai se voi laskeutua hieman alemmas.

Huomioi: Rentous koko kehossa, vapaa hengitys. Tietoisuus omasta kehosta ja sen asennosta. Kuuntele kehoasi sisäkautta. (Klemola ym. 2009, 30–31.)

- Käsien pyörittäminen

Seiso hyvässä tietoisessa perusasennossa ja pyri säilyttämään se liikkeen aikana. Lähde kiertämään vartaloasi vuorotellen oikealle ja vasemmalle keskilinjasi ympäri. Anna käsien rennosti kiertyä narun lailla vartalon ympäri. Katso vuorotellen oikean ja vasemman olkapääsi yli.

Huomioi: Ole tietoinen keskilinjastasi ja pyöri sen ympäri. Kierry vain oman liikkuvuutesi mukaan. Tee liike rauhallisesti ja anna hengityksen virrata vapaana. Rentouta kädet/ylävartalo. Huomioi tunteukset käsissäsi. (Klemola ym. 2009, 36–37.)

- Hiihtoliike

Seiso hyvässä tietoisessa perusasennossa ja pyri säilyttämään se liikkeen aikana. Lähde heiluttamaan käsiä rennosti, mutta hallitusti vuorotellen eteen ja taakse. Ajattele pyörittäväsi vartaloasi keskilinjan ympäri. Eteen heilahtava käsi osuu suunnilleen vartalosi keskilinjalle. Anna käden pudota alas kämmen alaspäin.

Huomioi: Ole tietoinen keskijinjastasi ja voit kevyesti ja pehmeästi liikkua liikkeen aikana ylös/alas keskijinjaa pitkin. Huomioi rentouden ja painavuuden tuntemukset käsissä. (Klemola ym. 2009, 38–39.)

- Käsien vienti yhtä aikaa eteen ja taakse

Toinen jalka edessä ja siirrä paino etummaiselle jalalle ja vie kädet suorana eteen ylös. Sen jälkeen siirrä paino takimmaiselle jalalle samalla vartalo vajoaa/rentoutuu ja anna käsien pudota alas/taakse ikään kuin ravistaisit vettä pois sormistasi. Kierrä samalla kämmenselät ylöspäin.

Huomioi: Ole tietoinen keskijinjastasi. Painonsiirto eteen liikuttaa käsiäsi eteen ja painonsiirto taakse liikuttaa käsiäsi taakse. Painonsiirron aikana taakse vartalo vajoaa hiukan alas ja rentoutuu, samalla vartalo kallistuu hiukan eteenpäin. Ole tietoinen juurtumisen tunteesta. Ole tietoinen pehmeästä, virtaavasta liikkeestä. Huomioi tuntemukset käsissäsi. (Klemola ym. 2009, 40–41.)

2. Koko kehon liike

Kaikkien Asahi-liikkeiden taustalla on jatkuva koko kehon avautuva, sulkeutuva ja pumpaava liike, joiden tarkoituksena on aktivoida kaikki kehon lihakset ja näin saada verenkierto ja imunestekierto lisääntymään. Koko kehon liikkeen harjoittelun tavoitteena on totuttaa harrastajaa käyttämään koko kehoaan myös arjen voimanponnistuksissa. (Klemola ym. 2009, 118.)

- Olkapäiden pyörittäminen.

Lähde pyörittämään sisäänhengityksellä oikeata olkapäätä etukautta ylös ja uloshengityksellä takakautta alas. Ota mukaan koko kehon liike, kun olkapää nousee ylös niin vartalo ojentuu, kun olkapää kiertyy alas, koko keho hieman vajoaa. Vaihda välillä kiertosuuntaa. Tee sama toisella olkapäällä. Voit pyörittää myös molempia olkapäitä yhtä aikaa.

Huomioi: Etsi koko kehon rauhallista, rentoa, pehmeää ja hellävaraista liikettä. Kuuntele kehoasi ja tee sen suurin liike kuin kehosi tällä hetkellä vaatii. Liikkeen voi tehdä myös ilman hengityksen rytmittämistä. Jos hengitys on liikkeessä mukana, niin tee liike oman hengityksen mukaan. Mielikuvana voit käyttää olkapäähän kiinnitettyä kynää, jolla piirät ympyrää. (Klemola ym. 2009, 46–49.)

3. Pallea- ja vatsahengitys

Asahin hengitysharjoitteiden tavoitteena on opetella parantamaan hengitystekniikkaa tiedostamalla ja syventämällä pallea- eli vatsahengitystä. Tarkoituksena on hapettaa kudokset hyvin harjoituksen aikana ja poistamaan tavallista paremmin hiilidioksidia keuhkoista ja siten myös verestä ja kudoksista. Asahissa vatsan annetaan liikkua hengityksessä sisään ja ulos luonnollisella tavalla. Sisäänhengitysvaiheessa keuhkot täytetään alhaalta ylös eli ajatuksena, että vatsa laajenee pallomaisesti joka suuntaan. Tämä vahvistaa samalla kokemusta kehon keskustasta. (Klemola ym. 2009, 120–121,125.)

- Kädet vatsanpäällä.

Seiso hyvässä tietoisessa perusasennossa. Laita kädet vatsanpäälle sormet toistensa lomassa. Huomaa sisään hengittäessäsi sormet erkanevat toisistaan ja ulos hengittäessäsi lähenevät toisiaan. Kädet voi laittaa myös lonkkaluiden yläpuolelle ja huomaat, että koko keskusta-alue laajenee. Saman harjoitteen voi tehdä myös selinmakuulla.

Huomioi: Hengitä vapaasti luonnollisella tavalla sisään ja ulos. Huomioi vatsa laajeneminen pallomaisesti joka suuntaan. (Klemola ym. 2009, 122.)

Oma huomio: Hengitystä ei tarvitse mitenkään muuttaa. Hengitys kulkee vapaasti ja siihen rytmiin, mikä on ominaista juuri sinulle.

4. Liikkeen ja hengityksen rytmitys

Ajatuksena Asahissa on, että sisäänhengitys kannattelee kohoavaa liikettä ja uloshengitys vajoavaa liikettä. Hengitysrytmi ja liike pyritään pitämään rauhallisena, jolloin hengitys syvenee itsestään ja mieli rauhoittuu ja tasapainottuu luonnollisella tavalla. Vatsahengitysmenetelmä vahvistaa kokemusta kehon keskustasta. (Klemola 2009, 125.)

- Tasausliike.

Seiso hyvässä perusasennossa. Tuo sisäänhengityksellä kädet kämmenselkä edellä etusivukautta ylös vähän vaakatason yläpuolelle ja tuo ne uloshengityksellä kämmen edellä vartalon edestä alas. Käsien kohotessa ojentaudut hieman ja käsien laskiessa vajoat hieman. Tee syvä ja rauhallinen alhaalta vatsasta ylös rintakehään täyttyvä hengitys, jossa keuhkot täyttyvät melkein kokonaan.

Huomioi: Etsi koko kehon tasainen ja pehmeä liike. Hengitä nenän kautta sisään syvään ja rauhallisesti hengittäen ja ulos joko nenän tai suun kautta. (Klemola ym. 2009, 33–34, 126.)

5. Liikkeen hitaus ja kuuntelu

Asahiharjoittelussa liikettä ja oikeita liikeratoja pyritään ohjaamaan ja hakemaan sisäisten tuntemusten avulla. Kuuntelemalla kehoa liikkeen eri vaiheessa, opimme erottamaan rentouden ja jännityksen toisistaan, mikä auttaa meitä tunnistamaan rennon olon myös arjen askareissa. Kehon tuntemusten ja kehon kuuntelun avulla pystymme tuntemaan ja hyväksymään kehomme sellaisena kuin se on.

- Tee edellinen harjoitus kehoa kuunnellen.

Huomioi: Kiinnitä huomio ilman virtaukseen sormien välissä. (Klemola ym. 2009, 128–129.)

6. Mielikuvien aktiivinen käyttö

Asahissa käytetään paljon mielikuvia mieltä ja liikettä ohjaamaan. Mielikuvien avulla oikea liikerata ja asento löytyy rennosti ja ilman keinotekoisia fyysistä ponnistusta. Mielikuva ja kehon sisäinen tuntemus liikkeestä auttaa säilyttämään jatkuvan läsnäolon liikkeessä ja harjoitustilanteessa, kehittää keskittymiskykyä ja laajemminkin mielen harjoittamista. (Klemola ym. 2009, 126–127.) Esimerkiksi katso harjoitusohjeet pystylinjan etsimisestä ja molempien käsien eteen vientiharjoituksessa.

7. Rentous

Asahia voidaan pitää rentoutustekniikkana, jonka tavoitteena on opetella tunnistamaan ja pudottamaan pois ylimääräiset jännitykset kehosta sekä mielestä ja näin siirtämään vapautunut ja rento olo myös arkiseen elämään. ”Rennossa ja hyvässä asennossa tukirankamme asettuu päällekkäin pinotuista legopalikoista torniksi pystysuoraan asentoon, joka kestää kovankin painon, jos se kohdistuu siihen suoraan ylhäältä alaspäin”.

- Käsien rentoutus

Seiso hyvässä perusasennossa. Heilauta kädet ylös sivulle samalla ojentuen, tuo kädet alas ristiin vartalon eteen ja vajoa samalla. Tee liike jatkuvana.

Huomioi: Pidä kädet rentoina ja hartiat alhaalla. Huomioi tuntemukset käsissä. (Klemola ym. 2009, 130.)

8. Tasapaino

Asahissa jalkavoimaa harjoitellaan koko liikesarjan ajan tekemällä pientä jalkojen pumppaavaa liikettä. Harjoittelun tavoitteena on tasapainojärjestelmän kehittäminen kaatumisvammojen ennaltaehkäisemiseksi. (Klemola ym. 2009, 133.)

- Ympyrän piirtäminen käsillä ja jaloilla.

Seiso hyvässä perusasennossa yhdellä jalalla. Lähde toisen jalan päkiällä piirtämään ympyrää lattiaan. Piirrä ympyrä uloshengityksellä ja sisäänhengityksellä tuo jalka tukijalan viereen. Tukijalka joustaa polvesta. Samalla tee käsilläsi ilmaan ympyräliike. Käden liike seuraa jalan liikettä. Tee kummallakin jalalla. Sitten kun liike on tuttu, voit irrottaa jalan lattiasta koko liikkeen ajaksi.

Huomioi: Käsien liike muistuttaa rinta-uintiäliikettä. Pidä selkä neutraaliasennossa. Kun viet jalan taakse, anna ylävartalon nojata kevyesti eteenpäin. Ota katseelle kiinnepöytä edestäsi. (Klemola ym. 2009, 70–71.)

9. Harjoitus muodostaa virtaavan kokonaisuuden

Kun Asahin liikkeet on opittu, niin on mahdollista tehdä koko perusliikesarja yhtenä virtaavana kokonaisuutena, mikä on omiaan syventämään mielen rauhoittunutta tilaa (Klemola 2015, 136). Koko Asahi-perusliikesarja on kuvattu Klemolan ym. 2015 kirjassa Asahi-terveysliikuntaa kaikille.

10. Liikkeen laatu

Asahissa liikkeet tehdään kehoa kuunnellen, tietoisesti, hitaasti ja virtaavasti tavoitteena liikkeen laadun havainnointi niin ulkoa päin (miltä liike näyttää) kuin sisältäpäin (kokemus liikkeestä). Harjoituksen edetessä kehotietoisuus herkistyy ja keho alkaa tuntua kokonaisuudelta. (Klemola ym. 2009, 136.)

6 FELDENKREIS, ELÄMÄ ON LIIKETTÄ

...elämä on liikettä. Ilman liikettä elämää voi tuskin kuvitella."

"...tee mahdottomasta mahdollista, mahdollisesta helppoa, helpposta

eleganttia

... "harmoniset tehokkaat liikkeet ehkäisevät kulumista. Tärkeämpää... kuitenkin on, mitä se tekee kyyvallemme itsestämme ja suhteellemme maailmaan ympärillemme"

Moshe Feldenkreis

Feldenkreis-menetelmän on kehittänyt israelilainen tiedemies Moshe Feldenkreis (1904–1984). Hän loukkasi polvensa jalkapallossa 22-vuotiaana ja lääkäreiden mukaan leikkauksella olisi vain 50 %:n mahdollisuus parantaa hänen tilaansa ja epäonnistunut leikkaus voisi viedä hänet pyörätuoliin loppuiksi. Hän päätti ruveta lukemaan anatomi-

aa, liikeoppia ja fysiologiaa yhdistellen tietoja osaamiseensa mekaniikasta, fysiikasta, insinööritaidoista ja kamppailulajeista. Hän oppi liikkumaan uudella, vähemmän kehoa rasittavalla tavalla ja näin hänen polvensa parantui melkein entiselleen. Hän vakuuttui, että liike on paras tapa oppia havainnoimaan omaa itseään. (Suomen Feldenkreis-yhdistys ry., Wildman 2009, 6.)

”Feldenkreis menetelmä on kokonaisvaltainen kehollinen oppimismenetelmä, jonka avulla voi syventää tietoisuutta, lisätä kehontuntemusta ja kehonhallintaa” (Suomen Feldenkreis-yhdistys ry). Menetelmä perustuu miellyttävien, yksinkertaisten ja epätaivomaisten liikkeiden suorittamiseen, joiden aikana tarkastelemme ja keskitymme kehon liikkeisiin ja niihin liittyviin tuntemuksiin, aistimuksiin ja ajatuksiin. Harjoitteiden avulla kehitetään ja herätetään liikeaistia sekä käynnistetään itseoppimisen prosessi. Tunnistaessaan liikkumistaan hienovaraisemmin, luodaan edellytykset oppia pois huonoista ja turhaa rasittavista tottumuksista ja liikemalleista. (Vennamo 2012.)

Harjoitteet aktivoivat miellyttävällä ja hienovaraisella tavalla luonnollista osaamistaamme ja älykkyyttämme. Feldenkreis- menetelmän avulla voidaan lisätä nivelten liikkuvuutta, parantaa koordinaatiota, tasapainoa, urheilusuorituksia, elämänlaatua ja ryhtiä/asentotottumuksia, vähentää tuki- ja liikuntaelinperäisiä kipuja sekä helpottaa rentoutumista ja hengitystä. (Vennamo 2012.)

6.1 Feldenkreis-harjoitteita

- Kehon skannaus

Käy selinmakuulle kädet lähelle kylkiä ja jalat hieman erilleen toisistaan. Voit välillä vetää jalat koukkuun ja jalkapohjat lattiaa vasten, jos kipua tulee selkään. Sinun ensimmäisenä tehtävänäsi on tarkastella, millä tavoin kehosi lepää ja on kosketuksessa alustaan. Ajatuksena voisi olla, että tarkastelet ryhtiäsi lattiaa vasten.

Huomioi, onko joku paikka kehostasi irti lattiasta, painaako jokin kehonosa muita enemmän lattiaa vasten? Huomaa, miten lattia sinua kannattelee. Mitä rennommat lihaksesi ovat, sitä enemmän saat tukea lattiasta.

Huomioi takaraivon paine lattiaa vasten ja kuvittele minkä muotoinen painauma lattiaan jää. Huomaa myös rintakehän ja lantion painauman muodot. Tarkastele mikä kehonosa koskettaa lattiaa laajimmin: pää, rintakehä vai lantio? Tarkastele myös kumpi kehonpuoli vasen vai oikea on laajemmalti lattiassa?

Huomioi alaselän kaari lannerangassa ja niskan kaari kaularangassa. Kumpi näistä kaarista tuntuu olevan korkeammalla? Käytä arvioinnissa hyväksi lattian painetta ja omia kinesteettisiä tuntemuksiasi.

Tarkkaile myös, miten jalkasi lepäävät lattialla. Joskus voi olla, että reiden takaosan lihakset ovat kireät ja näin jalan takaosa lantiosta pohkeeseen koskettaa lattiaan hyvin vähän. Huomioi seuraavaksi, minkä muotoinen on pohkeiden ja kantapäiden painauma lattiaa vasten.

Huomioi hartioitten korkeus toisiinsa verrattuna. Voit ehkä havaita toisen olkapään olevan kauempana lattiasta kuin toisen. Toinen lapaluu saattaa tuntua leveämmältä tai laajemmalta kuin toinen tai se voi olla kiertynyt tai kallistunut jommallekummalle puolelle hartian mukana.

Kuvittele makaavasi selälläsi kapealla puomilla tai vaijerilla. Kummalta puolelta puomia tai vaijeria putoaisit? Tarkkaile jokaista kohtaa erikseen. Kumpaan suuntaan lantiosi kallistuisi, entä rintakehä, pää?

Huomioi miten laaja alue kehosi takapinnasta on kosketuksessa alustaan tällä hetkellä. Voisit mielessäsi arvioida, kuinka suuri prosentti koko kehosi takapinnasta on kosketuksessa lattian kanssa.

Seuraavaksi lähde nostamaan polvia koukkuun, jalkapohjat lattiassa. Huomioi, miten käy ristiselän asennon. Anna jalkojen liukua suoriksi ja huomioi, mitä muutoksia selän ja lantion alla tapahtuu. Jatka liikkeen tekemistä ja tarkastelua, kunnes huomaat selvästi, miten jalkojen asento vaikuttaa ristiselän ja lantion asentoon.

Huomioi: Tarkkaile harjoituksen aikana alatko vajota, tasoittua tai laajentua painosi vaipussa lattiaan. (Wildman 2009, 64–67.)

Oma huomio: Käytä varoen sanoja tasoittua/laajentua syömishäiriöpotilaan terapiassa.

- Mukavaa kiertoa.

Selinmakuulla nosta polvet koukkuun ja aseta jalkapohjat lattiaan hartian leveydellä toisistaan, polvilumpiot osoittavat kohti kattoa. Anna käsien levätä lattialla. Lähde kallistaa jalkoja oikealle siten, että oikea jalka aloittaa liikkeen ja vetää aktiivisesti vasenta jalkaa mukaan. Voit samalla kiertää päätä oikealle. Pidä pieni lepotauko. Nosta polvet ylös ja jatka liikettä vasemmalle puolelle. (Wildman 2009, 78–79.)

Huomioi: Pidä jalkaterät tiukasti lattiassa. Lantio kääntyy polvien mukana puolelta toiselle.

Oma huomio: Rentouta alavartalo. Huomioi kehontuntemukset ja kierto liike koko selkärangassa.

Muunnelma, jota itse olen käyttänyt: Harjoite voidaan tehdä nystyräpallo jalkojen välissä. Huomioi harjoituksen jälkeen tuntemukset niissä kohdissa, joissa pallo on liukunut.

- Lantion kallistelua, keinuttamista ja rullaamista.

Selinmakuulla nosta polvet koukkuun ja aseta jalkapohjat lattiaan hartian leveydelle toisistaan ja pidä polvet pystyssä jalkaterien yläpuolella. Lähde painamaan jalkapohjia lattiaa vasten siten, että lantio kallistuu eteenpäin ja ristiselkä lähenee lattiaa. Sen jälkeen vaihda suuntaa ja alat kallistaa lantiota siten, että paino siirtyy lantion alaosaan kohti ja selkälihakset supistuvat, lanneranka kaareutuu ja irtoaa lattiasta. Kallista näin lantiota edestakaisin ja huomioi miten selkäranka vuoroin oikenee ja kaartuu. Huomioi, että vatsalihakset eivät osallistu toimintaan, vaan liike syntyy selän ja jalkojen vuorotaisesta työstä.

Huomioi: Voit laittaa kädet vatsan päälle ja tuntea käytätkö vatsalihaksia liikkeen suorittamiseen. Tee liike hitaasti ja rauhallisesti, jotta voit huomioida selkärangan ja lantion liikkeiden vaikutukset koko kehoon; missä tuntuu, mitä kohtaa liikuttaa. (Wildman 2009, 68–71.)

Muunnelma, jota itse olen käyttänyt: Lantion kallistelua voi tehdä tuolilla istuen. Kämmenet voi asettaa vatsan päälle ja takana ristiselkään ja tunnustella selkärangan liikettä.

Oma huomio: Hyvä harjoitus opetella hyvää istuma-asentoa. Lantiota voi kallistella (kipata) mahdollisimman eteen ja taakse ja sen jälkeen lähteä pienentämään liikettä ja etsiä itselle sopiva istuma-asento. Tunnista istuinkyhmyt alustalla.

- Lannekävelyä.

Istu mukavasti keskellä tuolia selkä suorana nojaamatta tuolin selkänojaan. Pidä jalkapohjat kokonaan lattiassa kiinni. Voit pitää kämmenet reisien päällä. Lähde siirtämään lantion oikeaa puolta edemmäs kurkottamalla oikeaa polvea eteenpäin ja palauta takaisin. Tee vuorotellen molemmilla lantion puoliskoilla. Jalkapohjat pysyvät lattiassa kiinni.

Huomioi: Kummi puoli liukuu tuolilla helpommin. Tee liike rauhallisesti ja huomioi liikkeestä joka kohta. Huomio alustakontakti.

Muunnelma: Voit tehdä liikettä nostamalla vuorotellen oikeaa ja vasenta lantionpuoleliskoja ylös tuolilta ja palauttaa alas.

Huomioi: Pyri pitämään pää paikallaan. Huomioi vyötärön lyheneminen nostettavalla puolella. Ole tietoinen vartalon keskilinjasta. (Wildman 2009, 9–11.)

Muunnelma, jota itse käytän: Selinmakuulla polvet koukussa voit lähteä liuttamaan vuorotellen oikeaa ja vasenta lantion puolta eteen- ja taaksepäin ja sen jälkeen nostamaan vuorotellen irti lattiasta ja takaisin alas.

- Eloisampi lantio.

Istu keskellä tuolia selkä suorana ja mukavassa asennossa, jalkapohjat lattiassa kiinni. Kädet voi laittaa reisien päälle. Kuvittele istuvasi kellotaulun päällä. Istuimen etuosassa on numero 12, takaosassa 6, vasemmalla 9 ja oikealla 3. Lähde rullaamaan lantiota numero kahtatoista kohti ja sitten taaksepäin kohti kuutosta. Sen jälkeen lähdet rullaamaan lantiota sivuttain numero 3:sta kohti ja sitten kohti 6:sta. Voit harjoituksen lopussa keilla rullata lantiota kohti kaikkia kellotaulun numeroita alkaen 12:sta.

Huomioi: Huomioi tapahtuuko rullaaminen tasaisesti keskellä lantiota vai onko jommallakummalla puolella enemmän painoa? Pidä rintaranka paikoillaan. Keskity lantion liikkeeseen ja anna liikkeen kasvaa mukavuutesi rajoissa. Hengitä rauhallisesti ja pidä kasvot rentoina. (Wildman 2009, 16–17.)

Oma huomio: Liikkeen voi palauttaa välillä kellotaulun keskiosaan ja siitä jatkaa liikettä toiseen suuntaan.

Muunnelma: Saman harjoitteen voi tehdä istuen jumppapallon päällä.

7 PSYKOFYYSINEN HENGITYSTERAPIA

En kiirehdi, enkä puuhaa. En suunnittele, enkä tahdo. En tee yhtään mitään. Hengitän, ja olen vain. Tyynnyn ja lepään, rauhassa ja vapaana. Enkä tee yhtään mitään. Hengitän, ja olen vain. Näin hiljaisuus ottaa minut syliinsä ja virtaa minuun ja luon minut uudelleen. Kun en tee yhtään mitään. Hengitän, ja olen vain. Antaudun ja luotan hiljaisuuden kannatteluun. Hengitän, ja olen vain.

Muqailtu Erzsebet Turmetzein runon Lähteenkirjas hiljaisuus pohjalta. (Martin Minna, Maila Seppä 2011, 15.)

Psykofyysisen hengitysterapian ajattelutavat ja hoitomenetelmät on kehitetty liikuntaterapeutti Maila Sepän ja erikoispsykologi Päivi Lehtisen hengityskoulun pohjalta, joka oli alkujaan psykofyysinen lyhytterapiaryhmä hyperventilaatio tai somaattisista ahdistusoireista kärsiville potilaille. Menetelmää on edelleen kehittänyt Minna Martin ja Maila Seppä ja sitä kutsutaan nykyään psykofyysiseksi hengitysterapiaksi, jota sovelletaan monenlaisista oireista ja ongelmista kärsivien auttamiseen. (Martin 2010, 12.)

Martin ym.(2010, 12) Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena kirjan perustana on hengityksen psykofyysinen säätely, tasapainoisen hengityksen merkitys fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille, ymmärrys varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä hengitystapojen oppimisessa ja stressinsäätelyjärjestelmän kehittymisessä sekä mindfulness-menetelmä ja jooga.

7.1 Hengitysterapian keskeiset hengitykseen ja muutokseen liittyvät teemat

Hengitysterapiassa pyritään aistimaan kaikkea sitä, mitä itsessä sisäkautta tapahtuu ja tämän avulla luodaan uudenlaisia kokemuksia itsestä. Opetellaan tekemään havaintoja, löytöjä itsestä sekä sisäistämään uusia mielikuvia ja sanoja. Harjoitellaan hengityksen suuntia ja virtauksia keskustasta lähtien sekä voimanvaihteluita hengityksessä ja lihastyössä. Tunnistetaan painovoiman ja maan vetovoiman vaikutusta hengitykseen, ja sitä miten hengitys ”minussa virtaa ja sykkii”. (Martin 2010,13.) Hengityksen havainnoimisen ja tunnustelemisen keinoina käytetään mielikuvia, liikettä, kuvia, piirtämistä, runoja, tarinoita tai omaa ääntä (Martin 2013).

Keskeisinä teemoina hengitysterapiassa on *läsnäolo* ja *olla vain-* kokemukset. Jotta ihminen oppii tuntemaan itsensä, hän tarvitsee kokemusta yksin ja rauhassa olemista toisten kanssa sekä kykyä pysyä hiljaisuudessa ja sietää siinä oloa. (Martin ym.2010, 14.)

Psykofyysistä fysioterapiaa toteuttavat henkilöt voivat käyttää rauhallista hengitystä ja puhetta apuna oman olonsa rauhoittamiseen ja tilan synnyttämiseen itsessä ja vuorovaikutuksessa, mikä sopii kaikkeen ihmissuhde- ja auttamistyöhön (Martin 2013).

7.2 Hengitysharjoitteita

Hengitysharjoitteiden ohjaamisessa on tärkeää muistaa, että ei

1. ohjata ”oikeaa” hengitystapaa tai -tekniikkaa,
2. opeteta, miten palleaa tai muita lihaksia tulisi käyttää
3. tiedetä paremmin toisen puolesta
4. tahditeta tai rytmitetä ulkoapäin
5. myöskään ohjata toisen hengittämistä. (Martin 2013.)

Uloshengityksen harjoittelussa tavoitteena on päästä irti hengityslihasten aktiivisuudesta ja oppia sietämään uloshengityksen jälkeisen tauon aiheuttamaa tyhjyyden kokemusta. Uloshengitys on hellittävää alaspäin ja sivullepäin tapahtuvaa liikettä, jossa taukoon laskeutuminen on keskeinen osa vapaata uloshengitystä. (Martin ym. 2010, 140, Martin ym. 2011, 69.) Uloshengityksen aikana voi itseänsä puhutella uloshengitystä vahvistavilla sanoilla esim. hellitän, päästän irti, minussa virtaa, annan sen tapahtua itsestään, olen puuttumatta hengityksen kulkuun, päästän vapaaksi, annan pois, ei ole mittään hättää (Martin ym. 2010, 141).

- Huomio passiiviseen uloshengitykseen.

Asetu selinmakuulle. Voit pitää jalat koukussa tai suorana. Anna uloshengityksen tapahtua ilman lihastyötä, ponnistelematta, ajatus hellittämisestä. Uloshengityksen apuna voi käyttää mielikuvia esim. polkupyörällä laskea alamäkeä vapaasti, ei tarvitse polkea eikä jarrutella tai kädet vatsan päällä ja tunne kuinka aallot nousevat ja laskevat

Huomioi: Anna hengityksen kulkea vapaana, omassa tahdissa. Uloshengitykseen voi liittää omaa ääntä esim. mmm-kirjainta.

Muunnelma: Jos tuntee kipua jossakin kohtaa kehossa tai vaikkapa kylmyyttä, niin voi suunnata uloshengityksen kipuun/kylmyyteen. Voit myös ajatella, että uloshengityksellä jalkojen kautta viet ajatuksista pois jotakin, josta haluat tänään luopua.

(Martin ym. 2010, 141, 143, Martin ym. 2011, 71, Martin 2013.)

- Huomio uloshengityksen jälkeiseen taukoon sekä selkärangan kiertoon

Asetu selinmakuulle ja koukista polvet haara-asentoon. Hengitä sisään ja kierrä polvet hitaasti oikealle puolelle lattiaan ja uloshengityksellä kierrä pää vasemmalle puolelle. Voit jatkaa tässä asennossa hengittelyä ja nauttia päällimmäisen kyljen venymisestä ja kun olet valmis, niin seuraavalla sisähengityksellä palauta polvet ylös kohti kattoa. Hellitä uloshengityksellä ja palauta

pää normaaliasentoon. Tunne uloshengityksen hiipuvan taukoon. Jatka seuraavalla sisäänhengityksellä kierrot toiselle puolelle

Huomioi: Jos hengityksen rytmittäminen harjoitteeseen ohjeistuksen mukaan on vaikeaa, voi hengityksen kulkea sillä rytmillä, mikä itselle tuntuu helpoimmalta. Huomio vain uloshengityksen jälkeiseen taukoon ja itsessä olevan tyhjyyden kokemiseen. (Martin 2013.)

- Selkäranganliikkeet ja uloshengityksen jälkeisen tauon aistiminen.

Asetu selinmakuulle. Laita jalat koukkuun ja lähde nostamaan sisäänhengityksellä lantiota ylös nikama nikamalta. Hengitä ulos ja laske lantio vähitellen alas nikama nikamalta. Alhaalla aisti uloshengityksen jälkeinen tauko.

Huomioi: Tee liike rauhallisesti niin, että se jatkuu koko sisään- ja uloshengityksen ajan. Selkärangan liikkeeseen voi yhdistää mielikuvan siitä, että selkäranka on kuin helminauha ja lasket arvokkaat helmet yksi kerrallaan alustaan. Huomio uloshengityksen jälkeiseen taukoon ja itsessä olevan tyhjyyden kokemiseen. (Martin 2013.)

- Uloshengityksen avustaminen.

Avustettava makaa alustalla itselleen mieluisalla tavalla. Silmät voivat olla kevyesti kiinni. Avustaja asettuu hyvään ergonomiseen asentoon ja aloittaa avustettavan hengityksen huomioimisen. Sen jälkeen pari voi lähteä avustamaan parin uloshengitystä painamalla kevyesti rintalastan päältä, solisluiden alapuolelta, hartioiden, lapaluiden tai kylkien kohdalta. Avustaja voi myös auttaa hartiaa toiseen suuntaan ja samalla lantiota vastakkaiseen suuntaan. Avustaminen voi tapahtua kämmenillä, kylkien alueella rystysillä ja käsivarrella.

Huomioi: Avustaja voi rytmittää oman hengityksen parin hengityksen rytmiin sekä voi omalla kehollaan myötäillä hengitystä. Avustamisen täytyy tapahtua avustettavan tahdissa ja sopivalla voimalla. Välillä on hyvä pitää taukoja ja edetä rauhallisesti. (Martin ym. 2011, 72.)

Sisäänhengitysharjoittelussa tavoitteena sisäänhengityksen virtaaminen ilman ponnistelua, joka johtaa oman kehon sisätilojen havaitsemiseen, elämän ja elinvoiman kokemiseen (Martin ym. 2010, 146, Martin ym. 2011, 77). Nenänkautta sisään hengittäminen aktivoi palleaa, suojaa ylihengittämiseltä, syventää ja hidastaa hengitystä, mikä joh-

taa tietoisuuden lisääntymiseen omasta hengityksestä ja omasta itsestä (Martin ym. 2010, 147). Jos sisäänhengitys vaikeutuu, se voi tuottaa ahdistusta, kokemusta hengitystilän riittämättömyydestä sekä kontrollin/pohjan pettämisestä. Voi syntyä myös tyhjyyden kokemus, vaikka on jo täynnä, mikä johtaa siihen, että tyhjä on täytettävä nopeasti, jotta ulkopuolinen uhka ei tunkeutuisi sisään. (Martin ym. 2011, 77.) Mitä sitten tarkoittaa sisäänhengitykseen liittyvä sisätilojen havaitseminen? Se on omien rajojen tunnistamista sisältäpäin, joka syntyy kokemuksesta vatsan liikkumisesta, rintakehän nousmisesta ja laajentumisesta taakse- ja sivullepäin. (Martin ym. 2010, 152.)

- Sisäänhengitysharjoitus

Selinmakuulla alustalla jalat koukussa tai suorana. Hengittele nenän kautta rauhallisesti sisään. Samalla voi huomioida, mitä kohtaa kehossa hengitys liikuttaa, missä kohtaa tuntuu. Voi myös ajatella hengittäväsi aina vatsanpohjaan asti.

Huomioi: Tilaa on hengittää vaikka kuinka paljon. Uskaltaa täyttää kaikki tila. (Martin ym. 2010, 147.)

- Tilaharjoitus parin kanssa.

Toinen parista menee selinmakuulle alustalle ja toinen parista asettuu avustajaksi jalkopäähän ja asettaa kätensä rauhallisesti parin nilkkojen ympärille. Hän keskittyy ensiksi parin hengitykseen ja sen jälkeen pyrkii samaistumaan parin hengitysrytmiin, kunnes on valmis aloittamaan nilkoista vetämisen sisäänhengityksen aikana. Näin lonkan asento muuttuu ja pallealle tulee tilaa. Uloshengityksen aikana avustaja hellittää vetämistä. Tämän harjoituksen voi tehdä myös siten, että avustaja istuu pään takana ja parin sisäänhengityksen aikana hän vetää niskasta kevyellä otteella. Harjoitteen voi tehdä myös kolmen hengen ryhmissä siten että, veto tapahtuu yhtä aikaa sekä jalkopäästä että pään takaa.

Huomioi: Veto rauhallisesti, pehmeästi ja pyöreästi kevyellä voimalla. Voit kokeilla hengityksen avustamista vetäen uloshengityksellä ja hellittämisen sisään hengittämisellä. (Martin 2010, 145.)

8 MUITA HARJOITTEITA

Tähän osioon olen koonnut muutamia kehotietoisia harjoitteita, joissa käytetään nystyräpalloa apuvälineenä aistimaan ihon kautta tulevia tuntemuksia.

- Kylkimakuulla ylävartalon kiertoja.

Asetu kylkimakuulle, viet jalat 90°:een kulmaan. Toinen käsi tyynyksi pään alle ja toinen käsi suoraksi eteen vaakatasoon. Suoran käden kämmenen alle nystyräpallo. Lähde liuttamaan kättä ja palloa eteenpäin kiertäen samalla ylävartaloa, kasvot ja rintakehä kääntyvät kohti lattiaa. Lähde liuttamaan kättä ja palloa takaisinpäin. Jatka liikettä vastakkaiseen suuntaan, niin että ylävartalo ja katse kääntyvät kohti kattoa, nystyräpallo jää lattiaan ja kämmen jatkaa liikettä jääden kylkiluiden päälle.

*Oma huomioni: Aisti kehon keskilinja. Huomioi, missä /miltä liike tuntuu ja mitä koh-
taa liikuttaa? Nystyräpalloa liuttaessa, pidä kätesi suorana ja paina kättä palloa vas-
tan. Voit huomioida hengityslukkeen kämmenen alla. Huomioi ihon tuntemukset käsi-
varressa.*

- Käsien kurkottelua

Asetu selinmakuulle, jalat voivat olla koukussa jalkapohjat lattiassa. Nosta kädet suora-
na kohti kattoa, laita nystyräpallo käsien väliin, paina kevyesti palloa ja lähde kurkotta-
maan käsiä vuorotellen kohti kattoa, samalla pallo liukuu liikkeen mukana käsien välis-
sä. Ota pallo pois käsien välistä ja huomioi ihon tuntemukset käsien välissä.

*Huomioi: Nystyräpallon paikkaa voi vaihtaa harjoituksen aikana. Irrota kurottavan
käden lapa irti lattiasta. Huomioi tuntemukset käsivarren sisäpuolella.*

*Muunnelma: Nystyräpallon voi laittaa myös reisien väliin ja kiertää polvia rennosti
puolelta toiselle. Huomioi tuntemukset reisien sisäpuolella.*

- Nystyräpallo luisen lantiokorin alla

Selinmakuulla jalat koukussa jalkapohjat lattiassa. Nosta lantiota ylös ja laita nystyrä-
pallo luisen lantiokorin alle. Lähde etsimään nystyräpallolle luontevaa paikkaa liikutta-
malla lantiota eri suuntiin. Sitten kun olet löytänyt sopivan paikan, niin jätä pallo siihen.
Paina lantiokorin alla olevaa palloa kohti alustaa käyttäen vatsalihaksiasi. Ota tämän
jälkeen pallo pois lantion alta ja huomioi ihon tuntemukset lantion alla.

*Huomioi: Jätä pallo luisen lantiokorin päälle, ei lannerangan alle. Pidä jalkapohjien ja
lapojen kontakti lattiaan.*

Jatka samaa harjoitusta nystyräpallo lantiokorin alla ja lähde nostamaan ensin toista
jalkaa lattiasta ja sen jälkeen vastakkaista kättä kohti kattoa. Jos tämä onnistuu hyvin,

lähde haastamaan tasapainoa nostamalla ensin toinenkin jalka irti lattiasta ja sitten vielä toinen käsi.

Huomioi: Mitä kohtaa kehossa täytyy jännittää, että tasapaino säilyy. Tarkastele liikettä vaihe vaiheelta keskittymällä liikkeen tekemiseen. Ota pallo pois lantion alta ja huomio ihon tunteukset lantion alla.

- Kosketuspallorentoutus

Asetu vatsamakuulle. Ota hyvä asento alustalla. Tarvittaessa voi laittaa tyynyt pään ja/tai vatsan alle. Silmät kevyesti kiinni. Pari ottaa nystyräpallon (pieni, suuri, pehmeä, kova) ja lähtee kevyesti koskettamaan rauhallisilla pyörivillä liikkeillä parin lanneselkää. Sitten käsitellään alaraajat ja yläraajat. Lopuksi kierretään pallon kanssa koko kehon ääri viivat. Lopuksi vaihdetaan osia.

Huomioi: Tee liike rauhallisesti pyörivällä, laajalla liikkeellä ja etene pallon kanssa koko ajan eteenpäin.

9 POHDINTA

Kehittämistehtäväni tekemiseen käytin paljon enemmän aikaa kuin neljän opintopisteesseen tarvittiin. Huomasin, että kehotietoisuusharjoitteita olin koonnut eri kansioihin todella paljon. Tässä kohtaa minun täytyi tehdä rajaus siitä, mitä harjoitteita otan kehittämistehtäväni. Päädyin kokoamaan työhöni harjoitteet, joita olin käyttänyt potilaiden kanssa. Vielä näistäkin harjoitteista jouduin jonkin verran karsimaan. Teoriatiedon koaamiseen ja aineiston hankkimiseen meni aikaa. Pyrin löytämään harjoitteiden taustalle alkuperäisiä lähteitä ja tämä oli haastavaa, koska ruotsinkielisen kirjallisuuden lukeminen vei aikaa.

Psykofyysisen fysioterapiaan liittyvä materiaalini on ollut monessa eri kansiossa. Materiaalin kokoaminen samaan paikkaan auttaa opiskelijaa löytämään helposti harjoitteet ja sen taustalla olevan teoriatiedon. Olin mielestäni saanut koottua tähän kehittämistehtäväni psykofyysisen fysioterapian teoriatietoa ja harjoitteita, joiden avulla psykofyysisestä fysioterapiasta kiinnostuneet fysioterapeutit ja fysioterapeuttiopiskelijat voivat ohjata kehotietoisia harjoitteita. Tulen lisäämään perehdyttämiskansioon vielä tietoa kehon tutkimusmenetelmistä, joiden avulla voidaan arvioida asiakkaan/potilaan voima-

varoja. Kun potilaan voimavarat on kartoitettu, niiden perusteella suunnitellaan potilaalle soveltuva terapia.

Perehdyttämiskansiota tulee jatkossa täydentämään syventävällä harjoittelujaksolla olevat fysioterapeuttiopiskelijat mm. kipu- ja traumafysioterapialla ja näiden taustalla olevalla teoretisella tiedolla. Psykiatristen potilaiden oireiden taustalla on usein trauma. Kroonisesta kivusta kärsiviä potilaita tapaan myös psykiatrisessa sairaalassa ja näiden terapian toteuttamiseen tarvitsen työkaluja. Myös kuvien liittäminen harjoitteiden yhteyteen on suunnitelmissa.

Harjoitteiden yhteyteen olin liittänyt huomiota osuuden, jossa kerrottiin tarkemmin, mitä tulisi ottaa huomioon harjoitteita ohjattaessa. Kevään ja syksyn 2015 aikana pyrin usein käyttämään kokoamiani harjoitteita. Samalla kun ohjasin potilaita, niin tein myös itse samaa harjoitetta. Näin pyrin lisäämään omaa kehotietoisuutta, joka on selvästi lisääntynyt tämän vuoden aikana. Oma kehotietoisuuden lisääntymistä avasin reflektio-päiväkirjassani. Harjoitteita tehdessäni tein omia huomioita liittyen harjoitteiden ohjaimiseen ja nämä havainnot on merkitty omaa huomiota kohtaan.

Meille psykofyysistä fysioterapiaan toteuttaville fysioterapeuteille kehittämistehtäväni toimii ns. ”työkalupakkina” helpottamaan oman työni tekemistä ja löytämään harjoitteiden taustalla olevan teoretisellisen tiedon. Toiveeni oli, että tähän kehittämistehtävään voisin liittää myös kollegoitteni käyttämiä harjoitteita. Tämä oli alkuperäinen ajatus, mutta ajanpuutteen ja yhteisen ajan löytäminen oli haasteellista.

Nykyään puhutaan näyttöönperustuvasta hoitotyöstä ja ajatuksena on liittää kehittämistyöhön myös tieteellisten julkaisujen tuloksia kehotietoisuuden harjoittelun vaikuttavuudesta. Joitakin tutkimusartikkeleita on koulutuksessamme käyty läpi ja tarkoituksena on etsiä lisää artikkeleita. Näiden avulla pystyn perustelemaan hoitavalle henkilökunnalle ja johtoportaalille oman työn tärkeyttä ja vaikuttavuutta.

Tämän työn tekeminen ja perehtyminen syvällisemmin kehotietoisuusharjoitteluun antoi motivaatiota ja uskoa oman työn tekemiseen. Pystyn nyt asiakkaille/potilaille paremmin perustelemaan kehotietoisuuden harjoittelun hyötyjä ja uskallan nyt monipuolisemmin käyttää ja soveltaa erilaisia harjoitteita.

LÄHTEET

Baker, E. 2005. Työvälineenä oma persoona. Helsinki: Edita Prima Oy, 60.

Catalan-Matamoros, D. 2011. A pilot study on the effect of Basic Body Awareness Therapy in patients with eating disorders: A randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation* 25 (7), 617–626.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2009. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Immonen-Orpana, P. 1995. Psykofyysinen fysioterapia. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, T. (toim.) *Jalka potkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena*. Suomen Mielenterveysseura ry. Helsinki: SMS-tuotanto Oy, 133–147.

Immonen-Orpana, P. 1999. Fysioterapia on potilaan ohjausta. Fysioterapian mahdollisuuksia Anoreksia potilaiden hoidossa. Helsingin yliopisto. Kansanterveystieteen laitos. *Kansanterveystieteen julkaisuja M 161*, 26.

Jaakkola, R. 2015a. Liike. Näkökulmia liikkeeseen ja kehontuntemukseen. Luento. Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot 22.2.2015. Tampere. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Jaakkola, R. 2015b. Kehotietoisuuden etenemisestä Klemolan ja Rosbergin mukaan. . Luento. Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot 22.2.2015. Tampere. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Jaakkola, R. 2015c. Käyttöteoria, kokemuksellinen oppiminen, Reflektio/prosessipäiväkirja. Kynnyskäsite. Luento. Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot 8–9.1.2015. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere.

Klemola, T. 2005. Taidon filosofia-filosofian taito. 2.painos. Tampere: Juvenes print.

Klemola, T., Jalamo I., Mikkonen K. & Mähönen Y. 2009. ASAHI terveysliikuntaa kaikille. 2.painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Klemola, T. 2015a. Mindfulness- tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.

Klemola, T. 2015b. Asahi Health. <http://www.asahi-terveysliikunta.fi/3>. Luettu 15.11.2015.

Koski, T. 2003. Kehollisuus ihmistyön yhteisenä perustana. Fysioterapialehti 4/03, 17–19.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.

Martin, M & Seppä, M. 2011. Hengitysterapeutin työkirja. 2.painos. Mediapinta.

Martin, M. 2013. Hengitys työvälteenä. Koulutus 11.10.2013. Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri. Kuopion Yliopistollinen sairaala. Kuopio.

Niiranen, M. 2013. Anna minulle hetki. Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere. Kehittämistehtävä.

Nilsonne, Å. 2004. Kuka ohjailee elämääsi. Helsinki: Edita.

Patovirta, M. 2011. Psykofyysinen fysioterapia. Luento 18.4. Jyväskylä: Kinkomaan sairaala.

Raatikainen, A., Ruotsalainen, A. & Tuomola, T. 2013. Basic Body Awareness Therapy-harjoitteita. Opas fysioterapeuttien käyttöön. Laurea Ammattikorkeakoulu. Espoo.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsityksiä ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino, 26.

Roxendal, G & Winberg, A. 2002. Levande människä. Basal kroppskänedom för rörelse och vila. Falköping. Natur och kultur.

Roxendal G. 1987. Ett helhetsperspektiv-sjukgymnastik inför framtiden: Lund. studentlitteratur.

Saastamoinen, S. 2015a. BBAT Basic Body Awareness Therapy. Luento. Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot 22.2.2015. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere.

Saastamoinen, S. 2015b. Basic Body Awareness Therapy.

<https://www.google.fi/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=Body+Awareness+therapy>. Viitattu 4.11.2015.

Suomen Feldenkrais-yhdistys ry. http://www.feldenkrais.fi/Moshe_Feldenkrais.html.
Luettu 5.6. 2015.

Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys. <http://www.psyfy.net/>. Luettu
15.11.2015.

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos.
Helsinki:Edita Prima Oy.

Vennamo, R. 2012. Feldenkrais-kurssi 25.–27.5.2012 . Jyväskylän kesäyliopisto. Jy-
väskylä.

Widman, F. 2009. Feldenkrais-menetelmä: 50 harjoitusta luontevaan liikkumiseen. Jy-
väskylä: Gummerrus.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2009, Mielekkäästi irti masen-
nuksesta ,tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books Oy.