

Sari Härkönen

Anne-Maria Tarssanen

KROONISESTI KIPUILEVIEN  
KEHOTIETOINEN  
RYHMÄLIIKUNTA OSANA  
TYÖFYSIOTERAPIAA

Opinnäytetyö  
Fysioterapia


Lokakuu 2011




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  31.10.2011
<b>Tekijä(t)</b>  Sari Härkönen ja Anne-Maria Tarssanen		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Fysioterapia
<b>Nimeke</b> Kroonisesti kipuilevien kehotietoinen ryhmäliikunta osana työfysioterapiaa		
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia asiakkaiden kokemusten kautta, kuinka kehotietoisella ryhmäliikunnalla voidaan vaikuttaa kroonisen kivun tunteen hallintaan ja mitkä ohjausmenetelmät tukevat kehotietoisuuden vahvistumista. Työn ohessa syntyi tuntisuunnitelmina ideoita kehotietoisien liikunnan ohjaajalle käyttöön. Yhteistyökumppanina oli Soisalon työterveyshuolto, jonka työfysioterapeutit valitsivat osallistujat liikuntaryhmään asiakkaistaan heidän kroonisten kipuoireiden perusteella. Fysioterapeuttiopiskelijat Titta Husu ja Minna Sujala ovat tutkineet omassa opinnäytetyössään (Kehotietoisien liikunnan vaikutus krooniseen kipuun, vaikutus kivun intensiteettiin ja toiminnan tasoon) tämän kehotietoisien ryhmäliikunnan vaikutusta asiakkaiden kivun määrään.</p> <p>Teoria osuudessa on avattu kehotietoisuutta, oppimista ja ohjausmenetelmiä kirjallisuuteen perustuen. Kehotietoisuus rakentuu kehosta, ruumiista ja ymmärryksestä omaa kehoa kohtaan. Oppimisessa korostuu turvallisen oppimisympäristön ja harjoittelun merkitys, jonka ohjaus tapahtuu kehoa kuunnellen. Ohjauksessa pyritään huomioimaan jokainen yksilöllisesti ryhmän jäsenenä.</p> <p>Työn käytännön toteutus tapahtui kymmenen kerran ryhmäohjauksena Pieksämäellä, jotka olivat viikoittain ja kestivät 1h 15 min kerrallaan. Ryhmäläisiä oli kahdeksan. Ryhmätapaamisten runko oli joka kerralla yhtenäinen ja tuntisuunnitelmat rakentuivat teoriaosuudessa avattujen kehotietoisuuden perusosien teemojen ympärille. Tapaamisissa annettiin aikaa yhteiselle keskustelulle ja kokemusten jakamiselle, jaettiin tietoa kehotietoisuudesta teorian ja harjoitteiden avulla. Tapaamiset päätettiin rentoutumiseen. Lisäksi ryhmäläiset saivat kotiharjoitteita ja antoivat palautetta joka kerralta kirjallisesti omista kehossa heränneistä tuntemuksista.</p> <p>Saatujen tulosten mukaan kehotietoisilla harjoitteilla ja rentoutumisella voidaan lisätä kehontuntemusta ja vaikuttaa helpottavasti kivun oireiden hallintaan, myös ryhmän avoimella tunnelmalla on yhteys verstaistukeen. Tulosten perustella voitiin päätellä, että kroonisesti kipuileville asiakkaille on hyötyä kehotietoisesta ryhmäliikunnasta osana työfysioterapiaa.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> kehotietoisuus, ryhmäohjaus, ohjausmenetelmät, työfysioterapia, tuntisuunnitelma		
<b>Sivumäärä</b> 97	<b>Kieli</b> suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>  Liitteisiin on koottu tuntisuunnitelmat ja kotiharjoitteet.		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Anu Pukki		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>  Soisalon työterveyshuolto

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  31 Oct 2011	
<b>Author(s)</b>  Sari Härkönen and Anne-Maria Tarssanen		<b>Degree programme and option</b>  Physiotherapy	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Body-aware group exercise of the chronic pain sufferers as part of the employee physiotherapy			
<b>Abstract</b> <p>The purpose of the thesis was to study, by experiences, how, by the body-aware group exercise, the control of the chronic pain sense can be affected and which instruction methods support the strengthening of the body-awareness. Accompanying the thesis, ideas of lesson plans were developed to be used by an instructor of body-aware exercise. Soisalo employee health care was a cooperation partner, the physiotherapists of which selected the participants in the exercise group from their clients, based on their chronic pain symptoms. Students of physiotherapy Titta Husu and Minna Sujala have studied in their thesis (Effect of body-aware exercise to chronic pain, effect to the intensiveness of pain and to the level of activity) the effect of this body-aware group exercise on the amount of pain of the clients.</p> <p>In the theory section, body-awareness, learning and instruction methods are described based on the literature. Body-awareness consists of corpus, soma and comprehension of one's own body. Learning emphasizes a safe learning environment and practicing. The instruction of practicing is conducted minding the body. In instruction, every participant is aimed to be noticed individually as a group member.</p> <p>The practical accomplishment of the thesis took place as ten times of group instructions in Pieksämäki. The instructions were held weekly and they lasted 1h 15 min at a time. There were eight instructed participants. The frame of the group meetings was identical every time and, the lesson plans were built upon the themes of the basic elements of body-awareness described in the theory section. In the meetings, time was given to common discussions and experience sharing and, information about body-awareness was shared by means of theory and exercises. The meetings were ended with relaxation. In addition, the group members were provided with home exercises and every time they gave literal feedback from the sensations in their body.</p> <p>According to the results achieved, by means of body-aware exercises and relaxation, body-awareness can be enhanced and the control of the pain symptoms can be affected soothingly with these means. In addition, the open atmosphere of the group has positive effect on peer support. Based on the results, it was concluded that the clients with chronic pains benefit the body-aware group exercise as part of the employee physiotherapy.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b>  body-awareness, group instruction, instruction methods, employee physiotherapy, lesson plan			
<b>Pages</b>  97	<b>Language</b>  Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b> In the appendices it has been collected the lesson plans and home exercises.			
<b>Tutor</b> Anu Pukki		<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Soisalo employee health care	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	KEHOTIETOISUUS.....	2
2.1	Ruumis ja keho .....	3
2.2	Rentoutuminen.....	3
2.3	Hengitys.....	4
2.4	Keskilinja.....	5
2.5	Tukipinta.....	7
2.6	Pystyasento/ryhti.....	7
2.7	Liikekeskukset .....	9
2.8	Tasapaino.....	9
2.9	Proprioseptio.....	10
3	OPPIMINEN JA OHJAUSMENETELMÄT .....	11
3.1	Eri opetusmenetelmät oppimisessa .....	11
3.2	Oppijan yksilöllisyyden huomioiminen ja ryhmän tuki oppimisessa .....	13
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA METODIT	14
5	KEHOTIETOINEN RYHMÄLIIKUNTA.....	15
5.1	Palaveri Pieksämäellä Soisalon työterveyshuollossa 06/2010.....	16
5.2	Palaveri Pieksämäellä Soisalon työterveyshuollossa 02/2011.....	16
5.3	Ryhmätapaamiset ja tulokset .....	17
6	POHDINTA .....	27
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET .....	29

## LÄHTEET

## LIITE/LIITTEET

Liite 1. Lupa-anomus

Liite 2. Esite

Liite 3. Lupa tietojen käsittelyyn

Liite 4. Kysely tunnin päätteeksi

Liite 5. Tuntisuunnitelma 1

Liite 6. Tuntisuunnitelma 2

Liite 7. Tuntisuunnitelma 3

Liite 8. Tuntisuunnitelma 4

Liite 9. Tuntisuunnitelma 5

Liite 10. Tuntisuunnitelma 6

Liite 11. Tuntisuunnitelma 7

Liite 12. Tuntisuunnitelma 8

Liite 13. Tuntisuunnitelma 9

Liite 14. Tuntisuunnitelma 10

Liite 15. Kotiharjoite 1

Liite 16. Kotiharjoite 2

Liite 17. Kotiharjoite 3

Liite 18. Kotiharjoite 4

Liite 19. Kotiharjoite 5

Liite 20. Kotiharjoite 6

Liite 21. Kotiharjoite 7

Liite 22. Kotiharjoite 8

Liite 23. Opetusmoniste 1

Liite 24. Opetusmoniste 2

Liite 25. Opetusmoniste 3

Liite 26. Reflektiopäiväkirja

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee kehotietoisuutta ja sen vahvistumista erilaisten harjoitteiden avulla fysioterapeuttisessa ryhmäliikunnanohjauksessa. Ryhmä on koottu kroonisesti kipuilevista Soisal on työterveyshuollon asiakkaista, joilla krooninen kipu tuki- ja liikuntaelimissä rajoittaa elämää ja estää osallistumasta tavallisiin liikuntaryhmiin. Opinnäytetyön ohessa syntyy tuntisuunnitelmien muodossa työkaluja liikuntaryhmänohjaajille, joita voi käyttää ohjauksessa kehotietoisuutta vahvistamaan. Ryhmäläisten kipua ja kehotietois en ryhmäliikunnan vaikutusta kipuun tutkivat Titta Husu ja Minna Sujala opinnäytetyössään Kehotietois en liikunnan vaikutus krooniseen kipuun, vaikutus kivun intensiteettiin ja toiminnan tasoon. Työn tilaajana on Soisal on työterveyshuolto, jonka työfysioterapeutit ovat valinneet tähän ryhmään asiakkaat, heidän kipuhistoriansa tuntien.

Länsimaiseen elämäntapaan kuuluva vähäinen liikkuminen, kiire ja liika istuminen, muokkaavat kehoa ei-toivottuun suuntaan. Tästä seuraa ryhdin huononemista ja lihaskireyksiä, jotka lisäävät selkäsairauksien määrää. Kroonistuessaan kivut aiheuttavat elämänlaadun heikkenemistä. Kehonhuoltomenetelmillä pyritään tasapainottamaan kehoa ja mieltä, joten tällaisilla harjoitteilla voi tukea päivittäistä jaksamista. (Heikinaro-Johansson 2007, 255.)

Keskeinen ajatus opinnäytetyömme taustalla on auttaa kehotietois en ryhmäliikunnan jäseniä lisäämään omaa kehotuntemustaan ja löytää uusia kivunhallintakeinoja. Kehotietoisuutta käsittelevään kirjallisuuteen perehtymällä syntyi ajatus ottaa ryhmätapaamisten punaiseksi langaksi kehotietoisuuden uranuurtajan Roxendalin tarkastelun tavoin sen perusosat: kontakti alustaan, pystyasento, hengitys, liikekeskukset ja keskiliinja (Herrala ym. 2008, 100). Perusosat näkyvät tuntirakenteiden rungossa.

Opinnäytetyö rakentuu teoriaosuudesta ja käytännön toteutuksesta. Teoriaosuudessa avaamme kehotietoisuutta, ohjaamista ja oppimista kirjallisuuden näkökulmasta sekä esittelemme tutkimuksen tarkoituksen. Tutkimuksen käytännön toteutuksen pohjaamme teoriaosuuteen ja avaamme jokaisen tapaamiskerran tavoitteiden, harjoitteiden, kokemusten ja tuntisuunnitelmien kautta. Lopuksi kerromme tulokset, pohdinnan ja johtopäätökset sekä esiin nousevat jatkotutkimusaiheet.

## 2 KEHOTIETOISUUS

Kehittynyt kehotietoisuus mahdollistaa kontaktin omaan itseen, ympäröivään maailmaan, sekä todellisuuteen. Kehotietoisuuden vahvistumisen myötä on mahdollista kokea itsensä realistisesti, pystyy kokemaan turvallisuutta ja itseluottamusta, voi luoda kontakteja toisiin ihmisiin, sekä osallistua sosiaaliseen toimintaan. Kehonkuvan kehittyminen eheäksi ja selkeäksi mahdollistaa myös minäkuvan kehittymisen niin, että molemmat tukevat ja vahvistavat toisiaan. (Herrala ym. 2008, 38.)

Kehotietoisuuteen käsitteenä kuuluu sekä liike että kokemus. Liikeaspekti pitää sisällään **kehon hallinnan** (kyky ohjata kehoa asentojen, liikkeiden ja lihastonuksen) avulla, kehon kontrolli ja liikemallit (oma yksilöllinen malli liikuttaa itseään, kuuluvat nonverbaaliin ilmaisuun ja kommunikointiin). Kokemusaspektiin kuuluu käsitys ruumiista, elämys/kokemus ruumiista ja tiedostaminen. Ihminen tulee tietoiseksi omasta ruumiistaan ja sen osista (esim. vartalo, raajat, vatsa), sekä siitä mitä niillä voi tehdä ja paljonko käyttää (oma jaksaminen), miten voi huoltaa omaa ruumistaan ja millaiset asiat saavat aikaan mielihyvää tai mielihäviötä. Kehotietoisuutta voi tarkastella myös eri elinjärjestelmien kokonaisuutena; psyykkinen järjestelmä, endokriininen järjestelmä, autonominen järjestelmä, immunologinen järjestelmä, motorinen järjestelmä. Kehonkuvan perustana olevaa tietoa ihminen saa ihosta (lämpötila, kipu, kosketus), **proprioseptoreista** (lihakset, nivelsiteet, nivelet), enteroreseptoreista (elinjärjestelmät ja sisäelimet), sekä näkö-, haju- ja kuuloaistien välittämänä. (Herrala ym. 2008, 32 – 33.)

Kehotietoisuus rakentuu perusosista, jotka näkyvät ja kuuluvat jokaisen ihmisen perusolemuksessa, joita tila, aika ja rytmi värittävät tuoden siihen yksilön persoonallisen tavan toimia. Roxendalin mukaan kehotietoisuutta tarkastellaan **ruumiillisuuden, kehollisuuden ja tiedollisuuden/tajunnallisuuden** näkökulmista (Herrala ym. 2008, 92.) Kehotietoisuuden perusosia ovat **hengitys, keskilinja**, kontakti alustaan (**tukipinta-ala**), **pystyasento** ja **liikekeskukset**. (Herrala ym. 2008, 100).

**Kehotietoisuus** on kokonaisvaltaista ja syvää itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä, sekä hallintaa. Kun olemme ”keskellä itseämme”, läsnä kehossamme,

rentona, olemme läsnä siinä hetkessä, jota elämme. (Jalamo ym. 2009, 148.) Kehotietoisuuden käsitteitä ja perusosia olemme avanneet opinnäytetyön teoriaosuudessa omina kappaleina. Sama jako toteutuu ryhmätapaamisissa pienempinä osatavoitteina, joita toimme ryhmäläisille teorian ja käytännön harjoitteiden avulla.

## 2.1 Ruumis ja keho

Ruumis on fysiologinen ja biologinen kokonaisuus, ja keho tuo esiin sen miten ihminen kokee ja tuntee ruumiinsa. Sana ruumis pitää sisällään olemisen fyysisen ja fysiologisen tason. **Ruumiillisuus** on olemassaolon konkreettinen perusta, ilmentymä. Kehityksen alkuvaiheessa lapsi saa kokemuksensa ruumiillisuuden välityksellä. Psykomotoristen toimintojen, aistitoimintojen ja käsitteellisen ajattelun kehittyminen tekevät mahdolliseksi **ruumiinkuvan** kehittymisen. Ihminen alkaa myös hahmottaa itsekseen, erilliseksi olennoksi. Ruumiinkuvan muotoutuminen edesauttaa **ruumiintuntemisen** vahvistumista. Näin löytyvät ruumiin toimimisen/käytön tavat ja mahdollisuudet. (Herrala ym. 2009, 25 – 27.)

Sana keho pitää sisällään fyysisen ja fysiologisen tason lisäksi psykologisen ja psykososiaalisen, sekä eksistentiaalisen (olemassaoloon liittyvä) tason. **Kehonkuva** on niiden havaintojen, asenteiden ja uskomusten kokonaisuus, jotka ihminen liittyy omaan kehoonsa. Esim. havaintokokemukset ja käsitteellinen ymmärrys omasta kehosta ja kehoista yleensä, sekä tunne-asenne omaa kehoa kohtaan. (Herrala ym. 2009, 29 – 31.)

## 2.2 Rentoutuminen

Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittamista, kohdentuen niin mieleen kuin kehoon – joko samaan aikaan tai erikseen. Rentoutuminen tasapainottaa autonomisen hermoston toimintaa; sympaattisen hermoston toiminta vaimenee ja parasympaattisen hermoston toiminta aktivoituu. (Kataja 2003, 23 – 25.) Rentoutuminen eri muodoissaan on kehon omien tasapainottavien ja terveyttä säilyttävien reaktioiden vahvistamista, elvyttämistä ja säilyttämistä. Kokeilla on osoitettu lihasjännitysten olevan negatiivisten tunnetilojen (ahdistus, pelko, levottomuus) fysiologinen indikaattori. Niinpä tunnetiloihin on mahdollista vaikuttaa laukaisemalla lihasjännitystä. Alentunut lihas-



tonus mahdollistaa myös psyykkisen rentoutumisen, kun negatiiviset tunteet poistuvat, ikään kuin sulavat pois. (Herrala ym. 2009, 170 – 171.)

Rentoutumisen aikaansaamia fyysisiä muutoksia:

- lihastonuksen laskeminen
- hengityksen tasaantuminen
- pallean rentoutuminen
- verenkierron vilkastuminen
- ihon sähkönjohtokyky lisääntyy (lämmön tunne)
- kivun lievittyminen

(Kataja 2003, 28.)

Rentoutumisen aikaansaamia psyykkisiä muutoksia:

- mielen rauhoittuminen
- mielihyvän tunne
- keskittymiskyvyn lisääntyminen
- virkistyminen
- myönteinen asennoituminen
- tasapainoisuuden tunne
- jännittyneisyyden lieventyminen
- itsetuntemuksen lisääntyminen

(Kataja 2003, 28 ja Herrala ym. 2009, 166 – 174.)

### **2.3 Hengitys**

Hengitys on autonominen toiminto, joka reagoi herkästi kehon erilaisiin tiloihin ja tunteisiin, sekä asentoihin, kuten myös lihasjännityksiin. Hengityksestä on kuitenkin mahdollista tulla tietoiseksi ja vaikuttaa siihen tahdonalaisesti (esim. syventää tai rauhoittaa). Monesti ihmiset eivät tiedä hengittävänsä. Esim. stressaantunut ja kiireinen ihminen hengittää nopeasti ja pinnallisesti käyttäen vain rintakehän yläosaa. (Herrala ym. 2009, 77.)

Oikeassa hengityksessä pallealla on keskeinen rooli. Se supistuu alaspäin **sisään hengittäessä** pullistaen vatsaa ja aiheuttaen keuhkoissa negatiivisen paineen, jonka vaikutuksesta keuhkojen alaosa alkavat täyttyä ilmalla. Pallean ja kylkivälilihasten vaikutuksesta rintakehän alaosa laajenee ylös sivulle päin (kylkiluut liikkuvat kuin ämpärin kahvat) ja näin täyttyy keuhkojen keskiosa. Lopuksi täyttyy keuhkojen yläosa. Hartiat eivät kohoa sisään hengityksen aikana, eivätkä hengityksen apulihakset, eivätkä kaula- ja niskalihakset aktivoitu. Liike tuntuu laajenemisena vatsassa, kyljissä, selän alueella. **Uloshengitys** on ikään kuin hellittämistä: pallea rentoutuu liikkuen takaisin lepoasentoonsa työntäen ilmaa ulos keuhkoista ja vatsa supistuu. Uloshengitystä avustavat sisemmät kylkivälilihakset ja tarpeen mukaan vatsalihakset uloshengityksen loppuvaiheessa. Hengityksen, etenkin sisään hengityksen, tulee tapahtua itsettään. Rennon, vapaan hengityksen rytmisen aaltoliike leviää palleasta vatsalihasten työn avulla lantionpohjaan sekä ylös kaulan pikkulihaksiin ja jopa koko kehoon, tuntuu jalkapohjissa saakka. (Kataja 2003, 54 – 57.)

Hengitystä voi sanoa ihmisen sielun peiliksi, koska kaikki tunteemme heijastuvat hengitykseemme muutoksina. Hengitys on väline, jonka avulla voi harjoitella säätelemään omia sisäisiä tilojaan (tunteita, psyykkisiä reaktioita). Tietoista hengitystä voi käyttää apuna tasapainottamaan tunnereaktioita. Myös vaikeiden tilanteiden kohtaamista voi helpottaa hengityksen säätelyllä. (Martin ym. 2010. 22 – 23.)

Hyvän hengityksen edut:

- elintoiminnot saavat riittävästi happea
- parasympaattinen hermosto aktivoituu -> rentous, keskittymiskyky
- aineenvaihdunnan säätely kanavoituu
- suuntaa ja rauhoittaa tunteita
- estää hyperventilaatiota
- hieroo sisäelimiä, rintakehän rakenteita

(Kataja 2003. 52 – 57.)

## 2.4 Keskilinja

Kehon keskilinjalla tarkoitetaan kehon optimaalista pystysuoraa rakennetta (Jalamo 2007, 101). Pienelle lapselle keskilinjainen asennon säilyttäminen on automaattista (Herrala 2008, 97). Hyvässä pystylinjassa alaselkä, hartiat ja niska ovat neutraaliasen-

nossa. Keskilinjaa ajatellaan kulkevan kehon läpi lävistäen päältä sen korkeimmalta kohdalla, kulkien selkärangan etupuolelta kohti vatsan keskellä sijaitsevaa keskipistettä ja siitä edelleen alas jalkojen välin pisteeseen. Sen ajatellaan kulkevan kehon läpi, joka jatkuu päältä ylös antaen mielikuvan kehon jatkumisesta ja luonnollisesta ojentumisesta, ja kulkien jalkojen välistä alas muistuttaen tasapainosta ja juurtumisesta maahan. (Jalamo 2007, 112 – 113.)

Hyvän rakenteen avulla voi saada aikaan suuren voiman pienellä ponnistuksella. Niskan, pään ja selän lihasepätasapaino, huono hallinta tai asentovirheet tuottavat ylimääräistä jännitystä kehoon. (Jalamo 2007, 112 – 113.) Keskilinjainen ja keskustasta käsin tapahtuva liike tuntuu helpolta ja vapaalta. Keskilinjainen asento ei sido ylimääräistä energiaa. (Herrala 2008, 97.)

Kehon keskilinjaa tiedostaminen auttaa kehon optimaalisen rakenteen löytämisessä ja oppimisessa. Keskilinja on kehon läpi kulkeva kuvitteellinen linja, jonka ajatellaan kulkevan kehon läpi niin, että se lävistää päältä sen korkeimmalta kohdalla, kulkien alas selkärangan etupuolella kohti kehon vatsan keskellä sijaitsevaa keskipistettä, siitä edelleen jalkovälin pisteeseen ja tästä keskilinja jatkaa alas lattiaan ja sen sisään. Keskilinja jatkuu päältä ylös. Alhaalla päin tämä tarkoittaa vakaata tasapainoa ja juurtumisentunnetta maahan ja ylhäällä se tarkoittaa kehon luonnollista ojentumista. Ajatuksen avulla on mahdollista löytää selkärankaan yhtä aikaa ylös ja alas suuntautuva voima, joka venyttää ja harjoittaa selkää. (Jalamo ym. 2009, 112 – 113.)

Tutkimuksissa on havaittu, että kroonisista selkävaivoista kärsivien potilaiden tasapaino sekä kyky havainnoida virheitä oman asentonsa pystylinjassa ovat heikentyneet. Proprioseptiikan heikkeneminen näyttää liittyvän kroonisiin selkäkipuihin. Kehotietoisuutta vahvistetaan harjoitteilla, joissa etsitään kehon optimaalista pystysuoraa rakennetta. Harjoittelu kehittää rakennetietoisuutta ja opettaa ergonomisesti oikeita työasentoja. (Jalamo ym. 2007, 101 – 103.)

## 2.5 Tukipinta

Tukipinta kertoo kosketuksesta alustaan. Makuuasennossa tukipinta on koko kehon laajuinen. Painautuessa koko keholla alustaa vasten asento on avoin ja luottavainen. Istuesssa tai seistessä, paino suuntautuu alaspäin luotisuoran kautta. Seistessä toiminnallinen luotisuora sijaitsee jalkojen välissä kannatellen koko jalkapohjilla kehon painoa. Silloin asento on turvallinen ja varma. (Roxendal & Winberg 2002, 64 – 62.)

Suljettu asento tai pieni tukipinta voivat kertoa turvattomuudesta tai kontrollin tarpeesta, jolloin ihminen ei uskalla laskea painoaan alustalle. Tukipinnan pienuus tai laajuus saattaa olla seurausta koko olemassaolon epävarmuuden kokemuksesta. Turvallinen ja laaja kosketus alustaan on tasapainon ja rentoutumisen edellytys. (Herrala ym. 2008, 93 – 94.)

## 2.6 Pystyasento/ryhti

Pystyasennossa ylävartalo nojaa alavartaloon. Koko elimistö pyrkii pysymään pystyssä, vaikka painovoima vetääkin alaspäin. Alavartalon suurten lihasten ja isojen nivelten voima stabiloi ja tasapainottaa alavartaloa, kun ylävartaloa liikutetaan. Näiden väliin jää lantio, jonka asentoa säätelee lihasvoima, selkärangan muoto, joustavuus, mahdolliset kivut, yksilölliset asentotottumukset, sekä kontakti itseen ja omaan kehoon (kehotietoisuus). (Herrala ym. 2008, 94 – 95.)

Hyvä ryhti on tärkeä kehon hyvinvoinnille ja terveydelle. Hyväryhtisellä ihmisellä keskivartalon lihaksisto on vahva sekä lantio ja selkäranka ovat neutraaliasennossa. Tällöin lantio ei ole kääntynyt eteen eikä taaksepäin ja selkärangassa on sivulta katsottuna kolme kaarta; kaularanka, rintaranka ja lanneranka. (Heikinaro-Johansson 2007, 256.)

Kehonhuollon tärkeimpiin tavoitteisiin kuuluu ryhdin parantaminen. Ryhdin heikentyessä, kehon painopiste siirtyy kantapäille aiheuttaen liikaa kuormitusta selän lihaksille ja selkärangalle. Jatkuvan jännityksen seurauksena lihakset lyhenevät ja luusto vetäy-

tyy väärään asentoon. Ryhtiä voi parantaa venyttämällä lyhentyneitä lihaksia ja vahvistamalla etenkin syviä, selkärankaa tukevia lihaksia. (Heikinaro-Johansson 2007, 256.)

Asento rakentuu kokonaisuudesta, jonka muodostavat hengitys, eleet, ilmeet, liikkeet, ajatukset, mieliala, tunteet sekä vuorovaikutus ympäristön kanssa (Herrala ym. 2008, 88). Rakenteellisesti tasapainoinen ja toiminnallinen asento mukautuu joustavasti ja huomaamattomasti elämän eri tilanteisiin niin levossa kuin liikkeessäkin. Pystyasentoa tarkastellaan alhaalta ylöspäin, sen suhdetta tukipintaan sekä painon jakautumista ja sen symmetriaa. Ihmisen tapaa pitää itseään koossa voidaan nimetä tapa-asennoksi, joka voi poiketa moneltakin osin optimaalisesta asennosta. (Herrala ym. 2008, 92 – 93.)

Asentoa säätelevät lihasvoima, luisten rakenteiden muodot, joustavuus, mahdolliset kivut, asentotottumukset, kontakti itseen ja omaan kehoon (kehotietoisuus) (Herrala ym. 2008, 95). Ihminen elää tunnemaailmaa kehollaan, vähitellen keho muovaa asentoa ja tapaa liikkua. Asentomallit voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan, koukistuneeseen tai veltoon (fleksiovoittoinen), ojentuneeseen (extensiovoittoinen) ja kaksijakoiseen (ambivalentti) asentoon. (Herrala ym. 2008, 98 – 99.)

Koukistunut, sisäänpäin kiertynyt tai käpertynyt asento voi kertoa pelosta, puolustautumisesta tai pitkäaikaisesta stressistä, masennuksesta tai menetyksestä. Ojentuneessa asennossa lihakset ovat jännittyneet ja rentoutuminen on hankalaa. Tällainen asentomalli voi kertoa heikosta itsearvostuksesta. Kaksijakoisessa asentomallissa kehon ylä- ja alaosa ovat ikään kuin eri paria, toinen puoli koukistaa ja toinen ojentaa. Tällaiselle ihmiselle voi olla tyypillistä valintojen vaikeus jännittääkö vai rentoutuuko. Kaikkein hankalinta on kolmijakoisilla ihmisillä, joilla kaksijakoisuuden lisäksi kehoon tulee rotaatio pystyakseliin nähden. Tällöin ihminen liikkuu lähes kylki edellä suojaten mahdollista uhkaa sekä edestä, että takaa. (Herrala ym. 2008, 99 – 100.)

## 2.7 Liikekeskukset

Keskittyessään, ollessaan läsnä, ihminen voi keskustasta käsin havainnoida kehoaan, tunteitaan, sekä ympäristöä. Liikkeet, jotka lähtevät liikekeskuksesta tuntuvat helpoilta ja vaivattomilta, sekä kuluttavat mahdollisimman vähän energiaa. (Herrala ym. 2008, 95 – 96.)

Ylempi liikekeskus:

- pää, hartiaseutu, yläraajat, rintakehä
- hengitys, kommunikaatio, tunteiden ilmaisu, hienomotoriikkaa vaativat liikkeet

(Herrala ym. 2008, 95 – 96.)

Kehon liikekeskus:

- pallean ja lantion välinen alue, alueella yhdistyvät ylempi ja alempi liikekeskus
- sijaitsee kahdennentoista rintanikaman ja 1-3 lannenikaman kohdalla
- alueelle kiinnittyy lihaksia, jotka ovat keskeisiä vaivattoman ja tehokkaan kehon- ja liikkeenhallinnan kannalta (pallealihas, leveä selkälihas, poikittainen vatsalihas, lanne-suoliluulihhas, nelikulmainen lannelihhas)
- kierrot, nostot, vartalon taivutukset ja ojennukset

(Herrala ym. 2008, 95 – 96.)

Alempi liikekeskus:

- lantio, alaraajat, jalkaterät
- voiman, stabiliteetin hallinta, juuret

(Herrala ym. 2008, 95 – 96.)

## 2.8 Tasapaino

Tasapaino on hermojärjestelmän oppima taito, jossa se käyttää apunaan keskushermostoa, aistijärjestelmiä, lihaksia ja biomekaanisia tekijöitä, kuten tukipinnan laajuutta ja kehon painopisteen sijoittumista suhteessa tukipintaan (Talvitie 2006, 229).

Seisomatasapainoa hallitaan normaalisti nilkkastrategian avulla huojumalla eteen, taakse ja sivuille (Talvitie 2006, 232). Apuna nilkkastrategiassa käytetään kehosta tulevaa somatosensorista informaatiota. Sillä tarkoitetaan ihosta, limakalvoista, jänteistä, ym. tulevia tunto- ja paineimpulsseja sekä kipu- ja proprioseptiivisiä impulsseja. Mikäli nilkkastrategian käyttö estyy, ihminen hallitsee tasapainoaan lonkkastrategian avulla. Tällöin vestibulaarisen järjestelmän (sisäkorvan asento- ja liikereseptorit) käyttö vahvistuu. (Talvitie 2006, 230 – 234.)

Tasapainon hallintaa voidaan parantaa harjoituksilla, joihin liittyy näön kautta saatava palaute painon jakautumisesta tasaisesti alustaa vasten. Harjoittelun avulla pyritään vaikuttamaan tasapainoon ja asennonhallintaan liittyviin sensorisiin, motorisiin ja kognitiivisiin tekijöihin. Myös näkökyvyllä, lihasvoimalla ja nivelliikkuvuudella on tärkeä rooli tasapainon säätelyssä. (Talvitie 2006, 236 – 237.)

## **2.9 Proprioseptio**

Termi proprioseptio tarkoittaa sitä aistitietoa, joka välittää meille tietoa kehomme asennoista ja liikkeistä. Asentoa aistivia reseptoreita sijaitsee nivelissä, jänteissä ja lihaksissa välittäen viestejä nivelten ja lihasten venymisestä tai supistumisesta. Reseptorit reagoivat painovoimaan ja liikkeeseen. Proprioseptiikan tehtävänä on tehostaa kehonhahmotusta, sekä kehittää motoriikan hallintaa ja motorista ohjailua. Näin kehonosia voidaan liikuttaa hallitusti ja tarkoituksenmukaisesti. (Kranowitz 2000, 131 - 135.) Proprioseptisen aistin kautta ihmisellä on kyky tuntea kehonsa asento ikään kuin sisältä päin (Klemola, 2002.)

Vaikka proprioseptio on kehon tiedostamatonta toimintaa, voidaan sitä kehittää ja vahvistaa. Osa liikuntalajeista on pääasiallisesti juuri proprioseptisiä harjoituksia. Esimerkiksi lajit, joissa liikkeet ovat hitaita ja tasaisia, mahdollistavat sen, että voimme olla tietoisia liikkeen jokaisesta yksityiskohdasta. Hitaassa liikkeessä liike ja tietoisuus kulkevat helpommin käsi kädessä. (Klemola, 2002).

### 3 OPPIMINEN JA OHJAUSMENETELMÄT

Turvallisen ja luontevan motivaatioilmaston luominen oppimistilanteen alussa on tärkeä edellytys oppimiselle. Ohjaajan aiheeseen johdattelu ja mielenkiintoa herättävät kysymykset virittävät positiivisen ristiriidan oppijan aikaisempien tietojen ja taitojen sekä uuden asian välille. (Numminen ym. 2005, 24.)

Oppiminen on sekä tietoista että tiedostamatonta avoimessa opiskeluympäristössä (Numminen ym. 2005, 31). Oppiminen on monimutkainen prosessi, sarja rinnakkaisia kehonsisäisiä tapahtumia. Se tapahtuu harjoittelun seurauksena eikä ole suoraan havaittavissa. Oppiminen on suhteellisen pysyvää, sillä se aiheuttaa muutoksia keskushermostoon. (Jaakkola 2010, 17.) Oppimisen alussa hermoyhteydet muodostavat hataran hermoverkon synnyttäen suurpiirteisen käsityksen opittavasta asiasta. Vähitellen muodostuu uusia silmukoita aikaisempien rinnalle ja harjoiteltavan suorituksen toistot muistuttavat enemmän toisiaan, tapahtuu oppimista. Oppimisen edetessä hermoverkko laajenee ja tihenee sekä taito tarkentuu. Kun taito tuntuu helpolle, syntyy onnistumisia, harjoittelumotivaatio kasvaa ja taito vakiintuu. Suorituksen ohjaus siirtyy yhä enemmän aivojen tiedostamattoman osan vastuulle. (Heikinaro-Johansson 2007, 218.)

Oppimista voi tukea ohjauksessa käyttämällä erilaisia oppimistyyplejä. Tärkeitä oppimisen apuvälineitä ovat aistit eli havaintokanavat. Useimmilla johonkin aistiin liittyvä oppimistyyli on hallitseva. **Visuaalisesti** suuntautunut oppija oppii näkemällä ja katselemalla, mallit, näytöt, kokonaisuudet ja mielikuvat ovat tärkeitä. **Auditiivisesti** suuntautunut oppija kiinnittää huomiota ääniin, tärkeitä ovat keskustelut, vuoropuhelut ja selittäminen. Rytmi auttaa auditiivista oppijaa. **Kinesteettinen** oppija oppii kokeilemalla ja tekemällä. Hänelle tärkeitä ovat asian tai liikkeen tuntuminen sekä tehtävän konkreettisuus ja toiminnallisuus. (Jaakkola 2010, 18 – 19.)

#### 3.1 Eri opetusmenetelmät oppimisessa

Opetusmenetelmä on kaikkien toimintojen kokonaisuus, joilla opettaja pyrkii ohjaamaan tarkoituksenmukaista oppimista. Ohjausmenetelmät jaetaan ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Ulkoiset tekijät sisältävät opetuksen näkyvät muodot: ohjaustavat, oppilaiden ryhmittelyn ja sijoittumisen tilassa sekä opettajan sijoittumisen ja hänen käyttämät



opetusmuodot eli työtavat. Sisäisiin opetusmenetelmiin kuuluvat oppilaiden henkisen työskentelyn ohjaus: opetuksellinen kokonaiskäsittely eli tietyn aihekokonaisuuden/teeman käsittely ja oppiminen sekä luovuutta ja tunne-elämää kehittävät menetellyt. (Numminen ym. 2005, 70, 86.)

**Ulkoisista ohjausmenetelmistä** työtapojen monipuolisella käyttämisellä voidaan vahvistaa oppilaan persoonallisuuden eri alueita. Opetustyyliä voidaan tarkastella Mosstonin opetustyylien spektrin kautta. Eri tyyliissä opettajan ja oppilaiden päätöksenteon suhteellinen osuus, luonne ja sisältö ovat erilaisia. Saman tunnin aikana voidaan käyttää yhtä tai useampaa tyyliä ja niitä voi myös yhdistellä keskenään. Jokainen tyyli määrittelee opetuskäyttäytymisen ja tavoitteet, jotka ovat saavutettavissa. (Numminen ym. 2005, 79 – 80.)

Mosstonin opetustyyli:

- komentotyyli
- harjoitustyyli
- vastavuoroinen tyyli
- itsearviointityyli
- eriytyvä harjoittelu
- ohjattu oivaltaminen
- konvergentin ajattelun tyyli
- divergentin ajattelun tyyli
- oppilaan suunnittelema yksilöllinen ohjelma
- oppilasaloitteinen tyyli
- itseoppiminen

(Numminen ym. 2005, 84 – 85.)

Opettajan täytyy miettiä tarkoin opetukselliset tavoitteet vahvistaakseen opetusmenetelmien **sisäisiä tekijöitä**. Onko tavoite uuden oppimisessa, vanhan kertaamisessa ja vahvistamisessa vai motivoimassa uuden oppimiseen. Opetuksellisiin tehtäviin kuuluu:

- valmistautuminen uuteen ja motivointi, aikaisempien tietojen mieleen palautus
- myönteisen asenteen ja tunne-elämän kehittäminen
- orientointi eli oppimisen varhaisen perustan luominen, ydinkohdat

- taitojen kehittäminen, harjoitus
- uuden tiedon välittäminen
- tiedon vahvistaminen esim. kertauksen avulla
- tietojen jäsentäminen kokonaisuudeksi
- didaktinen (opettavainen) soveltaminen ja käyttö
- arviointi uuden oppimisesta

(Numminen ym. 2005, 85 – 86.)

### **3.2 Oppijan yksilöllisyyden huomioiminen ja ryhmän tuki oppimisessa**

Keskeistä kehonhuollon harjoitteissa on mielen ja kehon huomioiminen kokonaisuutena. Siihen tarvitaan huolellista keskittymistä. Mikäli keskittyminen on vaillinaista, keho palaa helposti totuttuihin virheellisiin asentoihin. Mielikuvat helpottavat keskittymistä sekä mielen ja kehon yhteyden löytämistä. (Heikinaro-Johansson 2007, 256 – 257.)

Oppimistapahtuma on myös voimakkaasti tunteiden värittämä. Etenkin oppimisen alkuvaiheessa tunteet ratkaisevat lähteekö oppimistapahtuma käyntiin (Jaakkola 2010, 16). Parhaimmillaan oppiminen aktivoi myönteisiä tunteita, kuten iloa, ylpeyttä, innostusta, hyväksymistä ja arvostusta. Uuden oppiminen kiehtoo ja houkuttelee, mutta saattaa tuottaa myös epämiellyttäviä tunteita, pelkoa tai ahdistusta. Opiskeluun tulee iloa ja rentoutta, kun kokee, että kaikki tunteet oppimisessa ovat sallittuja. (Repo-Kaarento 2007, 52 – 53.)

Oppiminen ryhmässä, edellyttää jäsenten välistä kommunikaatiota. Keskustelun laatu vaikuttaa oppimiseen. (Repo-Kaarento 2007, 110.) Pienryhmässä, 3-8 henkilöä, opettaja pystyy olemaan paremmin vuorovaikutuksessa useiden oppilaiden kanssa ja huomioimaan yksilöllisyyttä enemmän (Numminen ym. 2005, 77). Yhdessä oppimisen on todettu parantavan ryhmän ihmissuhteita ja vahvistavan ryhmäläisten itsetuntoa (Numminen ym. 2005, 72). Ryhmässä käynnistyy aina myös tunnetason prosessi, joka on sidoksissa ryhmän kiinteyteen. Sen tiedostaminen edistää sekä yksilön että ryhmän oppimista. Aluksi ryhmäläisille tulisi antaa aikaa tutustumiselle ja ryhmähengen luomiselle. Usein avoimet ja sosiaaliset ryhmäläiset ruokkivat vuorovaikutusta ja saavat ujoimmatkin rentoutumaan. Kiukkuiset ja kriittiset ryhmäläiset saattavat tehdä muista

varautuneita. Tärkeää oppimisilmapiirille on ryhmän pysyvyys, ryhmäläisten sitoutuneisuus ja yhdessä sovitut säännöt. (Repo-Kaarento 2007, 57 – 58.)

Ryhmä voi antaa ryhmäläiselle myönteisessä mielessä sosiaalista painetta muuttaa omaa käyttäytymistään toimivampaan suuntaan. Ryhmästä saa vertaistukea, jolloin ryhmäläiset voivat vertailla omia kokemuksiaan ja elämäntilannettaan. Vertaistuki antaa mahdollisuuden tutkia miten oma elämä, voimavarat, sairaus ja sen kanssa selviytyminen on samanlaista tai erilaista, kuin muilla. Oman elämän arviointi auttaa ihmistä selviytymään paremmin ja oman elämän hallinnan tunne vahvistuu. (www.terveyskirjasto.fi.)

#### **4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA METODIT**

Opinnäytetyön päätarkoitus oli tarjota kroonisesti kipuileville työterveyshuollon asiakkaille matalan kynnyksen ryhmäliikuntaa, jossa keskitytään kehonkuvan/kehotietoisuuden vahvistumiseen. Tarkoituksenamme oli heidän palautteen kautta kehittää ohjausta tukemaan mahdollisimman hyvin tätä prosessia. Joka tapaamiselta saadun palautteen perusteella muokattiin tuntien sisältämiä harjoitteita ryhmäläisille sopiviksi. Tarkoituksena oli löytää uusia työkaluja työfysioterapeuteille tukemaan kroonisesti kipuilevien asiakkaiden kuntoutumisprosessia.

**Tutkimuskysymyksillä** selvitimme miten ja minkälaisella kehotietoisella ryhmäliikunnan ohjauksella voidaan vaikuttaa kroonisesti kipuilevien työterveyshuollon asiakkaiden oman kehontuntemuksen vahvistumiseen ja kivunhallintaan. Lisäksi mietimme voisiko tällaista kehotietoisesta ryhmäliikuntaa hyödyntää työfysioterapiassa.

**Menetelminä** käytimme omaa tutkimus lomaketta (Kysely tunnin päätteeksi, liite 4), jonka avulla halusimme saada jokaiselta ryhmäläiseltä palautetta henkilökohtaisesti. Kysymyksillä halusimme saada tietoa ryhmäläisille teorian ja harjoitteiden kautta heränneistä kokemuksista ja tuntemuksista, sillä kehotietoisuus rakentuu ruumiin/kehon käsityksestä, kokemuksesta, ymmärtämisestä ja tiedostamisesta. (Herrala ym. 2008, 32 – 33.) Lomakkeella pyysimme ryhmäläisiä kertomaan avoimesti omin sanoin *tunnin harjoitteiden aikana heränneitä kokemuksia tai tuntemuksia*. Lisäksi kysyimme

*mitkä menetelmät tai sanat ohjauksessa auttavat tuntemaan omaa kehoa.* Koska tarkoitus oli ryhmäläisten palautteen mukaan muokata tuntisuunnittelua ja harjoitteita, lisäsimme kaavakkeeseen viidennen kerran jälkeen kysymykset *miksi ja millä tavoin*, jotta ryhmäläiset osaisivat avata syvemmin asiaa.

Tutkimustavalla kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijalla ei ole valmiita mittareita mukanaan, vaan hän lähtee tutustumaan ilmiöön avoimin mielin, ikään kuin tulkitsejan roolissa. Kuitenkin kvalitatiivinen tutkimus vaatii vahvan teoreettisen pohjan. Teoria-tieto estää tutkijaa rakentamasta näkemystään intuition tai mielipiteidensä varaan. Käsitteet ja tulkinnat, joita tutkija käyttää nousevat kokemusten ohjaamina vuoropuhe-lussa, jota tutkija käy ilmiön, haastateltavien ja havainnoitavien kanssa. Tutkimukses-sa ihmisen ajattelaa olevan tulkitseva subjekti, ei ”mekaaninen, ympäristöön rea-goiva marionetti”. Tutkijalta vaaditaan luovuutta ja rohkeutta lähestyä ihmisiä ja koh-data heidän ajatusmaailmaansa ilman valmiita oletuksia. (Koivula ym. 2002. 31 – 33.)

## **5 KEHOTIETOINEN RYHMÄLIIKUNTA**

Syksyllä 2009 otimme yhteyttä Soisalon työterveyden työfysioterapeutteihin. Esiitte-limme ajatustamme ryhmämuotoisesta kehotietoisesta liikunnan ohjauksesta ja poh-dimme olisiko aihe sopiva heidän asiakasryhmilleen. Vastaus oli myönteinen ja aloimme kehittää asiaa eteenpäin.

Opinnäytetyösuunnitelman esittelyn laajuus ja vaativuus toi opettajiltamme idean, että tässä olisi aihetta kahdelle opinnäytetyölle. Toinen töistä keskittyisi kehotietoisesta ryhmäliikunnan ohjaamiseen kroonisesti kipuileville asiakkaille ja toinen työ tutkisi tällaisen liikunnan vaikutusta kivun määrään tai sen kokemiseen. Opiskelijatoverimme Titta Husu ja Minna Sujala olivat kiinnostuneita aiheestamme ja halukkaita liittymään opinnäytetyöryhmäämme. Ohjaava opettajamme ehdotti taas että voisimme silti tehdä aiheesta myös kaksi erillistä opinnäytetyötä. Toinen työ keskittyisi kehotietoisesta lii-kuntaan ja toinen sen vaikutukseen kroonisesti kipuilevissa asiakkaissa. Meistä opin-näytetyö parityönä tuntui paremmalta ajatukselta. Myös se, että pystyisimme nyt kes-kittymään enemmän itse kehotietoisesta liikuntaan, ryhmän ohjaamiseen, ohjaustapaan ja ohjaustaitojen vahvistamiseen tuntui meistä luontevammalle, unohtamatta tiedon keräystä kipuun vaikuttamisesta toisen opinnäytetyön muodossa.

### **5.1 Palaveri Pieksämäellä Soisalon työterveyshuollossa 06/2010**

Paikalla olivat työfysioterapeutit Sari Ikävalko ja Eila Hakala, fysioterapiaopiskelijat Sari Härkönen ja Anne-Maria Tarssanen. Keskustelimme mm. kehotietoisesta liikunnasta. Työfysioterapeutit olivat kuulleet tästä, mutta heillä ei ole resursseja tai mahdollisuutta tarjota tällaista asiakkailleen. He kokivat että kehotietoisesta liikunnan ryhmälle olisi varmasti tarvetta. Heidän organisaatiouudistusten myötä kipu ja kivun hoito on ollut viimeaikoina paljon esillä. Niinpä he tarjosivat meille idean, että asiakasryhmä koostuisi kroonisesti kipuilevista asiakkaista. Meistä ajatus tuntui haasteelliselle ja kiinnostavalle, joten halusimme ottaa haasteen vastaan. Tästä alkoi perehtymisemme kehotietoiseen liikuntaan kroonisesti kipuilevien asiakkaiden näkökulmasta. Syksyllä perehdyimme kirjallisuuteen ja etsimme lähdemateriaalia kroonisesta kivusta, kivunhallintakeinoista ja kehotietoisuudesta. Opinnäytetyösuunnitelma alkoi hioutua.

### **5.2 Palaveri Pieksämäellä Soisalon työterveyshuollossa 02/2011**

Paikalla olivat työfysioterapeutit Sari Ikävalko ja Eila Hakala, sekä fysioterapiaopiskelijat Sari Härkönen, Anne-Maria Tarssanen, Minna Sujala. Tapasimme Soisalon työterveyden tiloissa työfysioterapeutit, joiden kanssa tarkensimme kehotietoisesta liikunnan ryhmään liittyviä käytännön asioita ja opinnäytetyösuunnitelmia. Keskustelimme kivusta ja sen hoidosta sekä saimme esitietoja liikuntaryhmäämme tulevista asiakkaista.

Työfysioterapeutit kertoivat, että ryhmään olisi tulossa 7-10 työikäistä asiakasta. Ryhmäläiset ovat työsuhteessa Pieksämäen kaupungilla, joka on ostanut työterveyspalvelut Soisalon työterveyshuollosta. Asiakkaat on valittu ryhmään sillä perusteella, että heillä kaikilla on jokin pitkäaikainen krooninen kipu tai kipuja, joiden kanssa asiakkaat ovat kamppailleet jo pitkään. Kivut ovat eri nivelten alueella lähinnä degeneraatio kipuja. Suurimmalla osalla kivut keskittyvät rangan alueelle. Yhden ryhmäläisen kipuilu on alkanut huonosti parantuneesta nilkkamurtumasta. Useimmilla on ollut paljon pitkiä sairauslomia, joillakin on takana kuntoutusjaksoja, työtehtävän siirtoja, työkokeiluja sekä yhdelle asiakkaalle on tehty eläkehakemus, mutta sitä ei ole hänelle myönnetty. Asiakkaat ovat olleet monesti mm. fysioterapeutin, lääkärin, kirurgin tai

neurologin vastaanotoilla. Fysioterapeutit kertoivat, että kipuhoidoina näillä asiakkailta on ainakin lääkehoito, jotkut ovat hakeneet kipuihin apua yksityisiltä fysioterapeuteilta, joku on käynyt rentoutusterapiassa ja joku akupunktiohoidossa.

Työfysioterapeutit kertoivat, että osa asiakkaista on inaktiiveja ja heitä on ollut hyvin haasteellista ohjata liikuntaryhmiin. Esteinä ryhmiin osallistumiselle on ollut ryhmään lähtemisen vaikeus, tai pelko liikunnan kipuoireita lisäävästä vaikutuksesta. Työfysioterapeutit toivoivat kehotietoisien liikunnan ryhmän olevan eräänlainen matalan kynnyksen ryhmä, johon olisi helppo tulla. Ryhmätapaamiset tulisivat tapahtumaan Sykkeen tiloissa. Ryhmän alkamisajankohta kello 16, olisi myös useammille sopiva, sillä silloin ryhmään voisi tulla heti työpäivän päätyttyä.

Työfysioterapeutit toivat esille ajatuksen kehotietoisien liikuntaryhmän toimimisesta vertaistukiryhmänä, jolloin sosiaalisaffektiiviset tavoitteet ovat merkittävä osa tuntisuunnitelmaa. Tärkeiksi teemoiksi he mainitsivat arjesta selviytymisen ja toimintakykyyn vaikuttamisen. Muuten he halusivat antaa meille vapaat kädet tuntisuunnitelmien suhteen.

### **5.3 Ryhmätapaamiset ja tulokset**

Ryhmätapaamiset toteutettiin suunnitellusti 23.2.2011 – 27.4.2011 keskiviikkoisin klo 16 - 17.15 Syke-palvelun tiloissa Pieksämäellä.

Ensimmäisellä kerralla keskityimme tutustumaan toisiimme ja kehotietoisuuden termeihin. Tapaamiskerroilla 2 - 9 meillä oli jokaisella kerralla yksi Roxendalin (Herrala ym. 2009, 92) mukainen perusteema, johon syvennyimme teoriassa ja käytännönharjoittein. Viimeisellä tapaamisella pyrimme sitomaan koko prosessia yhteen ja kannustamaan viemään ryhmässä ja oman harjoittelun aikana opittuja asioita omassa elämässä eteenpäin. Keskeistä toiminnassa olivat kotiharjoitteet, joilla halusimme saada laajennettua ja syvennettyä oppimista siirtäen harjoitteita kotiin päivittäisten askareitten lomaan.

Tuntirakenteista halusimme rakentaa samankaltaisia luoden rutiinia ja sitouttaen ryhmäläisiä toimintaan. Tapaamisten alussa koimme tärkeäksi auttaa ryhmäläisiä orien-

toitumaan tunnin aiheeseen. Erilaisin harjoittein ohjasimme heitä keskittymään kehon kuunteluun ja siirtämään hetkeksi syrjään muut mieleen pyrkivät asiat ja päivän kiireet. Aluksi käytimme aikaa vapaaseen keskusteluun oman kehon huomioimisen kautta, sitten orientoituumme tuntiin käyden läpi edellisen kerran kotiharjoitteen. Herättimme mielenkiintoa päivän teemaan kysymysten, kuvien, keskustelun, luennon tai harjoitteiden kautta. Pää tavoite tunnilla oli harjoitteiden oppiminen oman kehon tuntemuksen vahvistumiseksi. Joka tunnilta jokin opittu harjoite tuli kotiläksyksi. Kehotimme ryhmäläisiä tekemään kotiharjoitteita omaa kehoa kuunnellen ja itselleen sopivan määrän. Jokaisen tapaamisen lopussa käytimme aikaa rentoutumiseen. Jokaisen tapaamisen lopuksi ryhmäläiset vetivät kokoon ajatuksiaan ja kirjoittivat niitä meille palautteen muodossa. Halusimme saada ryhmäläisiltä palautetta oman kehon tunteuksista ja harjoitteiden vaikutuksesta kehotietoisuuden vahvistumiseen. Asioista käytiin myös vapaata keskustelua.

Ryhmän sisältöjen suunnitteluun käytimme paljon aikaa ja halusimme antaa tilaa suunnitelmien elää ryhmän mukana. Mietimme tarkkaan opetuksellisia tavoitteita ja keinoja, sekä menetelmiä niihin pääsemiseksi. Ohjauksessa käytimme eri aistikanavia, jotta pystyisimme tukemaan jokaisen ryhmäläisen tapaa oppia. Mietimme ja kehitimme omaa tapaamme ohjata. Käytimme ohjauksessa vaihtelevasti Mosstonin eri opetustyyliä ja pyrimme kiinnittämään huomiota käyttämiimme sanavalintoihin. Annoimme aikaa keskustelulle, harjoittelulle ja aikaisempien kokemusten jakamiselle. Tapaamisten sisältöä suunnitellessa pyrimme huomioimaan erilaisia oppimistyyliä. Ohjausmenetelmistä käytimme eniten harjoittelu tyyliä ja ohjattua oivaltamista. Pyrimme valitsemaan sellaisia harjoitteita ja alkuasentoja, jotka sopivat mahdollisimman monelle, ilman eriyttämistä. Näin ryhmään samaistuminen olisi helpompaa. Toki tilanteen niin vaatiessa eriytimme harjoittelua.

Opinnäytetyöprosessin edetessä käytimme tietoisesti erilaisia sanavalintoja, jotta löydäisimme parhaan mahdollisen tavan ohjata. Monipuolisuus sanavalinnoissa tukee oppimista, kokemusten syventämistä. Ohjauksessa opimme antamaan enemmän aikaa harjoitteiden tekemiseen. Kun ryhmäläiset tulivat prosessin myötä tutummiksi, niin osasimme tehdä harjoitteista sopivan haastavia.

Ennen tapaamista ryhmäläiset olivat toisilleen vieraita, ryhmäytyminen tapahtui helposti ja nopeasti. Joko he olivat kivuistaan huolimatta (tai juuri siksi) avoimia ja hel-

posti lähestyttäviä ihmisiä tai sitten saimme luotua turvallisen ja avoimen ilmapiirin, jossa jokaisella oli lupa olla oma itsensä. Ryhmässä koettiin niin ilon hetkiä kuin itkua, kaikille tunteille oli tilaa. Vertaistuki oli vahvasti läsnä, aistittavissa ryhmädynamiikassa ja tunnelmassa. Kaikkia ryhmäläisiä yhdistävä tekijä oli krooninen kipu.

### **1. Tapaaminen 23.2.2011**

Ensimmäisellä kerralla annoimme ryhmäläisille tietoa opinnäytetöistä. Täytimme asi-aankuuluvat lupapaperit ja sovimme yhteisten tapaamisten aikatauluista. Kerroimme kurssin sisällöstä, yleistä teoriaa kehotietoisuudesta ja kuuntelimme ryhmäläisten toiveita.

Herättelimme ryhmäläisiä kehotietoisuuteen erilaisten kuvien avulla. Jokainen sai valita kasasta kuvia, joiden avulla sai kertoa omasta itsestä, tämän hetken tilanteesta, tunteista, tulevaisuuden suunnitelmista ja haaveista. Tärkeänä koimme toisiimme tutustumisen, jolle annoimme tilaa saaden avointa keskustelua aikaan. Sen tarkoituksena oli sitouttaa ryhmäläisiä toimintaan ja luoda ryhmään turvallinen ja luottavainen ilmapiiri. Ryhmäläiset pystyivät jakamaan kokemuksiaan kivusta ja kehontuntemuksesta/kehon merkityksestä sekä saivat samalla vertaistukea toisistaan. Tapaamisen tunnelma oli lämminhenkinen ja avoin. Korostimme ryhmälle luottamuksen, avoimuuden ja rehellisyyden tärkeyttä toisiimme kohtaan, jotta jokainen voisi keskittyä oman itsensä kuunteluun harjoitteiden aikana.

Huomasimme, että rauhallisella ohjaustyylillä ja antamalla aikaa keskusteluun, asiakkaat uskalsivat avautua omissa kokemuksissaan ja tuntemuksissaan. Virittelimme keskustelua kehotietoisuudesta, mikä käsitteenä tuntui olevan ryhmäläisille vieras. Pilkoimme käsitettä ja saimme hiukan keskustelua aikaan.

### **2. Tapaaminen 2.3.2011**

Tunnin pääteemana oli oman kehon tiedostaminen ja hahmottaminen, sekä kehon fyysisten rajojen kokeminen. Harjoituksissa ryhmäläiset kuuntelivat kehonsa painoa alustaa vasten erilaisissa asennoissa ja asennon muuttuessa, tunnistaen ja tiedostaen kehonsa rajoja. Pareittain he piirsivät kehonrajat luonnollisessa koossa paperille ja värittivät siihen sen hetkisiä tunnelmiaan. Osassa harjoituksia ohjasimme kuuntelemaan kehoa ikään kuin sisältä päin. Ohjaustyylikeiksi valitsimme ohjatun harjoittelun, ohjatun



oivalluksen ja parityöskentelyn. Avoimesti keskustellen ryhmäläiset jakoivat kokemuksiaan kehon rajojen piirtämisestä.

Ryhmäläisten omat kokemukset tunnista:

- ”pystyin rentoutumaan melko hyvin, vaikka tuokiot olivatkin lyhyitä”
- ”oli paljon levollisempi olo tunnin jälkeen, koska töissä oli ollut kiire päivä”
- ”ei liikaa yhdellä tunnilla ohjelmaa”
- ”virkistynyt rauhallinen olo, vaikka kehossa tuntuikin ikävää kipua”
- ”tunnistin kehoni osia ja pystyin osittain rentoutumaan, silloin kun kipu ei saanut yliotetta”

Kehontuntemuksen vahvistumista tukevat ohjausmenetelmät:

- ”pidin rauhallisesta merellisestä musiikista”
- ”rentoutusharjoitukset hyviä”
- ”ohjaus rauhallista”
- ”taustamusiikki rentouttaa, vie ajatuksia mukaan rentoutukseen”
- ”siirtyminen liikkeestä toiseen tapahtuu rauhallisesti”
- ”kehotus siirtyä pisteestä toiseen omassa kehossa, ei jumitu yhteen kohtaan”

Huomiot omassa kehossa:

- ”huomaan jännityksiä yläraajoissa ja vartalossa”
- ”keho vaatii pysähtymään, rentoutumaan”
- ”nukun paremmin, huomioin itseäni enemmän”
- ”rentoutuminen kehon osa kerrallaan auttaa kivun siedossa”

Osa ryhmäläisistä kertoi tehneensä kotiharjoitteita päivittäin. Vaikka harjoittelua oli takana viikko, osa ryhmäläisistä koki tietoisuuden omasta kehostaan vahvistuneen, mikä auttoi huomioimaan omia tarpeita aikaisempaa enemmän. Oli mielenkiintoista huomata kuinka nopeasti säännöllinen harjoittelu alkoi tuottaa tulosta, esimerkiksi rentoutumisen myönteiset vaikutukset nukkumiseen ja kipuun.

### **3.Tapaaminen 9.3.2011**

Tavoitteena oli, että ryhmäläinen tulee tietoiseksi kehon pystysuorasta asennosta maahan ja painovoimaan nähden. Harjoitusten avulla ryhmäläinen löytää oman keskilinjansa, jonka kautta voi hallita omaa pystylinjausta ja löytää optimaalisen asennon.

Asiaa työstettiin opetusmonisteen avulla yhdessä keskustellen. Ohjaustyyleiksi valitsimme ohjatun harjoittelu ja ohjatun oivallustyylin, jotta ryhmäläinen keskittyi kuuntelemaan oman kehon liikettä. Harjoitteiksi valitsimme seisten tehtäviä Asahi-tyyppisiä harjoitteita, koska ne olivat mielestämme ryhmäläisille soveltuvia ja selkeitä. Suunniteltu parirentoutus täytyi vaihtaa mielikuvaharjoitteluun, sillä useat ryhmäläisistä eivät pystyneet työskentelemään polvillaan lattialla kipujensa vuoksi.

Ryhmäläisten omat kokemukset tunnista:

- ”rentoutuminen on parasta”
- ”olo tällä hetkellä kivulias, auttoi unohtamaan hetkeksi nämä kivut kun keskittyi liikkeisiin”
- ”tänään lähes kaikki tuotti ja lisäsi omia kipujani”
- ”mielestäni pystyin kaikkia harjoituksia tekemään ihan hyvin, mikään ei tuntunut pahalta”
- ”vaikea löytää kehon keskipiste, oikea, vasen, eri tuntemuksia”

Kehotuntemusta auttavat ohjausmenetelmät:

- ”rauhallisuus, kiireettömyys”
- ”rentous ja kehon hallinnasta puhuminen suoristaa ryhtiä, kipuhan saa ainakin minut lyhistymään”
- ”keskilinja `keppi` auttoi jotenkin ajattelemaan kehoa paremmin”
- ”mielikuvien avulla pääsee paremmin sisälle asioihin”

Huomiot omassa kehossa:

- ”kehotietoisuus kohenee koko ajan”
- ”minun keho ei halua olla lattialla ihan joka päivä”
- ”lihakset ovat rennommat jälkeinpäin”
- ”rentous tullut helpommaksi”

Tunnelma oli rauhallinen. Joku kertoi kipujen lisääntyneen viikolla, toinen tunsikin kipujen lisääntyvän tunnin aikana. Mietimme, että oliko kipu oikea sana tunteelle vai oliko se pelkoa kivusta? Nämä kysymykset nousivat esiin, kun ryhmäläiset kertoivat kivusta. Joidenkin sanavalinnat ja kehon kieli herättivät ajatuksia, että he elävät kivun kautta, ikään kuin hakevat huomiota kivulla, määrittävät itseään kivun kautta. Sanonnat kivun loukkaantumisesta/suuttumisesta heille, kuin kipu olisi oma persoona, tuntuu hieman oudolta.

Saadun palautteen avulla ohjausmenetelmissä korostuivat rauhallinen ohjaustyyli ja mielikuvien avustava vaikutus. Ryhmäläiset odottivat loppurentoutusta, sen mielekkyyden ja helppouden vuoksi sekä tutkitusti se tasapainottaa kivun aiheuttamaa stressitilaa (Kataja 2003, 28).

#### **4.Tapaaminen 16.3.2011**

Tunnin tavoitteena oli, että ryhmäläinen tulee tietoiseksi kehon painopisteestä, tukipinta-alasta ja kontaktista alustaan asennon muuttuessa. Harjoitteiden avulla ryhmäläinen kuunteli ja aisti, pyrki tiedostamaan edellä mainittuja asioita. Ohjaustyyleiksi valitsimme ohjatun harjoittelun, ohjatun oivaltamisen, parityöskentelyn ja teoriaosuudessa pienen luennon.

Ryhmäläisten omat kokemukset tunnista:

- ”tänään oli helppo rentoutua ja toimia ohjeiden mukaan, omassa kehossa kuitenkin paljon rajoitteita ja kivun tuntemuksia”
- ”yllätyin, että voi rentoutua myös istuen”
- ”tunnilla on helppo tehdä harjoitteita ohjauksen mukaan, yksin kotona se ei ole samanlaista, kotona ei jotenkin voi samalla tavalla keskittyä”
- ”istualtaan rentoutuminen tuntui hyvälle”

Kehotuntemuksen vahvistumista tukevat ohjausmenetelmät:

- ”sanat: tunne kehosi, kuuntele kehoasi”
- ”on jotenkin selkeämpää/helpompaa keskittyä kun on yksi vetäjä”
- ”rauhallinen rytmi”
- ”sanat: kehon kuuntelu, paino alustalla”

Huomiot omassa kehossa:

- ”oppinut rentouttamaan kehoa paremmin/useammin”
- ”kaikki liike on hyväksi, pienikin, hiljaa hyvä tulee”
- ”tunnen jotenkin paremmin oikean kävelytavan”

Ryhmäytyminen tapahtui yllättävän nopeasti. Ryhmäläiset kertoivat ryhmän tuen helpottavan harjoitteluun keskittymistä. Vaikka ryhmäläiset olivat toisilleen vieraita, tapahtui ryhmäytyminen nopeasti. Liekö syynä ollut yhteinen kokemus kivusta.

## 5.Tapaaminen 23.3.2011

Tunnin pääteemat olivat asento, ryhti ja hengitys. Koska asento muodostuu kokonaisuudesta, jonka osia ovat hengitys, eleet, ilmeet, liikkeet, ajatukset, mieliala, tunteet sekä vuorovaikutus ympäristön kanssa, niin nämä kaikki näkyvät meidän ryhdissä. Keskustelimme tunteiden ja mielialan vaikutuksesta asentoon. Tarkkailimme parityöskentelynä ryhtiä seisten ja pyrimme korjaamaan sitä optimaaliseksi. Pyrimme yhdistämään jo opittuja asioita ryhdin tarkkailuun. Ohjausmenetelmät sisälsivät luentoa, keskustelua, ohjattua oivaltamista ja harjoittelua. Tunti sujui suunnitelmien mukaan ja ryhmäläiset löysivät ryhdistä keskeisiä piirteitä.

Ryhmäläisten omat kokemukset tunnista:

- ”jalkapohjat saavat kerta kerralta paremman otteen lattiasta, aivan kuin tunto olisi lisääntynyt”
- ”Puu-harjoitus oli hyvä ja tehokas”
- ”henkilökohtaisempi (vähemmän porukkaa)”

Kehotuntemusta auttavat ohjausmenetelmät:

- ”rauhallisuus”
- ”kokonaisuus –rauhallinen siirtymä tehtävästä toiseen”

Huomiot omassa kehossa:

- ”keho ei joka päivä samanlainen, joinakin päivinä harjoitusten teko on vaikeampaa”
- ”kaikki harjoitteet auttaa, mutta joka päivä ei pysty kaikkea tekemään”
- ”harjoituksen jälkeen lihakset rennommat”

Ryhmäläiset tarttuivat aktiivisesti aiheeseen ja parityöskentelyn tuloksena syntyi oikeita fysiologisia havaintoja kehon muutoksista. Hyvässä hengessä pystyimme keskustelemaan asennon ja mielialan vaikutuksista. Edelleen korostui rauhallisuuden merkitys ohjauksessa ja ryhmäläisen mahdollisuus kertoa omista tuntemuksistaan vahvasti yksilöllisyyden kokemista ja ryhmähengen vahvistumista.

## 6.Tapaaminen 30.3.2011

Keskityimme kehon liikekeskuksiin. Tavoitteena oli, että ryhmäläinen harjoitteiden avulla löytää ja tuntee kehonsa liikekeskukset. Ohjausmenetelmiksi valitsimme ohjatun oivaltamisen, vastavuoroisen tyylin, avoimen keskustelun ja luennon.

Ryhmäläisten omat kokemukset tunnista:

- ”musiikki oli niin terapeutista, että tunteet tulivat pintaan, teki mieli tanssia ja hyppiä, mutta keho ei tullut mukaan”
- ”kahdeksikko harjoitus tuntui ihan hyvälle”
- ”eri raajojen läpikäyminen oli erittäin sopiva”

Kehotuntemuksen vahvistumista tukevat ohjausmenetelmät

- ”tietty jako, siirtyminen tehtävästä toiseen tapahtuu rauhallisesti, ajan kanssa”
- ”rauhallinen ohjaus, musiikki, rentoutusharjoitukset”
- ”käsien koskettaminen auttaa löytämään liikekeskukset”
- ”musiikki, liikkuminen musiikin mukaan”

Huomiot omassa kehossa:

- ”oppinut rentoutumista ja löytänyt kehoaan eri tavalla, myös sen että aina ei jaksa samalla tavalla”
- ”mieli virkistyy, kunhan keho tulis mukaan”

Tapaamiskertojen myötä ryhmäläisillä vahvistui ja syveni suhde omaan kehoon. He alkoivat tiedostaa kehon tarpeita ja tuntemuksia.

## **7.Tapaaminen 6.4.2011**

Tällä kertaa keskityimme tasapainoharjoitteisiin ja hengityksen liittämisen harjoitteluun. Tasapainoharjoitukset aktivoivat kehon sisäisiä aistijärjestelmiä (Jalamo 2007, 134) ja siten auttavat meitä keskittymään paremmin oman kehon kuunteluun. Hengitys puolestaan antaa rytmiä liikkeelle. Hengitys on ainoa vitaalinen toiminto, jota pystymme kontrolloimaan sekä autonomisesti että tahdonalaisesti. Hengitys myös kertoo välittömästi, että mielessä tapahtuu jotain, vaikka toiminta on vasta ajatuksen asteella. (Herrala ym. 2008, 76-77). Ohjauksen aloitimme avoimella keskustelulla, siirtyen siitä itsenäisiin harjoitteisiin omaa kehoa kuunnellen.

Harjoitteissa keskityimme hengityksen syventämiseen ja sen tarkkailuun. Rauhallisia harjoitteita tuki mielikuvat suuresta pallosta, jonka kannattelu vaatii keskittymistä ja

vartalon hallintaa. Lisäksi toimimme vaihtelua harjoitteluun erilaisilla tasapainoharjoitteluvälineillä, kuten tasapainolaudoilla, vosuilla, jumppapalloilla, joiden päällä tehtiin hengitysharjoituksia. Ryhmäläiset kokivat uudet harjoitteluvälineet mielekkäiksi ja saivat uusia kokemuksia niiden käytöstä.

Ryhmäläisten omat kokemukset tunnista:

- ”rentoutuessa jalan kipu katosi”
- ”tarkat ohjaukset, välineiden käyttö piristi”
- ”rentoutuksen jälkeen todella rentoutunut olo”

Kehotuntemusta auttavat ohjausmenetelmät:

- ”vatsanpohja ja pakaroita pitää jännittää tasapainoharjoituksen aikana, en ole aikaisemmin kiinnittänyt asiaan huomiota”

Huomiot omassa kehossa:

- ”kipukohtaa pitäisi yrittää rentouttaa, mutta tavallisesti sitä vaan jännittää enemmän”
- ”uskaltaa enemmän kokeilla eri liikkeitä”

Harjoitteluun toi mielekkyyttä välineet. Ryhmätapaamisten myötä olimme jo tutustuneet ryhmään, mikä helpotti harjoitteiden muokkaamista ryhmäläisille soveltuviksi. Tällä kertaa huomio kiinnittyi tarkkoihin ohjeisiin. Harjoitteiden selkeä ohjeistus ja useat toistot omaa kehoa kuunnellen auttoivat ryhmäläisiä löytämään eri kehonosia tarkemmin.

## **8.Tapaaminen 13.4.2011**

Tällä tapaamisella aiheena oli proprioseptiikka ja kehon/kehon liikkeen kuuntelu sisältäpäin. Harjoitteiksi valitsimme liikkeitä Asahi-terveysliikunnasta. Ohjausmenetelmistä käytimme ohjattua oivaltamista, avointa keskustelua, luentoa, eriytyvää harjoittelua.

Ryhmäläisten omat kokemukset tunnista:

- ”harjoitteet tuntuivat keholle lempeiltä”
- ”Asahi-tyyppiset rauhalliset venytykset tuntuivat keholle hyvältä”
- ”ei ollut kipuja, hienoa”

Kehontuntemuksen vahvistumista tukevat ohjausmenetelmät:

- ”venytykset eri kehonosiin”

- ”kokonaisvaltainen lempeys, ei ole pakkoa eikä suorittamista”
- ”kehon läpikäyminen osa osalta”

Huomiot omassa kehossa:

- ”tunnistan kehoani paremmin ja tunnistan kehoni rajoitteet”
- ”virkistynyt, kirkastunut olo”

Tapaamiskertojen myötä ryhmäläisillä vahvistui ja syveni suhde omaan kehoonsa. He alkoivat herkemmin tiedostaa kehojensa tarpeita. Sekä löysivät lempeyttä suhteessa kehoonsa. Lempeyden löytyminen auttoi tiedostamaan suorittamista ja pakkoa, ikään kuin kontrastin kautta. Tämä prosessi mahdollisti hellittämisen, lempeämmän suhteen omaan kehoon.

### **9. Tapaaminen 20.4.2011**

Punainen lanka tällä tapaamisella oli oman ergonomian ympärillä. Tavoitteena oli antaa tietoa arkipäivän ergonomiasta ja saada ryhmäläisiä miettimään kehon käyttöä sekä töissä, että kotona. Ohjausmenetelmissä korostui yhdessä pohtiminen ja parityöskentely. Parityöskentelyssä vahvistuu luottamus toiseen ja kosketuksen merkitys.

Aihetta työstettiin kuvien kautta. Jokaisen täytyi itse miettiä saamastaan kuvasta yhteyttä ergonomiaan. Ryhmätyöskentely herätti rakentavaa keskustelua ja yhteyksiä työelämään ja kotiin löytyi. Tunnin päätteeksi jaoin kaikille reflektiopäiväkirjat, joihin jokainen sai purkaa ja pohtia kurssin antia. Tämän avulla halusimme ohjata ryhmäläisten ajatuksia oman kehon kuunteluun ja antaa työkalun kurssilla käytyjen asioiden ja harjoitteiden syventämiseen reflektion keinoin.

Ryhmäläisten omat kokemukset tunnista:

- ”parin huomiot auttoivat tiedostamaan omaa asentoa”
- ”en ole ainut, jolla asento on jotenkin toispuoleinen”

Kehotuntemusta auttavat ohjausmenetelmät:

- ”mielikuvat auttavat rentoutumaan”
- ”kosketus auttaa siirtämään ajatusta ja huomiota omaan kehoon ja sen asentoon”
- ”kuvat auttoivat ymmärtämään hyviä asentoja”
- ”venytykset tuntui hyvälle”

Huomiot omassa kehossa:

- ”kun muistaisi hyvät asennot käytännössä”
- ”rentoutuminen rauhoitti mieltä ja kehoa”

Loppua kohti tavoite harjoitteiden siirtovaikutuksesta omaan elämään vahvistui. Ajatukset olivat työergonomiassa. Herätteinä käyttämien kuvien avulla saimme hyvin ryhmäläisiltä ideoita kehittää omaa koti/työergonomiaa toimivammaksi. Ryhmäläiset innostuivat uudesta kotiharjoitteesta, reflektiopäiväkirjasta, jonka täyttäminen auttoi syventämään ja jäsentämään ryhmäprosessia. Reflektiopäiväkirjoja lukiessa tuli esille samoja asioita, mitä tunnin päätteeksi kyselylläkin. Tärkeimpinä asioina korostuivat tunnin rauhallinen tunnelma ja helppojen harjoitteiden selkeä ohjaus, rentousharjoitukset sekä ryhmän vertaistuki. Viikoittaiset tapaamiset olivat tuoneet rutiinia elämään ja iloa kevääseen.

## **10. Tapaaminen 27.4.2011**

Viimeisellä kokoontumiskerralla vedimme yhteen edellisten yhdeksän kerran tuloksia ja kokemuksia. Kertasimme kotiharjoitteita kurssin ajalta. Jokainen ryhmäläinen sai valita kotiharjoitteista itselleen mieluisimman liikkeen. Teimme liikkeet ryhmänä kerraten liikkeiden ydinkohdat. Jokainen ryhmäläinen sai askarrella oman matkalaukun, johon ”pakkasi” evääksi löytöjään/vahvistavia kokemuksiaan kurssin ajalta. Jokaisella oli jotain pakattavaa, esim. kärsivällisyyden ja lempeyden lisääntyminen omaa itseä kohtaan, rentoutumisen oppiminen, kivun hallinnan vahvistuminen, oman tilanteen/kivun oivaltaminen vain yhdeksi osaksi oman elämäntilanteen kokonaisuudesta, vertaistuen/jakamisen voimaannuttava vaikutus.

## **6 POHDINTA**

Pohdittaessa tutkimuksen etiikkaa on huomioitava useita seikkoja. Tutkimusluvut on saatava niin oppilaitokselta kuin työn tilaajalta, sekä tutkimukseen osallistujilta. Aineiston kerääminen ja raportointi on suoritettava luottamuksellisesti, niin että osallistujien anonymiteetti säilyy koko prosessin ajan. Tutkijan on selvitettävä tutkittaville, että osallistuminen on vapaaehtoista. (Eskola & Suoranta 1998, 52–57.)

Toteutimme tutkimuksemme Mikkelin ammattikorkeakoulun toimintatapojen mukaisesti ja hankimme tarvittavat luvat ennen tutkimuksen aloittamista.



Tutkimuksen eettisyyttä lisäävät tulosten tarkastelu kriittisesti, aineiston raportointi totuudenmukaisesti, sekä lähdeviitteiden selkeä merkitseminen raporttiin. Myös aiheenvalinnan perustelu ja tutkimukselle olemassa oleva tarve vahvistavat eettisyyttä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.)

Ryhmätapaamiset ja ryhmien sisältöjen suunnittelu olivat oleellinen osa opinnäytetyötämme. Parasta prosessissa oli ryhmätapaamiset ja ryhmäläisten anti. Ryhmäläisten avoimuus ja rehellisyys mahdollisti aitoa dialogisuutta niin ohjauksessa kuin ryhmäläisten kesken.

Ryhmäkoolla ja yksilöllisellä huomioimisella on merkitys itsetuntemuksen vahvistumiselle. Eräällä kerralla, kun paikalla oli kaksi ryhmäläistä, mainittiin palautteessa tunne henkilökohtaisemmasta ohjauksesta. Pienemmässä ryhmässä ryhmäläisen on helpompaa avautua ja ohjaajan on helpompaa huomioida jokaista ryhmäläistä myös henkilökohtaisesti. Näin luottamus itseen ja tekemiseen vahvistuu. (Numminen ym. 2005, 77). Osa ryhmäläisistä (5 henkilöä) osallistui ryhmätapaamisiin säännöllisesti, mikä tuki ryhmähengen vahvistumista ja toi tunteen pysyvyydestä (Repo-Kaarento 2007, 57 – 58). Tuttuuden myötä ryhmäläiset uskaltautuivat aitoon rakentavaan dialogiin. Ryhmäläiset kokivat vertaistuen auttavan heitä asettamaan asioita (esim. kivun kokeminen) uudensuhteisiin esim. toteamalla seuraavasti ”minulla onkin asiat melkoisen hyvin, en olekaan kaikkein sairain, jollakin on kipua vielä enemmän, ja hänkin selviää”.

Jo ensimmäisen viikon aikana osa ryhmäläisistä kertoi tunteneensa muutoksia kehoonsaan ja olossaan. He kertoivat rentoutumisen positiivisista vaikutuksista kehon ja mielen tasapainottumisessa. Kotiharjoittelun säännöllisyys ja harjoitteluun sitoutuminen nopeuttivat esimerkiksi rentoutumisen oppimista ja unen laadun paranemista (Kataja 2003, 126).

Kaiken aikaa ryhmäläisillä vahvistui tunne kehotietoisuuden lisääntymisestä. Prosessin myötä ryhmäläisten huomiot omasta kehostaan ja kehon tuntemuksista syvenivät. Kun ryhmäläinen harjoittellessa keskittyy kuuntelemaan ja aistimaan sisäisiä kehonsa ja mielensä tiloja, kasvaa samalla myös kyky tunnistaa kehon ja mielen sisäisiä muutoksia omassa arjessa (Jalamo ym. 2009, 137).

Kivun kokeminen väheni ryhmäläisillä ryhmätapaamisten aikana ja kivun tunteen hallintaan löytyi uusia työkaluja. Kehotietoisuuden vahvistuminen lisää oman kehon rakennetietoisuutta, auttaen löytämään hyvän pystylinjauksen, mikä johtaa rentouteen ja koko kehon joustavaan liikkeeseen (Jalamo ym. 2009, 144 – 145).

Opinnäytetyö oli äärimmäisen mielenkiintoinen, opettavainen ja avartava kokemus. Saimme suunnittelun ja ohjaamisen myötä itse pureutua syvälle kehotietoisuuden maailmaan. Parityöskentelymme oli toista tukevaa, motivoivaa, innostavaa ja sitouttavaa. Dialogisuutemme toimi ja vahvistui koko prosessimme ajan ja se heijastui myös ryhmän ohjauksemme. Yhteiset tuntien suunnitteluhetket olivat meille antoisia ja osasimme täydentää sekä tukea toistemme osaamista. Avoin ilmapiiri rohkaisi kokeilemaan ja oppimaan uutta.

## **7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET**

Ryhmänohjaaja voi vaikuttaa omilla sanavalinnoillaan, läsnäolollaan, sekä tunnin rytmityksellä ryhmäläisten kehotietoisuuden vahvistumisprosessiin. Käyttämällä ohjauksessa sanoja: kuuntele, aisti, tunne, ohjaaja voi auttaa ryhmäläistä kääntämään havainnointiaan ulkoisista seikoista sisäisiin. Näin ryhmäläinen on vahvemmin läsnä siinä mitä kehossa tapahtuu. Tämä auttaa tiedostamaan kehon tapahtumia ja tunteuksia, sekä vahvistaa läsnäoloa tässä ja nyt, rentouttaa niin mieltä kuin kehoa. Kehotietoisuuden vahvistumisen myötä ryhmäläisillä kasvaa luottamus/rohkeus käyttää harjoitusten myötä oppimiaan työkaluja oman hyvinvointinsa tukemiseen. Tunnin rytmityksessä ja tilan valinnassa on keskeistä huomioida rauhallisuus ja levollisuus. Ne antavat ryhmäläisille tilaisuuden keskittyä ja syventyä aistimaan tunteuksiaan.

Vertaistuen merkitys korostui läpi koko prosessin. Tämä havainto tukee ryhmämuotoisen toiminnan tärkeyttä osana kuntoutusta. Millaisin keinoin ryhmänohjaus saataisiin osaksi työterveyden vakiintunutta toimintaa? Eikä ainoastaan kipuasiakkaille vaan muillekin asiakasryhmille. Ajatuksena nousee esille kehotietoisuuden vahvistumisen merkitys perusterveille ihmisille. Ikään kuin ennaltaehkäisevänä menetelmänä.

Kehotietoisuus on niin keskeinen käsite fysioterapiassa, että sen olisi hyvä olla vahvemmin painottunut fysioterapeuttien peruskoulutuksessa. Niinpä tutkimuksen jatkok-

si olisi mielenkiintoista tietää kuinka fysioterapeutit kokevat kehotietoisien liikunnan ryhmäohjauksen osana omaa työtään. Tutkimuksessa voisi selvittää heidän ennakkotietojaan, kokemuksiaan ja asenteitaan kehotietoiseen liikuntaan.

Kehotietoinen liikunta sopisi hyvin ns. matalan kynnyksen ryhmäksi liikuntaa vähän harrastaville ihmisille. Tuntien tempo on rauhallinen ja on aikaa omaksua liikkeitä ja rakentaa yhteyttä omaan kehoonsa, jokainen saa edetä omaan tahtiinsa ilman suorittamisen pakkoa.

## LÄHTEET

Dillman, Erika 2008. Taukojoogaa. Karisto, Helsinki.

Dunderfelt, Tony 2009. Iisi elämänasenne arkitaidoksi. PS\_kustannus, Juva.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY 2. uudistettu painos.

Heikinheimo, Kristiina & Hurskainen, Veera 2002. Harjoituksilla voimaa, luovuutta ja työniloa. Helsinki: Sanopase Oy.

Herrala, Helinä, Kahrola, Tytti, Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hutchinson, Marcia 2002. Elä sovussa kehosi kanssa. Karja: Kustannus Oy Taivaankaari.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=reu00322](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322). Luettu 26.7.2011

Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Bookwell Oy. Juva.

Jalamo, Ilpo, Klemola, Timo, Mikkonen, Keijo, Mähönen, Yrjö 2009 Asahi – terveysliikuntaa kaikille. Helsinki: Edita.

Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Klemola, Timo 2002. Kehontietoisuuden harjoittaminen: taiji, yi quan ja seisomisen taito. Fysioterapia 6/2002, 4–9. Saatavana: [http://kotisivukone.fi/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/kehotietoisuuden\\_harjoittaminen.pdf](http://kotisivukone.fi/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/kehotietoisuuden_harjoittaminen.pdf) .

Klemola, Timo 1991. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Tampereen yliopisto.

Koivula, Ulla-Maija, Suihko, Kristiina, Tyrväinen, Jari 2001. Mission: possible. Opas opinnäytetyön tekijälle. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Leskinen, Jukka, Merisalo, Tuula, Töytäri-Nyrhinen, Aija 1990. Elä sovussa selän kanssa. Ryhmäneuvonnan käsikirja. Työterveyslaitos Helsinki. 27.

Lidell, Lucy 1988. Iloitse aisteistasi. Espanja; Weilin + Göös.

Martin, Minna, Seppä, Maila, Lehtinen, Päivi, Törö, Tiina & Lillrank, Benita 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.

Numminen, Pirkko, Laakso, Lauri 2005. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä: Korpipyvä Oy.

Repo-Kaarento, Saara 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Dark Oy. Vantaa.

Roxendal, Gertrud, Winberg, Agneta 2002. Levande människa – Basal kroppskänedom för rörelse och vila. Falköping: Elanders Gummersons.

Salonen, Marianne 2008. Kehontuntemusharjoitteilla toimivampaan kehon ja mielen yhteistyöhön. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Siira, Juha & Saarinen, Mikael 2008. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Von Harpe, Peter (toim.) 2000. Suggestiopohjaisten opastamismenetelmien käyttö eri kohdealueilla. Juva: Suomen suggestoterapialiitto.

Sari Härkönen  
Titta Husu  
Anne-Maria Tarssanen  
Minna Sujala

PYYNTÖ  
Opinnäytetyön aineiston kokoamiseksi  
Opinnäytetyön toteuttamiseksi

Soisalon työterveys/ Eija Alatalo  
Sammonkatu 6  
78300 Varkaus

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on koota ja kehittää materiaalia kehotietoisien liikunnan ryhmäohjaukseen kroonisesti kipuileville asiakkaille. Tarkoituksena on myös kartoittaa niitä ohjauksen menetelmiä, joiden ryhmäläiset kokevat tukevan kehotietoisuutensa vahvistumista.</p> <p>Toisen työn tarkoitus on selvittää onko kehotietoisella liikunnalla ollut merkitystä ryhmäläisten kivun kokemiseen.</p> <p>Tavoitteena on luoda työkalu ryhmäliikunnan ohjaukseen Soisalon työterveyden käyttöön.</p>
Opinnäytetyön kohde ja yhteistyötaho	Opinnäytetyömme yhteistyötahona on Soisalon Työterveyden Pieksämäen toimipiste. Saamme heidän kauttaan kohderyhmäksi kroonisesti kipuilevia työterveyden asiakkaita.
Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät ja aineiston kokoamistapa	Keräämme aineistoa kyselytutkimuksen avulla. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaajien henkilöllisyys pysyy salassa raportoinnin kaikissa vaiheissa. Tutkimus ei liity potilastietoihin. Käytämme tutkimuksesta saamiamme tietoja ainoastaan tähän tutkimukseen. Aineiston käsittelemme luottamuksellisesti.
Aineiston kokoamisen ajankohta	23.2.2011 – 27.4.2011
Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika	Lokakuu 2011
Opinnäytetyön suunnitelman hyväksyminen	Opinnäytetyön tutkimussuunnitelman on hyväksytty 10.3.2011.
Opinnäytetyön ohjaaja	TtM, ft Anu Pukki <a href="mailto:anu.pukki@mamk.fi">anu.pukki@mamk.fi</a> Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kasarmin kampus. Patteristonkatu 3 PL 181 50100 Mikkelä 050 – 3125045

Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot	 Anne-Maria Tarssanen <a href="mailto:anne-maria.tarssanen@mail.mamk.fi">anne-maria.tarssanen@mail.mamk.fi</a> 050 - 325 7373	 Sari Härkönen <a href="mailto:sari.harkonen@mail.mamk.fi">sari.harkonen@mail.mamk.fi</a> 0500 - 613 914
	 Titta Husu <a href="mailto:titta.husu@mail.mamk.fi">titta.husu@mail.mamk.fi</a> 050-542 8130	 Minna Sujala <a href="mailto:minna.sujala@mail.mamk.fi">minna.sujala@mail.mamk.fi</a> 050 - 306 8481
Anomus käsitelty	14 päivänä <u>huht</u> kuuta 2011	
	<input checked="" type="checkbox"/> Lupa hyväksytty	
	Lupa evätty, perustelut _____	
	Allekirjoitus _____	
		



# Tervetuloa

## kehotietoisen liikunnan ryhmään

Liikuntaryhmän tavoitteena on oppia tuntemaan paremmin omaa kehoa ja sen käyttöä. Kehotietoinen liikunta voi olla yksi kivun hallintaväline. Lisääntynyt kehotietoisuus rentouttaa ja lisää helppouden tunnetta omassa olemisessa.

Liikuntaryhmän ohjaus on osa opinnäytetyötämme Mikkelin Ammattikorkeakoulussa.

Ryhmä kokoontuu 23.2 -  
27.4.2011

keskiviikkoisin klo 16.00 – 17.15

Syke-Palvelun tiloissa

Keskuskatu 42, Pieksämäki

Ystävällisesti,  
fysioterapiaopiskelijat

Anne-Maria Tarssanen

p. 050 – 325 7373



Sari Härkönen

p.0500-613 914

HYVÄ KEHOTIETOISEN LIIKUNNAN RYHMÄÄN OSALLISTUJA

Opiskelemme Mikkelin Ammattikorkeakoulussa ja valmistumme fysioterapeuteiksi joulukuussa 2011. Soisalon Työterveyden kipuryhmälle ohjaamamme kehotietoinen ryhmäliikunta (ajalla 23.2. – 27.4.2011) on osa kahta erillistä opinnäytetyötä. Yhden opinnäytetyön tarkoituksena on koota ja kehittää materiaalia kehotietoisien liikunnan ryhmänohjaukseen sekä myös kartoittaa niitä ohjauksen menetelmiä, joiden ryhmäläiset kokevat tukevan kehotietoisuutensa vahvistumista. Toinen työ käsittelee kroonista kipua ja kehotietoisien liikunnan siihen tuomia mahdollisia muutoksia.

Pyydämme Teiltä ryhmäläisiltä lupaa saada haastatella teitä tutkimustamme varten sekä kyselylomakkeen avulla kerätä tietoa kivusta ja siihen liittyvistä seikoista.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä tutkimukseen osallistumatta jättäminen ole este ryhmään osallistumiselle tai muulle hoidolle. Tutkimus ei liity potilastietoihin. Käytämme tutkimuksesta saamiamme tietoja ainoastaan näihin kahteen tutkimukseen. Aineiston käsittelemme luottamuksellisesti, ne ovat ainoastaan meidän käytössä aineistoa analysoitaessa.

Toivomme Teidän osallistuvan tutkimukseen.

Allekirjoittamalla ja palauttamalla tämän kaavakkeen annat suostumuksesi haastattelun ja kyselyyn.

Pieksämäellä \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Ystävällisin terveisin fysioterapiaopiskelijat,

Anne-Maria Tarssanen [anne-maria.tarssanen@mail.mamk.fi](mailto:anne-maria.tarssanen@mail.mamk.fi) p.050–325 7373

Sari Härkönen [sari.harkonen@mail.mamk.fi](mailto:sari.harkonen@mail.mamk.fi) p.0500–613 914

Titta Husu [titta.husu@mail.mamk.fi](mailto:titta.husu@mail.mamk.fi) p.050–542 8130

Minna Sujala [minna.sujala@mail.mamk.fi](mailto:minna.sujala@mail.mamk.fi) p.050–306 8481

**Kysely tunnin päätteeksi**

Kysely tunnin päätteeksi \_\_\_\_\_pv \_\_\_\_\_kk

Listaa omia kokemuksiasi/tuntemuksiasi tunnin harjoitteiden aikana?



Mitkä ohjauksen menetelmät/ohjaajan sanavalinnat auttavat sinua tuntemaan kehoasi?

Kotiharjoitteet:

Kuinka säännöllisesti olet harjoitellut kotona?

Millaisia huomioita olet tehnyt kehossasi/ omassa olossasi?

## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 1

**Tunnin pitäjä:** Sari ja Annu

**PVM:** 23.2.2011

**KLO:** 16.00 - 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU PIEKSÄMÄKI

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Antaa infoa ryhmäläisille opinnäytetöistä ja tulevista ryhmätapaamisista. Tavoitteena on tutustua toisiimme ja sitouttaa ryhmäläiset toimintaan. Tavoitteena on luoda yhteiset tavoitteet kevään tapaamisille.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
Ryhmäläinen tutustuu opiskelijoihin ja tietävää mitä tunnilla tapahtuu. R sitoutuu toimintaan.	opiskelijoiden esittely, tunnin aiheiden esittely, opinnäytetöiden esittely ja lupalappujen täyttäminen	luento, itsenäinen työskentely istutaan piirissä	Ymmärtäkö ryhmäläinen mihin on osallistumassa? Ymmärtää R antamiensa tietojen käyttötarkoituksen?	10 min
Ryhmäläinen täyttää kipukyselykaavakkeen.	Titta ja Minna esittelevät kipukäykkeet ja niiden täyttö	luento, itsenäinen työskentely	Ymmärtääkö R kaavakkeen merkityksen ja osaako täyttää sen?	10 min

## Tuntisuunnitelma 1

Ryhmäläinen ymmärtää pääpiirteissään mitä kehotietoisella liikunnalla tarkoitetaan.	teoriatietoa kehotietoisesta liikunnasta, keskeiset käsitteet	luentopohjainen keskustelu	Oppiiko R kehotietoisesta liikunnasta pääpiirteitä?	5 min
Ryhmäytyminen, luottamuksen rakentaminen ryhmään.	jokainen valitsee kuvakortin ja kertoo, miksi hän sen valitsi ja samalla kertoo tietoa itsestään	jokainen saa oman puheenvuoron	Pystyykö R kertomaan avoimesti perustietoja itsestään? Syntyykö avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri?	25 min
Ryhmäläinen oppii miettimään suhdettaan omaan kehoonsa.	keskustelua kehotietoisuudesta, apukysymyksiä: millaiseksi koen oman kehoni? mitä kehotietoisuus minulle tarkoittaa?	avoin keskustelu	Syntyykö aiheesta keskustelua? Miten suuren osuuden elämästä kipu ottaa? Mitä muuta elämään mahtuu?	10 min

R tarkastelee ja kuuntelee oman kehon suhdetta alustaan.	mitkä alueet koskettavat alustaan ja miten –harjoite: tunnustele/ kuulostele kehon ja alustan välistä kosketusta, mitkä kehon osat ovat kosketuksessa alustaan, miltä alusta tuntuu, muuttuuko tunne harjoituksen aikana	itsenäinen harjoittelu alustalla maaten	Malттаako/uskaltaako/osaako R keskittyä kehonsa tuntemuksiin?	5 min
R aistii hengitystä, oppii aistimaan hengityksen aiheuttaman laajenemisen kehossa, rentoutuu.	hengitysrentous harjoitus Kotiharjoite 1	ohjattu harjoittelu patjoilla maaten ja omaa hengitystä tarkkaillen	Huomaako R hengityksen aiheuttaman liikkeen kehossa?  Malттаako/uskaltaako/osaako R hellittää?	10 min

## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 2

**Tunnin pitäjä:** Sari ja Annu

**PVM:** 02.03.2011

**KLO:** 16.00 - 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU PIEKSÄMÄKI

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** ”Tunne omasta kehosta” Kehon rajojen löytäminen/tunteminen, tukipinta-alan tiedostaminen eri asennoissa, muutosten aistiminen kehossa asennon vaihtumisen myötä.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee itsensä tervetulleeksi ryhmään	tervehdykset, mahdollinen kuulumisten vaihto	avoin keskustelu	Miten viikko on sujunut?	5 min
R orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun, rauhoittuu kokemaan	hengitysalueen tiedostaminen, Kotiharjoite 1	itsenäinen työskentely ohjatusti	Osaako/uskaltaako R hellittää?	5 min
R tiedostaa kehonsa rajoja, sekä tukipinta-	harjoitukset makuulla: 1.selinmakuulla asennon ja kehon	ohjattu harjoittelu	Malттаako/osaaako/uskaltaako R keskittyä?	20 min

alan muutokset asennon muutosten myötä	<p>painon aistiminen/kuuntelu, käsien vienti vartalon jatkoksi, muutoksen aistiminen, venyttäen molempia käsiä ja jalkoja (koko kehoa)yhtä aikaa, sitten venyttäen kehon oikeaa puolta ja vasenta puolta vuorotellen. (Roxendal 1986, 42)</p> <p>2.selinmakuulla tähti-asennossa, kädet ja jalat auki, venyttäen kaikkia raajoja vuorotellen; jalkoja, käsiä, päätä (Roxendal 1986, 43)</p> <p>3. sama tähtiharjoitus päinmakuulla huomioiden tukipinta-alan muutos asennon vaihtumisen myötä.</p> <p>Harjoitukset seisten:</p> <p>1.perusasennossa painonsiirtoa eteen-taakse, aistien jalkapohjien suhdetta alustaan</p>			
--	--	--	--	--



	<p>2. kehon puoliskojen tunnustelu/kuuntelu seisoon siirtäen painoa vasemmalle ja oikealle, huomioiden asennon muutoksen vaikutukset (Ehdin 1999, 170)</p> <p>3. hartioiden neutraaliasennon etsiminen liikkeen kautta; vieden olkapäitä eteen-taakse vuorotellen ja antaen liikkeen lähteä hiljalleen pienenemään ja pysähtyä (Jalamo ym. 2009, 110)</p>			
--	---	--	--	--

<p>R tiedostaa kehonsa rajoja ja muotoja, sekä tunteita kehossansa</p> <p>R:n kehon ja mielen yhteys vahvistuu</p>	<p>kehon rajojen piirtäminen lattialla selinmakuulla, erilaisten tuntemusten värittäminen piirroksen (Herralala ym. 2008, 168)</p> <p>harjoitteen aikana heränneiden tuntemusten jakaminen</p>	<p>parityöskentely</p> <p>itsenäinen harjoittelu</p> <p>avoin keskustelu</p>		<p>20 min</p>
<p>R tiedostaa kehonsa eri alueet ohjauksen mukaan. R tiedostaa jännityksen ja rentouden eron kehossaan. Rentouden tunteen löytymisen myötä R saa miellyttävän kokemuksen omasta itsestään/olemisestaan.</p> <p>R:n kehon kireydet ”sulavat”</p>	<p>meritähtirentoutus</p>	<p>ohjattu harjoittelu</p>	<p>Uskaltaako/osaako R hellittää?</p> <p>Jaksaako R keskittyä harjoitukseen?</p>	<p>10 min</p>

R motivoituu kotiharjoittelusta ymmärtäen sen merkityksen omalle oppimiselle	kotiharjoitteiden jakaminen Kotiharjoite 2: selinmakuu venytykset, hartioiden neutraaliasento harjoitus	ohjattu oivallus itsenäinen työskentely ohjatusti	Motivoituuko R?	5 min
R tiedostaa omaa tapansa oppia kehotoisuutta	kyselyn täyttäminen	itsenäinen työskentely	Eritteleekö R kokemuksiaan?	10 min

## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 3

**Tunnin pitäjä:** Sari ja Annu

**PVM:** 09.03.2011

**KLO:** 16.30 - 17.45

**TILA:** SYKE-PALVELU PIEKSÄMÄKI

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Ryhmäläinen oppii keskilinjan käsitteen, merkityksen ja sen hallinnan omassa kehossa.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee itsensä tervetulleeksi ryhmään.	tervehdykset, mahdollinen kuulumisten vaihto	avoin keskustelu	Miten viikko on sujunut?	5 min
R kertaa opittua ja orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun.	kerrataan Kotiharjoite 2: Selinmaukuulla kehon puoliskojen venyttelyt sekä seisoen hartioiden neutraaliasennon etsiminen liikkeen avulla.	itsenäinen työskentely ohjatusti	Onko harjoittelu kotona onnistunut? Onko R sitoutunut kotiharjoitteluun?	10 min

R ymmärtää keskilinja käsitteen ja merkityksen keholle.	keskilinjasta teoriaa, Opetusmoneste 1(Liite23) (Jalamo ym. 2007, 112, 117.)	luento, kuva keskilinjasta, avoin keskustelu	Osaako R siirtää ajatuksen/tuntemuksen keskilinjasta arkirutiineihin?	5 min
R oppii tiedostamaan optimaalisen perusasennon.	jalkapohjien painopisteiden etsiminen, nilkkojen, lantion, rintakehän ja pään neutraaliasennon hakeminen edestakaisin keinuvan liikkeen avulla	ohjattu harjoittelu	Löytääkö R jalkapohjien painopisteet?  Pystyykö R etsimään optimaalisen ryhdin kehostaan?	5 min

R oppii tiedostamaan omasta kehosta keskilinjan.	ajattele kehon keskilinja katosta lattiaan kulkevan putken avulla, joka kulkee pääläestasi sisään, kulkee sieltä selkärangan etupuolta pitkin vatsan läpi ja jalkojen välistä jalkaterien keskelle lattian sisään, sisäänhengityksellä mieli kulkee ylös ja uloshengityksellä alas pitkin putkea(Jalamo ym. 2007, 112 -- 113).	ohjattu oivallus	Saako R tunteen keskilinjasta?  Saako R liitettyä hengityksen harjoitteeseen?	5 min
R oppii kannattelemaan keskilinjaa liikkeen aikana.	liikuta keskilinjaa: 1.sivusuunnassa siirtämällä painoa jalalta toiselle 2.pitä keskilinja paikallaan kiertymällä sen ympäri 3.anna vajota ja kohota, anna selän supistua ja ojentua jousen tavoin (Jalamo ym. 2007, 114 - 115.)	ohjattu harjoittelu	Aistiiko R keskilinjansa ja keskilinjan antaman tuen liikkeen aikana ?  Onko R:n liike hallittua?	10 min

## Tuntisuunnitelma 3

R oppii yhdistämään painonsiirron keskilinjän hallintaan sekä tunnistaa liikkeessä kehon jännityksen ja rentouden eron.	käyntiasennossa siirrä painoa eteen ja taakse, pidä keskilinja pystyasennossa , lisää etummaisen jalan tömistys 3:lla, tunnustele jännitystä kehossasi erialueilla, vaihda jalkojen paikkoja välillä.	ohjattu harjoittelu	Pysyykö R:n keskilinja hallinnassa?	5 min
R oppii säilyttämään keskilinjän liikkeessä.	salissa vapaasti kävellen, keskilinjän aistiminen	ohjattu oivallus	Miltä keskilinjän havainnointi tuntuu liikkeessä? Säilyykö ryhti? Onko kävely luonnollista/ jännittyntä?	5 min
R rentoutuu ja saa kosketuksen kautta tuntemuksen kehon rajoista ja keskilinjasta.	parin kanssa kosketus rentoutus piirtäen kämmenillä kaverin rajat ja keskilinjän	ohjattu pariharjoittelu vatsamakuulla	Syntyykö luottamus kaveriin, miltä toisen kosketus tuntuu? Pystyykö R rentoutumaan?	15 min

R motivoituu jatka- maan harjoittelua itse- näisesti.	kotiharjoitteiden anto  Kotiharjoite 3: vartalon kierto kes- kilinjan ympäri ja keskilinjan siirto eteen-taakse.	ohjattu harjoittelu	Ymmärtääkö R kotiharjoittelun mer- kityksen?	5 min
R oppii analysoimaan kehon tuntemuksia, ohjausta ja antamaan palautetta.	palautekyselyn täyttäminen	itsenäinen työskentely	Antaako R palautetta?	5 min



## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 4

**Tunnin pitäjä:** Sari ja Annu

**PVM:** 16.03.2011

**KLO:** 16.00 - 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU PIEKSÄMÄKI

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Ryhmäläinen oppii käsitteet painopiste, tukipinta-ala ja kontakti alustaan, sekä oppii kehon kautta kuuntelemaan niitä.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee itsensä tervetulleeksi ryhmään	tervehdykset, mahdollinen kuulumisten vaihto	avoin keskustelu	Miten viikko on sujunut?	5 min
R kerta opittua ja orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun	kotiharjoite 3: vartalon kierto keskilinjan ympäri ja keskilinjan siirto eteen-taakse lisäksi painopisteen tunnustelu harjoitteissa	itsenäinen työskentely ohjatusti	Onko harjoittelu kotona onnistunut? Onko R sitoutunut kotiharjoitteluun?	10 min

R oppii käsitteen tukipinta-ala ja oppiin kuuntelemaan kehoaan suhteessa alustaan eriasennoissa	tukipinta-alan kasvattaminen ja pienentäminen sekä kontaktin tunnistelu alustaan (Herrala ym. 2008, 93 – 94): selinmakuulla, päinmakuulla, kylkimakuulla, noustessa istumaan, konttausasennossa, toispolvisuunnassa, seisoen	luento, keskustelu, ohjattu oivallus	Maltaako R keskittyä kuuntelemaan ja aistimaan kehoaan?	15 min
R oppii havainnoimaan/tarkkailemaan kehon painopistettä kävelyn vaiheissa	kävelyä vapaasti eteenpäin ja taaksepäin (Lidell 1988, 103)	ohjattu harjoittelu	Maltaako R keskittyä kuuntelemaan ja aistimaan kehoaan?	10 min
R oppii tasapainoisen istuma-asennon, oppii havainnoimaan sitä. R tunnustelee istuen suhdetta tuoliin	parista toinen istuu tuolille, toinen havainnoi asentoa ja korjaa tarvittaessa (Herrala ym. 2008, 91)	parityöskentely, havainnointi	Huomaako R poikkeamia istumaryhdissä, osaako/rohkeneeko ohjata paria löytämään istumatasapaino?	10 min

R tiedosta, että rentoutua voi eri asennoissa  R:n keho ja mieli rauhoittuvat, tasapainottuvat	rentoutuminen istuen (Kipu ja mieli 122) ( Dunderfelt 2009, 63)	ohjattu harjoittelu, ohjattu oivallus	Antautuuko R harjoitukseen?	10 min
R oppii löytämään tasapainoisen suhteen kehon painopisteeseen ja suhteeseen alustaan	löydä painopisteesi: keino pehmeästi eteen, taakse, sivuille, anna liikkeen muuttua yhä pienemmäksi ja pysähdy painopisteen keskukseen (Hutchinson 2002, 65)	ohjattu harjoittelu	Saavuttaako R tasapainoisen olon kehossaan ja suhteessa alustaan, mikä kokoinen oma tukipinta-ala silloin on?	5 min
R motivoituu jatkaamaan harjoittelua itsenäisesti	Kotiharjoite 4: löydä painopisteesi harjoite (Hutchinson 2002, 65)	ohjattu harjoittelu, ohjattu oivallus	Ymmärtääkö R kotiharjoittelun merkityksen?	5 min
R oppii analysoimaan kehon tuntemuksia, ohjausta ja antamaan palautetta	kyselyn täyttäminen	itsenäinen työskentely	Antaako R palautetta?	5 min

## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 5

**Tunnin pitäjä:** Sari ja Annu

**PVM:** 23.03.2011

**KLO:** 16.00 - 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU PIEKSÄMÄKI

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Ryhmäläinen oppii asennon, eleiden ja ilmeiden vaikutuksia kehoon. R oppii havainnoimaan ryhtiä.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee itsensä tervetulleeksi ryhmään.	tervehdykset, mahdollinen kuulumisten vaihto  ☺ ☹ :-/	avoin keskustelu	Miten viikko on sujunut?  Millainen on R:n tämän hetken ilme?  Kuinka R:n mieliala näkyy kehossa?	5 min
R kertoo opittua ja orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun.	Kotiharjoite 4: löydä painopisteesi harjoite (Hutchinson 2002, 65.)	itsenäinen työskentely ohjatusti	Onko harjoittelu kotona onnistunut?  Onko R sitoutunut kotiharjoitteluun?	10 min
R oppii tunnustelemaan aistimaan hyvää ryhtiä.	etsi hyvä ryhti: jännitä-rentouta polvet, lantio, pää; aisti niiden keskilinja eteen-taakse liikkeen avulla	ohjattu harjoittelu	Tuntuuko R:n asento vaivattomalta/vapaalta?	5 min

	paina päällä kattoa ja jaloilla lattiaa yhtäaikaan, aisti kehon painoa. (Lidell 1988, 104-105)		Tunteeko R paineen selkärangassa?	
R yläselkä lämpenee, notkistuu ja ryhti kohenee.	sh:llä nosta olkapäät kohti korvia, uh:llä vedä olkapäät taakse ja laske alas  sh:llä nosta kädet kohti kattoa, uhanna hartioiden palata normaaliin asentoon ja pudota kädet sivuille (Dillman 2007, 80, 86).	ohjattu harjoittelu	Tunteeko R kehon lämpenevän?  Tunteeko R muutoksen yläselän ryhdissä?  Löytääkö R lapojen luonnollisen asennon?	5 min
R kylkien lihakset venyvät ja selkärangan liikkuvuus paranee.	sh:llä nosta käsivarret pään yläpuolelle kämmenet yhteen liitettynä, uh:llä taivuta hitaasti vasemmalle, pysy asennossa 3 hengityksen ajan, sh:llä palaa alkuasentoon, sama oikealle (Dillman 2007, 94)	ohjattu harjoittelu	Venyykö R:n kylki?  Osaako R keskittyä hengityksen ja harjoitteen yhdistämiseen/ onnistuuko?	5 min

R haastaa tasapainoa ja kehonhallintaa.	harjoite Puu (Lidell 1988, 106.)	ohjattu harjoittelu	Säilyykö R:n tasapaino? Kuinka R:n selkä/kehon yläosa liikkuu?	5 min
R kuuntelee kehon asentoa selän liikkuvuuden avulla ja saa aktivoitua selän syviä lihaksia.	sh:llä ojenna kädet kohti taivasta, uh:llä anna pään alas vieden hartiat mukana alas, koukista polvia hiukan, antaudu painovoiman valtaan, hengitä, odota kunnes kehosi haluaa nousta ylös, nouse nikama nikamalta ylös, pää viimeisenä (Hutchinson 2002, 62).	ohjattu harjoittelu	Saako R tuntuman selän liikkuvuuteen? Rentoutuuko R:n keho?	5 min
R kertaa opittuja asioita omassa kehossa.	tarkastele seisten omaa keskilinjaa, painopistettä, tukipinta-alaa havainnoi parin ryhtiä	luento, keskustelu, ohjattu oivallus parityöskentely	Mitä kehosta löytyy? Mitkä ovat hyvän ryhdin kulmakivet?	10 min

R pohtii omia toimintatapoja ja yrittää löytää niihin kehoa stabiloivia vaihtoehtoja.	harjoite: Totutusta irtautuminen laita kädet ristiin, katso kumpi peukalo on päällä, yritä nyt ristiä kätesi niin, että toinen peukalo on päällimmäisenä	itsenäinen harjoittelu, keskustelu	Onnistuuko poikkeaminen rutiineista? Ymmärtääkö rutiinien vaikutuksen osana lihasten epätasapainoa aiheuttavana tekijänä? Huomioiko asioita omassa arjessa?	5 min
R oppii rentoutumaan vatsamakuulla	vatsahengitys rentoutus (Hutchinson 2002, 177)	ohjattu oivaltaminen	Rentoutuuko? Onko muutoksia hengityksessä?	10 min
R motivoituu jatkaamaan harjoittelua itsenäisesti.	Kotiharjoite 5: Puu (Lidell 1988, 106.)	ohjattu harjoittelu, ohjattu oivaltaminen	Ymmärtääkö kotiharjoittelun merkityksen?	5 min
R oppii analysoimaan kehon tuntemuksia, ohjausta ja antamaan palautetta.	palautekyselyn täyttäminen	itsenäinen työskentely	Antaako palautetta? Osaako reflektoida omaa toimintaa?	5 min

## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 6

**Tunnin pitäjä:** Sari ja Annu

**PVM:** 30.03.2011

**KLO:** 16.00 - 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU PIEKSÄMÄKI

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Kehon liikekeskusten löytäminen -> kehon hallinnan kehittyminen

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee itsensä terve- tulleeksi ryhmään, saa tilaisuuden jakaa ko- kemuksiaan	tervehdykset, mahdollinen kuulu- misten vaihto	avoin keskustelu	Miten viikko on sujunut	5 min
R kertaa opittua ja orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun R reflektoi kokemuk- siaan	kotiharjoite 5: Puu (Lidell 1988, 106) Totutusta irtautuminen	itsenäinen työskentely ohjatusti keskustelu	Onko harjoittelu kotona onnistunut. Onko R sitoutunut kotiharjoitteluun. R:n mahdolliset oivallukset kotihar- joittelun myötä?	10 min



R tietää/tiedostaa kehon liikekeskukset	liikekeskukset, Opetusmoniste 2 (Liite 24) (Herrala ym. 2008, 80 – 81 ja 94 – 96)	luento, keskustelu, ohjattu oivallus	Aukenevatko käsitteet R:lle?	5 min
R aistii kehon liikettä, tunnistaa liikekeskuksia, tiedostaa miltä tuntuu kun liike lähtee keskimmäisestä liikekeskuksesta	luova tanssi: 2 min/kappale valssi afrikkalainen heavy klassinen	ohjattu harjoittelu, ohjattu oivaltaminen	Uskaltaako R lähteä luomaan liikettä itsenäisesti, omista tuntemuksistaan?	5 min
R tiedostaa hengityksen ja hengitysalueen kehossaan, yhdistää liikkeen ja hengityksen	hengitysharjoitus, funktionaalinen hengitysharjoitus (Ehdin 1999, 165)	ohjattu harjoittelu	Saako R tuntuman omaan hengitykseensä? Osaako R yhdistää liikkeen ja hengityksen?	5 min

## Tuntisuunnitelma 6

R keskittyy kehon tuntemuksiin, tunteusten muutoksiin liikkeen myötä -> kehotietoisuus vahvistuu, R:n mieli rauhoittuu	kahdeksikkoharjoitus: seisten kahdeksikkoja kehon eri osilla, raajoilla, alussa ohjatusti, sitten ryhmäläisten ideoiden mukaan	ohjattu harjoittelu, vastavuoroinen tyyli	Jaksaako/malттаako/osaako R keskittyä?	15 min
R keskittyy liikkeeseen, kehon tuntemuksiin -> kehotietoisuus vahvistuu	Selinmakuulla ympyröitä/kahdeksikkoja ylä- ja alaraajoilla vuorotellen sopivan kokoinen, liian suuri, liian pieni.	ohjattu oivaltaminen	Jaksaako/malттаako/osaako R keskittyä?	10 min
R tiedostaa rentouden kehossaan. Rentouden tunteen löytymisen myötä R saa miellyttävän kokemuksen omasta itsestään/olemisestaan.	rentoutusharjoitus	ohjattu oivaltaminen	Jaksaako/malттаako/osaako/pystyykö (kipu?) R keskittyä?	10 min

**LIITE 10(4).****Tuntisuunnitelma 6**

R motivoituu jatka- maan harjoittelua itse- näisesti	Kotiharjoite 6 Parantavat mielikuvat (Hutchinson 2002, 81)	ohjattu oivaltaminen	Ymmärtääkö R kotiharjoittelun mer- kityksen?	5 min
R oppii analysoimaan kehon tuntemuksia, ohjausta ja antamaan palautetta	kyselyn täyttäminen	itsenäinen työskentely, tarvittaessa keskustelu	Eritteleekö R kokemuksiaan?	5 min

## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 7

**Tunnin pitäjä:** Sari ja Annu

**PVM:** 6.04.2011

**KLO:** 16.00 - 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU PIEKSÄMÄKI

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Ryhmäläinen saa erilaisia kokemuksia tasapainoharjoitteista, oppii hallitsemaan paremmin tasapainoa ja yhdistämään hengitysharjoituksia tasapainoharjoitteisiin.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee itsensä tervehdykselle ryhmään.	tervehdykset, mahdollinen kuulumisten vaihto	avoin keskustelu	Miten viikko on sujunut?	5 min
R kerta opittua ja orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun.	kotiharjoite 6: Parantavat mielikuvat (Hutchinson 2002, 81)	itsenäinen työskentely ohjatusti. alustoilla maaten	Onko harjoittelu kotona onnistunut? Onko R sitoutunut kotiharjoitteluun?	10 min

<p>R oppii syventämään hengitystään ja käyttämään tehokkaammin koko hengityskapasiteettiään. R oppii syventämään tietouttaan keuhkojen eriosista harjoituksen avulla.</p>	<p>vedä keuhkot täyteen ilmaa, pidätä hengitystä muutaman sekunnin ajan, vedä tämän jälkeen kevyesti ilmaa sisään vielä hiukan lisää ja pidätä muutaman sekunnin ajan, anna keuhkojen tyhjentyä puoliksi ja pidätä muutaman sekunnin ajan, laske loput ilmat ulos keuhkoistasi ja pidätä hengitystä muutaman sekunnin ajan, puhalla ilmaa ulos vielä hiukan lisää ja pidätä muutama sekunnin ajan, jatka normaalia hengitystä (Siira ym. 2011, 33)</p>	<p>harjoittelu alustoilla mukavassa asennossa (mielellään selinmakuulla).</p> <p>kädet sivuilla, kädet keuhkojen yläosilla, kädet keuhkojen alaosissa, kädet selän alla</p>	<p>Löytääkö R keuhkojen eriosat, tuntuvatko ne samanlaisilta vai erilaisilta?</p> <p>Tehostuuko R:n hengitys?</p>	<p>5 min</p>
<p>R tasapaino vahvistuu, keskittymiskyky paranee.</p>	<p>seiso yhdellä jalalla, piirrä toisen jalan päkijällä/varpailla ympyrä lattiaan, lisää käsiin rintauinti liike (Jalamo ym. 2007, 69)</p>	<p>itsenäinen harjoittelu</p>	<p>Onnistuuko tasapainon hallinta? Riittääkö reisilihasten voima tasapainoharjoituksiin?</p>	<p>5 min</p>

R tasapaino vahvistuu, keskittymiskyky paranee.	seiso yhdellä jalalla, tuo polvi eteen, kuvittele pallo sen päälle, josta pidät käsillä kiinni, tee polvella ympyrä, lisää käsien rintauinti liike (Jalamo ym. 2007, 134) havainnoi tuntemuksia kehossa.	itsenäinen harjoittelu	Pysyykö R:n tasapaino? Minkä kokoinen ympyrä tuntuu hyvälle kehossa? Miltä liike tuntuu lonkassa/ hartioissa/ koko kehossa?	5 min
R tasapaino vahvistuu, keskittymiskyky paranee.	sama alkuasento kuin edellä, työnä kuviteltu pallo eteenpäin samalla kuin ojennat jalan taakse, palaa takaisin, tee käsillä rintauinti liike (Jalamo ym. 2007, 134)	itsenäinen harjoittelu	Uskaltaako R horjuttaa tasapainoaan?	5 min
R haastaa tasapainoaan pallon, parin ja liikkeen avulla.	parin kanssa selät vastakkain, pallo kiertää parin ympäri vyötärön kohdalla/pään yli ja jalkojen ali	pariharjoittelu	Löytääkö R luottamuksen kaveriin? Löytävätkö R:t yhteisen tasapainon?	5 min

R tutustuu erilaisiin tasapainoa horjuttaviin välineisiin ja saa uudenlaisia kokemuksia kehon hallinnasta.	R hakee tasapainoa erilaisilla alustoilla seisten kahdella jalalla /yhdellä jalalla/ istuen, välineinä jumppapallo, vosu, tasapainolauta, tasapainotyyny	itsenäinen harjoittelu	Miltä kehon hallitseminen tuntuu erilaisilla välineillä?  Uskaltaako R haastaa kehoaan?  Hallitseeko R kivun/ kehon tasapainon?	10 min
R löytää sopivan haastavan välineen harjoitteluun.  Osaa yhdistää hengitysharjoituksen tasapainoharjoitteluun.	R valitsee itselle sopivan välineen ja yhdistetään edellinen ja alun hengitysharjoitus	itsenäinen harjoittelu	Onnistuuko R valitsemaan itsensä sopivasti haastavan harjoitteluvälineen? Hengitysharjoituksen mahdollinen ero alun harjoitteeseen?	5 min
R oppii rentoutumaan hengityksen avulla.	hengitys rentoutus	ohjattu oivaltaminen	Miltä rentoutuminen hengityksen kautta kehossa tuntuu tänään?	10 min
R motivoituu jatkaamaan harjoittelua itsenäisesti.	Kotiharjoite 7: Kuvitellut pallo -harjoitteet (Jalamo ym. 2007, 134)	ohjaus	Ymmärtääkö R kotiharjoittelun merkityksen?	5 min

**LIITE 11(5).****Tuntisuunnitelma 7**

R oppii analysoimaan kehon tuntemuksia, ohjausta ja antamaan palautetta.	kyselyn täyttäminen	itsenäinen työskentely	Antaako R palautetta, refleктоiko kokemuksiaan?	5 min
--	---------------------	------------------------	---	-------



## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 8

**Tunnin pitäjä:** Annu ja Sari

**PVM:** 13.4.2011

**KLO:** 16 – 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Kehon /liikkeen kuuntelu sisältä päin, proprioseptiikka

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee yhteenkuuluvuutta toisten kanssa R tiedostaa aiheet ja voi jo orientoitua	tervehdykset, kuulumisten vaihto, tunnin kulun kertominen	vastavuoroinen tyyli avoin keskustelu	Haluaako joku kertoilla jotain? Kokemuksia viime kerrasta?	5 min
R oppii ymmärtämään kehonsa toimintaa	teoriaa proprioseptiikasta ja kehon/liikkeen kuuntelusta sisältä päin	luento avoin keskustelu	Herääkö R:n mielessä kysymyksiä kys. aiheesta? Uskaltaako/haluaako R pohtia heränneitä ajatuksia ääneen/jakaa toisten kanssa?	5 min

R kertaa opittua ja orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun	Kotiharjoite 7: kuvitellut pallot harjoitteet (Jalamo ym. 2007, 134)	ohjattu oivaltaminen eriytyvä harjoittelu	Onko harjoittelu kotona onnistunut. Onko R sitoutunut kotiharjoitteluun. Onko R saanut oivalluksia kotiharjoittelun myötä?	5 min
R:n tietoisuus kehosta ja kehon liikkeestä vahvistuu R aistii kehoaan ikään kuin sisältä päin rauhallisen liikkeen myötä R:n autonominen hermosto tasapainottuu, stressihormonien määrä laskee ja hyvinolon hormonien määrä nousee => R rentoutuu, läsnäolo vahvistuu	katso vasemmalle ja oikealle (Jalamo ym. 2007, 55)	ohjattu oivaltaminen eriytyvä harjoittelu	Jaksaako/malттаako/osaako/pystyykö (kipu?) R keskittymään?	5 min

-''-	nosta pallo, työnnä eteen ja pudota (Jalamo ym. 2007, 78)	ohjattu oivaltaminen eriytyvä harjoittelu	-''-	5 min
-''-	pyöritä olkapäätä eteen ja taakse (Jalamo ym. 2007, 46) pyöritä kyynärpäätä eteen ja taakse (Jalamo ym. 2007, 87)	ohjattu oivaltaminen eriytyvä harjoittelu	-''-	10 min
-''-	työntämisen tutkiminen, sisätilahar- joitus (Lidell 1988, 120)	ohjattu oivaltaminen eriytyvä harjoittelu	-''-	5- 10 min
-''-	kuminauhavenytys ristikkäisillä raajoilla omalla keholla	ohjattu oivaltaminen eriytyvä harjoittelu	-''-	5 min
R oppii analysoimaan kehon tuntemuksia, ohjausta ja antamaan palautetta	palautekyselyn täyttäminen	itsenäinen työskentely	Eritteleekö R kokemuksiaan?	5 min

<p>R:n lihakset rentoutuu</p> <p>R oivaltaa rentoutumisen vaikutuksia, oppii rentoutustekniikkaa, R keskittyy tähän hetkeen, jättää turhan ulkopuolelle, R:n mieli rauhoittuu</p> <p>R kokee hyvää levollista oloa</p>	<p>loppurentoutuminen</p> <p>hengityksen seuranta</p> <p>(Martin ym. 2010, 134)</p> <p>päätteeksi mielikuva auringonlaskusta</p> <p>(Heikinheimo ym. 2002,88)</p>	<p>ohjattu oivaltaminen</p> <p>eriytyvä harjoittelu</p>	<p>Onko asento hyvä?</p> <p>Löytyykö levollisuus?</p>	<p>15 min</p>
<p>R tuntee olonsa levänneeksi ja pirteäksi</p> <p>R:n hyvä, levollinen olo säilyy</p>	<p>herättely lempeästi rauhallisesti, lopetus.</p> <p>mahd. keskustelu</p>	<p>eriytyvä harjoittelu</p> <p>avoin keskustelu</p>	<p>Miltä tuntuu?</p>	<p>5 min</p>
<p>R motivoituu jatkaamaan harjoittelua itsenäisesti</p>	<p>kotiharjoitteen anto/kertaus</p> <p>nosta pallo, työnnä eteen ja pudota</p> <p>(Jalamo ym. 2007, 78)</p>	<p>ohjattu oivaltaminen</p>	<p>Ymmärtääkö R kotiharjoittelun merkityksen?</p>	<p>5 min</p>

## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 9

**Tunnin pitäjä:** Sari ja Annu

**PVM:** 20.04.2011

**KLO:** 16.00 - 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU PIEKSÄMÄKI

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Ryhmäläinen saa tietoa ergonomiasta, oppii miettimään omaa työ- ja arkipäivän ergonomiaa ja niiden vaikutusta kehoon. Ryhmäläinen osaa yhdistää aiemmin opittua tietoa tämän päivän harjoitteisiin.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee itsensä terve- tulleeksi ryhmään.	tervehdykset, mahdollinen kuulu- misten vaihto.	avoin keskustelu	Miten viikko on sujunut?	5 min
R miettii omaa er- gonomiaa ja saa asias- ta lisää tietoa.	ergonomiatietoa, keskustelua arki- päivän ergonomiasta kuvien avulla, Opetusmoniste 3 (Liite 25), kehit- tämisideoita omaan ergonomiaan, arkeen ja työhön	luento, keskustelua	Onko R kiinnittänyt huomiota er- gonomiaan työssä/arjessa? Havain- noiko R kehon eri asentojen vaiku- tuksia?	10 min

R käyttää oppimaansa tietoa hyvän perusasennon muodostamiseen.	perusasento (Jalamo ym. 2007, 31)	itsenäisesti pohtien, tarvittaessa ohjaa ja auttaa/korjaa	Muistaako/tiedostaako R hyvän perusasennon kulmakivet?	5 min
R kertoo opittua ja orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun	kotiharjoite 8: nosta pallo, työnnä eteen ja pudota (Jalamo ym. 2007, 78)	itsenäinen työskentely ohjatusti	Onko harjoittelu kotona onnistunut? Onko R sitoutunut kotiharjoitteluun?	5 min
R oppii kiinnittämään huomiota istumaergonomiaan liikkeen kautta.	pallon siirtoja suoraan eteenpäin ja etuviistoon kaverille, eri nopeudella / etäisyydellä	parityöskentely toinen istuu, toinen seisoo	Huomioiko R selän neutraaliasennon, keskilinjan, liikekeskuksen, painonsiirron? Osaako R korjata liikettä tarvittaessa? Yhdistääkö R harjoitteen omaan arkipäivään?	10 min

R oppii vuorovaikutusta, pariharjoitteen kautta. Saa kokemuksen kosketuksesta rentoutumisen edistäjänä	pariharjoitus, toinen selinmakuulla, toinen tekee: ota kiinni raajasta, venytä 5 s, laske rennoksi, ravistele 15 s, käy läpi kädet ja jalat, erikseen ja yhtäikää (Kataja 2003, 79)	ohjattu pariharjoitus	Löytääkö R luottamuksen? Onnistuuko R rentoutumaan? Osaako R kertoa/kysellä kaverille tuntemuksista?	10 min
R saa kokemuksen mielikuvarentoutuksesta ja rentoutuu sen avulla.	rentoutus: puutarhatarina (Von Harpe (toim.) 2000, 324)	ohjattu harjoittelu, ohjattu oivallus	Kuinka R rentoutuu tänään? Minkälaisia mielikuvia löytyy?	15 min
R pohtii kurssin antia itselle ja mahdollisia vaikutuksia kehoon ja kehotietoisuuteen. R koostaa itselleen tiivistelmän kevään kurssista.	kotiharjoite 9: reflektiopäiväkirja kurssin ajalta	itsenäinen työskentely	Ymmärtääkö R tehtävänannon ja sen merkityksen omana työkaluna omassa kehontuntemuksessaan?	5 min

R oppii analysoimaan kehon tuntemuksia, ohjausta ja antamaan palautetta.	kyselyn täyttäminen	itsenäinen työskentely	Antaako R palautetta?	5 min
--	---------------------	------------------------	-----------------------	-------



## LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

**Ryhmä:** Opparin kehotietoinen liikuntaryhmä, nro 10

**Tunnin pitäjä:** Annu ja Sari

**PVM:** 27.4.2011

**KLO:** 16 – 17.15

**TILA:** SYKE-PALVELU

**Tunnin aihe ja yleistavoitteet:** Porttikontrolliteoria, yhteenveto kurssin koko ajalta, kokemusten tiivistäminen ja jakaminen.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
R tuntee yhteenkuuluvuutta toisten kanssa R tiedostaa aiheet ja voi jo orientoitua	tervehdykset, kuulumisten vaihto, tunnin kulun kertominen	vastavuoroinen tyyli avoin keskustelu	Haluaako joku kertoilla jotain? Kokemuksia viime kerrasta?	5 min

<p>R kertaa opittua ja orientoituu tunnin aiheeseen/tunnelmaan, kehon kuunteluun</p> <p>R:n tietoisuus kehosta ja kehon liikkeestä vahvistuu</p> <p>R aistii kehoaan ikään kuin sisältä päin</p> <p>rauhallisen liikkeen myötä R:n autonominen hermosto tasapainottuu, stressihormonien määrä laskee ja hyvinolon hormonien määrä nousee</p> <p>=&gt; R rentoutuu, läsnäolo vahvistuu</p>	<p>omavalintaisten kotiharjoitteiden läpikäyminen.</p>	<p>avoin keskustelu</p> <p>eriytyvä harjoittelu</p> <p>vastavuoroinen tyyli</p>	<p>Onko harjoittelu kotona onnistunut.</p> <p>Onko R sitoutunut kotiharjoitteluun.</p> <p>Mahdollisia oivalluksia kotiharjoittelun myötä?</p> <p>Jaksaako/malттаako/osaako/pystyykö (kipu?) R keskittyä?</p>	<p>10 min</p>
---	--	---	--	---------------

R oppii ymmärtämään kehonsa toimintaa, erilaisten asioiden/tilanteiden vaikutusta kivun kokemiseen	teoriaa porttikontrolliteoriasta	luento avoin keskustelu	Herääkö R:n mielessä kysymyksiä kys. aiheesta?  Uskaltaako/haluaako R pohtia heränneitä ajatuksia ääneen/jakaa toisten kanssa?	5 min
R keskittyy kehonsa tuntemuksiin -> keho tiet. vahvistuu  R löytää muitakin tuntemuksia kuin kivun, myös ns. myönt. tuntemuksia	toisella kokoontumiskerralla piirrettyjen kehonkuvien tarkastelu: mahdolliset muutokset tuntemuksissa?	avoin keskustelu  vastavuoroinen tyyli	Uskaltaako/haluaako R pohtia heränneitä ajatuksia ääneen/jakaa toisten kanssa?	10 min

<p>R:n lihakset rentoutuu</p> <p>R oivaltaa rentoutumisen vaikutuksia, oppii rentoutustekniikkaa, R keskittyy tähän hetkeen, jättää turhan ulkopuolelle, R:n mieli rauhoittuu</p> <p>R kokee hyvää levollista oloa</p>	<p>suggestiorentoutus numero syvennyksillä (Von Harpe (toim.) 2000, 320).</p> <p>etenevä valo –harjoitus (Heikinheimo ym. 89).</p>	<p>ohjattu harjoittelu</p> <p>ohjattu oivalentaminen</p>	<p>Onko asento hyvä?</p> <p>Löytääkö R levollisuuden?</p> <p>Malттаako/osaako/uskaltaako R hellittää?</p>	<p>15 min</p>
<p>R kertoo opittua/kokemuksiaan/oivalluksiaan</p> <p>R saa mahdollisesti työkaluja itselleen</p>	<p>koonti kurssikokonaisuudesta: pakkaaminen –harjoitus (Heikinheimo ym. 95).</p> <p>R askarteleo kartongista matkalaukun, johon laittaa postit –lapuilla kurssin ajalta asioita, joita haluaa pakata mukaan matkalaukuun lähtiessään eteenpäin</p>	<p>ohjattu oivalentaminen</p> <p>itsenäinen työskentely</p>	<p>Haluaako/malттаako R analysoida kokemuksiaan?</p>	<p>15 min</p>

R tuntee oman osansa tärkeiden osana kurssia R oppii analysoimaan kehon tuntemuksia	yhteinen herkutteluhetki, jonka aikana kipukyselyn täyttäminen ja avoin keskustelu mieleen nousevista asioista	vastavuoroinen tyyli avoin keskustelu itsenäinen työskentely	Eritteleekö R kokemuksiaan?	15 min
--	--	--	-----------------------------	--------

Lähde: Numminen, Pirkko, Laakso, Lauri, 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

## Kotiharjoite 1

Käy mukavaan asentoon istumaan tai selin makuulle. Anna itsellesi lupa vain olla pieni hetki. Keskity huomaamaan/aistimaan hengityksesi... huomaa sisään hengityksen ja uloshengityksen vuorottelu. Käy hengitysalueesi läpi alue alueelta, viipyen n. 2 minuuttia kullakin alueella. Ei ole tarpeen muuttaa hengitystä, vain aistia ja kuunnella. Jos hengitys kuitenkin syvenee, se on ok.

Laita kädet lepäämään vatsan päälle ja keskity vatsanalueen liikkeisiin... kuinka vatsasi laajenee ja supistuu hengityksen tahdissa.

###

Siirrä kädet kylkikaarille ja keskity aistimaan hengityслиikettä kylkien alueella... kuinka kyljet levenevät ja supistuvat.

###

Siirrä kädet rintakehälle... keskity aistimaan/tuntemaan rintakehäsi liike hengityksen tahtiin.

###

Laita kädet siihen, mihin ne luontevimmin asettuvat.

Keskity selän alueeseen... aisti/tunne hengityksen liike selän alueella... laajenemisena ja supistumisena.

## Kotiharjoite 2

Molempia harjoitteita tehdessäsi keskity mielesi ja huomiosi oman kehosi tuntemuksiin, sekä kehosi muutoksiin, joita huomaat liikkeen myötä.

**A.** Käy selin makuulle (tai istumaan). Keskity tuntemaan kehon asento ja paino vasten alustaa, tunne kuinka painosi jakautuu alustalle. Vie kädet vartalon jatkoksi. Venytä molempia käsiä ja jalkoja (koko kehoa) yhtä aikaa. Venytä sitten kehon oikeaa puolta (oikea jalka ja käsi) ja vasenta puolta vuorotellen, antaen toisen puolen samalla rentoutua.

**B.** Perusasennossa seisten anna hartioiden kaareutua eteen ja vedä sitten hartiat taakse. Toista liikettä hitaasti kuunnellen kehoa ja tullen tietoiseksi siitä, milloin hartiasi ovat liikaa edessä (rintasi luhistuu hieman) tai milloin olet vetänyt hartiasi taakse (selkään syntyy jännityksiä). Pienennä hiljalleen liikeradan pituutta, jolloin lopulta saavutat pisteen, jossa hartiat lepäävät rentoina hyvässä neutraaliasennossa.

Lähde: Roxendal, Gertrud, Winberg, Agneta 2002. *Levande människa – Basal kroppskänedom för rörelse och vila*. Falköping: Elanders Gummersons.

## Kotiharjoite 3

Molempia harjoitteita tehdessäsi keskittä mielesi ja huomiosi kehosi keskilinjaan, oman kehosi tuntemuksiin, sekä kehosi muutoksiin, joita huomaat liikkeen myötä.

- A. Seiso hyvässä perusasennossa tiedostaen keskilinjasi. Lähde kiertymään keskilinjasi ympäri, keskilinjan pysyessä paikallaan. Anna käsien "roikkua" rentoina ja "läpsähdellä" vartaloon. Voit kurkistaa olkapääsi yli kiertyessäsi. Tee liike kevyesti oman liikkuvuutesi mukaan, ilman pakkoa.
- B. Ota askel eteen. Siirrä kehon painoa eteen tuoden samalla kädet eteen n. vaakatasoon saakka. Siirrä paino taakse ja anna samalla käsien pudota alas rentoina, ikään kuin ravistelisit vesipisaroita sormistasi. Anna kädenselkien kiertyä menosuuntaan. Painopisteen siirtyessä edestakaisin rennot kädet heilahtelevat eteen ja taakse. Painopisteen siirtyessä taakse anna koko kehosi hieman vajota, ikään kuin juurtua maahan. Huomioi keskilinja/keskilinjan liike koko liikkeen ajan.

Lähde: Jalamo, Ilpo, Klemola, Timo, Mikkonen, Keijo, Mähönen, Yrjö 2007. Asahi terveysliikuntaa kaikille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 36 - 37, 40 - 42.



## Kotiharjoite 4

Löydä painopisteesi. Harjoitteita tehdessäsi keskity mielesi ja huomiosi oman kehosi tuntemuksiin, sekä painopisteesi muutoksiin, joita huomaat liikkeen myötä.

Seiso tukevasti molemmilla jaloillasi paljain jaloin. Nojaa hitaasti eteenpäin suorin vartaloin siihen pisteeseen saakka, jossa melkein menetät tasapainosi. Anna kehosi palata takaisin keskelle, ja tunnet taas olevasi pystyssä. Nojaa nyt lempeästi taaksepäin, jälleen suorin vartaloin, niin pitkälle kuin kykenet menettämättä tasapainoasi. Palaa keskelle. Keinuu pehmeästi useita kertoja, eteen, taakse ja sivuille koko kehollasi. Anna kehosi huojuua ympyränmuotoista rataa, sekä myötä-että vastapäivään.

Huomaa, miten tunnet painon siirtymisen jalkapohjissasi. Anna liikkeen muuttua yhä pienemmäksi, kunnes painosi on jakautunut tasaisesti kummallekin jalalle. Tunne, miten leppoisa ja rauhaista on olla "keskuksessa", jossa olet täysin sopusoinnussa painovoiman suhteen.

Kaikki voimavarasi ovat käytettävissäsi!

Lähde: Hutchinson, Marcia 2002. Elä sovussa kehosi kanssa. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 65.

## Kotiharjoite 5

### A. Puu

Seiso jalat leveämmin kuin olkapäiden verran harallaan, jalkaterät lievästi ulospäin. Taivuta polvet sellaiseen asentoon, jossa voit säilyttää asennon jännittämättä. Jaa paino tasaisesti molemmille jaloille. Pidä selkä ja pää suorana ja tunne painon liukuvan lävitsesi maahan.

Nosta nyt käsivartesi ylös niin kuin syleilyyn ja yhdistä sormenpäät toisiinsa rinnan kohdalla. Tarkista, että hengitys virtaa pehmeästi sisään ja ulos. Käänny hitaasti puolelta toiselle niin että vyötärö ohjaa liikettä. Anna katseen vaeltaa kuvitellulla horisontilla.

### B. Totutusta irtautuminen

Tarkkaile toimintaasi. Tarkkaile kummalla kädellä pidät kahvikuppia, harjaat hampaasi, kummalla jalalla johdat kävelyäsi? Harjoittele tekemään asioita käyttäen kehoasi tottumattomilla tavoilla. Totuttujen fyysisten kaavojen muuttaminen voi avata uusia mahdollisuuksia ja herättää tietoisuutta.

Lähteet:

Lidell, Lucy 1988. Iloitse aisteistasi. Avaa aistisi – löydä kehon ja mielen sopusointu. Weilin+Göös.

Hutchinson, Marcia 2002. Elä sovussa kehosi kanssa. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 169.

## Kotiharjoite 6

### Parantavat mielikuvat

Sulje silmäsi ja hiljenny hetkeksi. Kiinnitä huomiosi kehoosi ja anna tietoisuutesi siirtyä jollekin jännittyneelle tai kipeälle alueelle. Luo kuva tai symboli, joka vangitsee tämän tuntemuksen, Keksi sitten toinen kuva, joka on vastalääkettä edelliselle. Ehkäpä alue tuntuu solmulta; kuvittele sitten mielessäsi, miten avaat solmun. Ehkä alue tuntuu kuin se olisi tulessa; kuvittele sitten mielessäsi kaatavasi siihen viilentävää vettä. Tiedät siis, mitä tehdä – nyt on sinun vuorosi kokeilla.

Jos mahdollista, yritä jokaisella harjoittelukerralla keksiä jännittyneelle tai kipeälle alueelle erilainen tuntemus, tai pyri löytämään erilainen vastalääke samallekin tuntemukselle. Näin opit löytämään uusia ja erilaisia ratkaisukeinoja ongelmakohtiisi.

### Lähteet:

Lidell, Lycy 1988. Iloitse aisteistasi. Avaa aistisi – löydä kehon ja mielen sopusointu. Weilin+Göös.

Hutchinson, Marcia 2002. Elä sovussa kehosi kanssa. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 81.

## Kotiharjoite 7

Tasapainoharjoituksia

**A.** Tuo polvi ylös, ota kiinni polven päällä lepäävästä pallosta. Piirrä polvella ympyrä. Tartu polven päällä olevaan palloon ennen jokaista kierrosta. Tee liikkeiden välissä käsillä rintautiliike. Voit kokeilla tehdä polvella erikokoisia ympyröitä. Tunnustele kehoasi liikkeen aikana.

**B.** Tuo polvi ylös, ota kiinni polven päällä lepäävästä pallosta. Työnnä pallo eteen ja ojenna jalka taakse. Ojenna jalka suoraksi ja kannattele sitä ilmassa. Palauta jalka ja tee sitten vasta jalan ja käsien ympyräliike.

Tee liikkeet molemmilla jaloilla itsellesi sopiva määrä. Muista kiinnittää huomiota myös hengittämiseen harjoitteiden aikana.

Lähde: Jalamo, Ilpo, Klemola, Timo, Mikkonen, Keijo, Mähönen Yrjö 2007. Asahi terveystoimintaa kaikille. Otavan Kirjapaino Oy Keuruu. 134.

## Kotiharjoite 8

Ota hieman perusasentoa leveämpi asento, hengitä ulos, anna polviesi taipua ja tartu maassa lepäävään palloon. Nosta se ylös sisään hengitysvaiheessa. Hengitä ulos ja astu toinen jalka eteen. Unohda mielikuva pallosta ja tartu toisella kädellä toisen käden sormien päistä kämmenen osoittaessa alaspäin. Venytä rannetta ja käsivartta kämmen kohti maata samalla kun paino siirtyy etujalalle. Kohota kädet hitaasti eteen jatkaen venytystä. Hengitä sitten sisään, tuo edessä oleva jalka toisen jalan rinnalle ja venytä koko kehoa ojentaen kädet kattoa kohden.

Rentoudu, hengitä rauhallisesti ulos, tuo kädet sivuilta alas ja aloita uusi liike. Tuo seuraavassa liikkeessä toinen jalka eteen ja venytä toista kättä.

Tee useita toistoja ja vaihda vuorotellen edessä oleva jalka ja venytettävä käsi.

Kiinnitä harjoitellessasi huomiota:

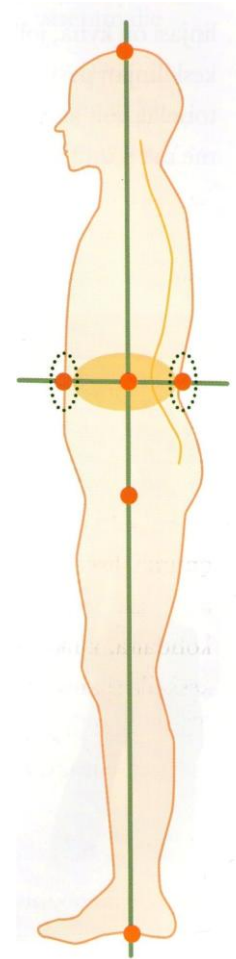
- selän neutraaliasentoon
- pehmeään kissamaiseen liikkeeseen
- varvas-polvi linjaan

Lähde: Jalamo, Ilpo, Klemola, Timo, Mikkonen, Keijo, Mähönen Yrjö 2007. Asahi terveystoimintaa kaikille. Otavan Kirjapaino Oy Keuruu. 78-80.

## KEHON PYSTYLINJAUS, KESKILINJA

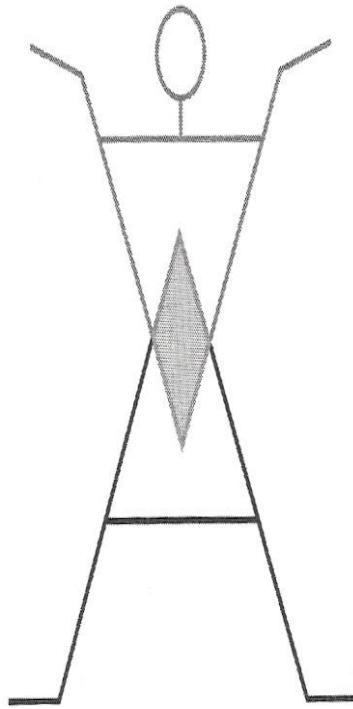
9.3.2011

- kehon optimaalinen, pystysuora rakenne → vapaa liikkuminen
  - tutkimuksissa on havaittu, että kroonisista selkävaivoista kärsivien kyky havaita virheitä oman asentonsa pystylinjassa on heikentynyt (heikentynyt proprioseptiikka liittyy kroonisiin selkäkipuihin)
  - rakennetietoisuus → suuren voiman käyttö suhteellisen pienellä ponnistuksella (kyky kantaa painavia esineitä pään päällä)
  - kolme neutraaliasentoa: **alaselkä, hartiat ja niska**
  - niskan, pään ja selän lihasepätasapaino → ylimääräistä jännitystä kehoon
  - kehon pystylinjan harjoittaminen → ergonomisesti oikeita työasentoja
  - pystyasennon hyvä hallinta → selkä ei väsy eikä kipeydy
- 
- keskilinja lävistää pääläen korkeimmalta kohdalta, kulkee sieltä alas selkärangan etupuolella kohti kehon vatsan keskellä sijaitsevaa keskipistettä ja siitä edelleen alas jalkovälän pisteeseen. Tästä keskilinja jatkaa edelleen alas lattiaan ja sen sisään.
  - keskilinja jatkuu pääläestä ylös, tarkoittaen luonnollista ojentautumista, sekä jalkojen välistä alas muistuttaen hyvästä tasapainosta ja juurtumisesta maahan.



Lähde: Jalamo, Ilpo, Klemola, Timo, Mikkonen, Keijo, Mähönen, Yrjö 2007. Asahi terveystoimintaa kaikille. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu. 101- 105, 112 - 113

## Liikekeskukset



### Ylempi liikekeskus

- pää, hartiaseutu, yläraajat, rintakehä
- hengitys, kommunikaatio, tunteiden ilmaisu, hienomotoriikkaa vaativat liikkeet

### Kehon liikekeskus

- palleen ja lantion välinen alue, alueella yhdistyvät ylempi ja alempi liikekeskus
- sijaitsee kahdennentoista rintanikaman ja 1-3 lannenikaman kohdalla
- alueelle kiinnittyy lihaksia, jotka ovat keskeisiä vaivattoman ja tehokkaan kehon- ja liikkeenhallinnan kannalta (pallealihäs, leveä selkälihäs, poikittainen vatsalihäs, lanne-suoliluulihäs, nelikulmainen

lannelihäs)

- kierrot, nostot, vartalon taivutukset ja ojennukset

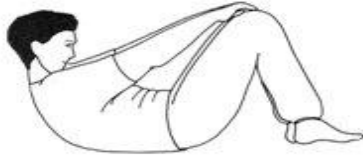
### Alempi liikekeskus

- lantio, alaraajat, jalkaterät
- voiman, stabiiliteetin hallinta, juuret

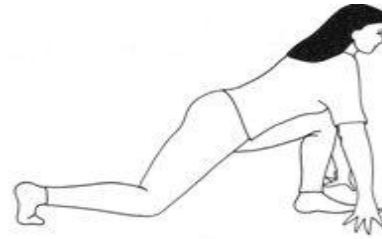
Keskittyessään, ollessaan läsnä, ihminen voi keskustasta käsin havainnoida kehoaan, tunteitaan, sekä ympäristöä. Liikkeet, jotka lähtevät liikekeskuksesta tuntuvat helpoilta ja vaivattomilta, sekä kuluttavat mahdollisimman vähän energiaa.

Lähde: Herrala, Helinä, Kahrola, Tytti, Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. WSOY oppimateriaalit Oy, Helsinki.

## Selän ergonomiaa:



vahvista



venytä



liiku



lepuuta



käytä



opi tuntemaan tapasi



harkitse

Lähde: Leskinen, Jukka, Merisalo, Tuula, Töytäri-Nyrhinen, Aija 1990. Elä sovussa selän kanssa. Ryhmäneuvonnan käsikirja. Työterveyslaitos Helsinki. 27.



# Reflektio

## kehontuntemus-

## kurssista



1. Valitse viikolle kaksi omaa kotiharjoitetta

- Mitkä harjoitteet?
- Miksi juuri nämä harjoitteet?

2. Kirjoita

- tuntemuksiasi/ajatuksiasi kurssin ajalta
- esiin nousseita kysymyksiä/pohdintoja
- mahdollisia löytöjä/uusia oivalluksia