

Minna Repo

KUUNTELE KEHOASI –
PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA OSANA HILJAISUUDEN
RETRIITTIÄ

Fysioterapian koulutusohjelma
2016

KUUNTELE KEHOASI – PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA OSANA HILJAI- SUUDEN RETRIITTIÄ

Repo, Minna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Joulukuu 2016
Ohjaaja: Keckman, Marjo
Sivumäärä: 42
Liitteitä: 4

Asiasanat: hiljaisuuden retriitti, psykofyysinen fysioterapia, kehon kuuntelu

Suomalainen yhteiskunta ja työkuultuuri ovat kokeneet muutoksia. Talouden ja tuottavuuden korostaminen on lisääntynyt ja samanaikaisesti resurssit pienentyneet. Omasta jaksamisesta huolehtiminen ”unohtuu” yhä useammin suorituspainneiden keskellä. Ihmisten psyykinen kuorma näkyy ja vaikuttaa fyysisessä olemuksessa.

Hiljaisuuden retriitit ovat tavallisesti paikka, jonne hakeudutaan hengähtämään hetkeksi arjen keskeltä. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä käytännön osuutena suunniteltiin ja toteutettiin Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti Saaren retriittikodin kanssa toukokuussa 2016. Retriitin tavoitteena oli pilotoida psykofyysisen fysioterapian menetelmiä osana hiljaisuuden retriittiä ja katsoa antavatko ne lisätyövälineitä hiljaisuuden retriitin pitämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tarkastella onko tällaiselle retriitille tarvetta ja saavatko osallistujat siitä välineitä oman kehon kuunteluun.

Retriitin tuokioissa olleiden harjoitteiden elementeiksi valikoituivat hengitys, rentoutuminen, kosketus, liike ja liikkuminen, liikkuvuus ja hengellinen ulottuvuus. Tuokioita oli yhteensä neljä. Saapumispäivänä johdatettiin kehon kuunteluun ja hiljaisuuteen, toisena päivänä pidettiin kaksi tuokiota ja lähtöpäivänä vielä yksi tuokio. Tuokioiden pituudet riippuivat niiden sisällöstä, 15 minuutista reiluun tuntiin.

Retriittiin osallistuneita oli neljä, jotka kaikki olivat naisia. Retriitin arviointimenetelmänä käytettiin havainnointia, oppimispäiväkirjaa itsearviointina, osallistujille tehtyä kyselyä sekä yhteistyötaholta saatua suullista ja kirjallista palautetta. Kyselylomakkeiden vastausprosentti osallistujien osalta oli 50 prosenttia.

Opinnäytetyön vaikuttavuus näkyi osallistujien palautteessa, retriitistä kiinnostuneiden määrässä sekä retriitin jatkuvuudessa. Osallistujien antaman palautteen mukaan retriitin harjoitteet auttoivat huomaamaan miten jumissa jotkin paikat olivat ja antoivat omaan arkeen siirrettävissä olevia välineitä huoltaa kehoa. Harjoitteet auttoivat yhden osallistujan mukaan jopa omien tunteiden läpikäymisessä. Kiinnostus retriittiä kohtaan oli niin suurta, että kesän 2016 aikana järjestettiin varasijalle jääneille retriitti samalla sisällöllä. Konkreettiset harjoitteet eivät ole liitteenä, koska Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitistä muodostui tuote, jota on suunnitelmissa tarjota Saaren retriittikodin ja opinnäytetyön tekijän toimesta jatkossakin.

LISTEN TO YOUR BODY – PSYCHOPHYSICAL PHYSIOTHERAPY AS A PART OF A RETREAT OF SILENCE

Repo, Minna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy.

December 2016

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 42

Appendices: 4

Key words: retreat of silence, psychophysical physiotherapy, body awareness

Finnish society and workculture have undergone a lot of changes. Finance and productivity are being highlighted and at the same time resources diminished. People tend to “forget” to take care of themselves and their wellbeing under too much pressure. Psychic stress can be seen in physical appearance.

Retreats of silence are usually a place where people tend to go to rest and take some distance from daily life. The purpose of this functional scholarly thesis was to arrange a retreat of silence including exercises of body awareness. The retreat was arranged with retreathome Saari in Lavia in May 2016. The purpose of the retreat was to test how psychophysical physiotherapy’s methods work as a part of Christian retreat and do they give more tools in keeping these kind of happenings. The purpose was also to test is this kind of retreat needed and can it give participants tools in listening their own body.

Elements of the exercises were breathing, relaxation, touch, movement, stretching and spirituality. There were four this kind of moments kept. In the arrival day participants were led to silence and in listening their own body. On the second day there were two sessions and on the last day one. Length of these sessions was from 15 minutes to about an hour.

There were four participants in the retreat, all women. The methods to evaluate the retreat were observation, diary as self-evaluation, questionnaire and feedback from the retreathome. Percentage of the questionnaires answered was fifty.

Effectiveness of this thesis can be seen in answers of the questionnaire, in the amount of people interested in this retreat and in continuity of this retreat. Participants answered that exercises helped to notice how stiff some muscles were and gave more tools to take care of themselves in every day life. One of the participants answered that exercises even helped to deal own emotions. So many people were interested in the retreat that second retreat was arranged during summer 2016 to people who were left out from the first one. Exercises are not included as an appendice because the retreat formed to be a product. It is planned to be organized together with Retreathome Saari in the future.

OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄ HALUAA KIITTÄÄ
SAAREN RETRIITTIKODIN PITÄJIÄ,
SEPPO JA ELINA LAAKSOA,
ENNAKKOLUULOTTOMASTA SUHTAUTUMISESTA ESITE-
TYLLE IDEALLE SEKÄ
HEDELMÄLLISESTÄ YHTEISTYÖSTÄ

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3 HILJAISUUDEN RETRIITTI	8
3.1 Hiljaisuuden retriitin tausta ja tunnusmerkit.....	8
3.2 Saaren retriittikoti hiljaisuuden retriittien järjestäjänä	10
4 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA LÄHESTYMISTAPANA	10
5 RETRIITIN SUUNNITTELU PROJEKTINA.....	12
5.1 Aihevalinta ja yhteistyökumppanin haku	12
5.2 Yhteistyöpalaveri ja retriitin sisällön suunnittelu	14
5.2.1 Yhteistyöpalaveri.....	14
5.2.2 Retriitin sisältörakenne	14
5.2.3 Kohderyhmä ja markkinointi	15
5.3 Retriittikirje osallistujille	15
6 ARVIOINTIMENETELMÄT	16
6.1 Palaute retriitin aikana.....	16
6.2 Oppimispäiväkirja	17
6.3 Harjoitteiden vaikuttavuuden arvioinnin menetelmät	17
7 RETRIITTITUOKIOIDEN ELEMENTIT.....	18
7.1 Kehon kuuntelu	18
7.2 Hengitys.....	19
7.3 Rentoutuminen.....	20
7.4 Kosketus	21
7.5 Liike ja liikkuminen	21
7.6 Liikkuvuusharjoitteet.....	22
7.7 Hengellisyys.....	23
8 TIIVISTELMÄ TUOKIOIDEN TOTEUTUKSESTA.....	24
9 KYSELYN TULOKSET JA ITSEARVIOINTI TUOKIOISTA	26
9.1 Taustatietoa osallistujien retriittikokemuksista	26
9.2 Palaute kehon kuunteluun keskittyvistä tuokioista	26
9.3 Opinnäytetyön tekijän huomiot tuokioista ja saaduista palautteista	28
10 POHDINTA.....	29
10.1 Itsearviointi projektista.....	29
10.2 Arviointimenetelmät ja niiden luotettavuus.....	30
10.3 Projektin vaikuttavuus	32
LÄHTEET	34
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Hiljaisuuden retriitit ovat tavallisesti paikka, jonne hakeudutaan hengähtämään hetkeksi arjen keskeltä. (Helsingin diakonissalaitoksen www-sivut 2016.) Niihin tulee usein työn ja elämäntilanteen väsyttämiä, stressistä kärsiviä tai monien avointen kysymysten vaivaamia ihmisiä (Häyrynen & Rissanen 1990, 71; Helsingin diakonissalaitoksen www-sivut 2016). Yhteiskunnan arvomaailman muutokset, työelämän kovenuneet arvot, työntekijöiden entistä kovempien paineiden alla työskentely sekä hyvinvointipalveluiden leikkaukset ovat lisänneet ihmisten kuormittuneisuutta (Herrala, Kahrola & Sandström 2009, 9). Omasta jaksamisesta huolehtiminen ”unohtuu” yhä useammin suorituspaineiden keskellä. Psykykinen kuorma näkyy ja vaikuttaa fyysisessä olemuksessa. Työterveyslaitoksen tilaston mukaan Kansaneläkelaitoksen korvaamien yli yhdeksän päivän sairauspoissaolojen määrä on nykyään 16 miljoonaa päivää vuodessa ja suuri osa niistä aiheutuu mielenterveyden häiriöistä sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksista (Työterveyslaitoksen www-sivut 2016).

Myöskään yhteiskunnan muutosten mukana tuoma epävarmuus sekä uupumus eivät ole nykypäivän suomalaisille vieraita. Työelämää leimaavat epävarmuus, tehokkuuden ja tuottavuuden vaatimukset sekä informaatioteknologian nopea kehitys. (Häyrynen & Kotila 2003, 7.) Yhteistoiminta- eli YT-neuvottelut ovat viime vuosina olleet jatkuvasti uutisissa ja koskettavat yhä useampaa suomalaista. Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestön mukaan vuonna 2015 Suomessa irtisanottiin 11 907 työntekijää ja YT-neuvottelujen piirissä oli lähes 114 000 työntekijää (Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK:n www-sivut 2016).

Tämä opinnäytetyö on kirjallinen osuus toiminnallisena opinnäytetyönä toteutetusta Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitistä. Opinnäytetyön tekeminen lähti liikkeelle ideasta yhdistää kehon huolto tai liikunta ja hiljaisuuden retriitti. Opinnäytetyön tekijä oli jo pidempään pohtinut liikuntaretriitin tai ylipäätään psyykkistä, hengellistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia huomioivan retriitin järjestämistä. Idean taustalla vai-

kutti huomiot työelämän ja suomalaisten arjen kuluttavuudesta sekä omakohtaiset kokemukset hiljaisuuden retriitistä. Ajatuksena oli, että tämän kaltainen retriitti antaa ajan ja puitteet pysähtyä; hiljaisuus auttaa tai ”pakottaa” kuuntelemaan itseä, jolloin kehon viestitkin huomaa helpommin. Tälle idealle opinnäytetyön tekijä lähti hakemaan yhteistyökumppania, jonka kanssa retriitti voitaisiin toteuttaa. Yhteistyökumppaniksi lähti Laviassa sijaitseva Saaren retriittikoti, jonka pitäjät Seppo ja Elina Laakso, kiinnostuivat ajatuksesta. Yhteistyönä muodostui Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti, joka pidettiin Saaren retriittikodilla 27.-29.5.2016.

Opinnäytetyön tekijän osuutena retriitissä oli pääosin psykofyysisen fysioterapian menetelmiä käyttäen ohjata osallistujille erilaisia kehotietoisuutta lisääviä harjoitteita osana retriittiviikonloppua. Harjoitteet pyrittiin valitsemaan niin, että ne sopivat hiljaisuuden retriitin henkeen ja voisivat palvella osallistujia retriitin jälkeenkin. Harjoitteiden valinnassa käytettiin teoretietoa harjoitteiden vaikuttavuudesta keholle ja mielelle.

Psykofyysisen fysioterapian menetelmien käyttö hiljaisuuden retriiteissä on uutta, vaikka retriittien teemat eri tahojen järjestäminä ovatkin olleet vaihtelevia. Saaren retriittikodissa on esimerkiksi pidetty kirjoitus- ja aviopariretriittejä. Saaren retriittikodin pitäjien Seppo ja Elina Laakson mukaan opinnäytetyön näkökulma kehon kuuntelusta oli uusi, mutta mielenkiintoinen hiljaisuuden retriiteille. (henkilökohtainen tiedonanto 30.10.2015). Tällä ajatuksella retriitti oli myös tietynlainen pilottikokeilu, jonka tarkoituksena oli testata onko tämän tyyppiselle toiminnalle tilausta ja toimivatko psykofyysisen fysioterapian menetelmät osana hiljaisuuden retriittiä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti. Tavoitteena oli:

- 1) Pilotoida psykofyysisen fysioterapian menetelmien istuvuutta osana hiljaisuuden retriittiä
- 2) Kokeilla onko kyseiselle retriitille tarvetta ja kiinnostusta
- 3) Katsoa antavatko psykofyysisen fysioterapian menetelmät lisätyövälineitä retriittien pitämiseen
- 4) Auttaa retriittiin osallistuvia kuuntelemaan omaa kehoa ja antaa heille käytännön työvälineitä arkeen

3 HILJAISUUDEN RETRIITTI

3.1 Hiljaisuuden retriitin tausta ja tunnusmerkit

Retriitti on yksi kristikunnan vaalituista hiljaisuuden viljelyn tavoista ja se on syntynyt katolisen kirkon uudistusliikkeenä 1500-luvulla. Suomeen retriitti on rantautunut 1970-luvulla ja siihen on saatu vaikutteita ruotsalaisesta retriittiliikkeestä. Yleisesti ottaen retriittien kirjo on laaja, joten erikseen on luokiteltu hiljaisuuden retriitti. (Häyrynen & Rissanen 1990, 69-70.) Hiljaisuuden retriittien keskeistä periaatetta kuvaa Mark. 6:30-32, jossa Jeesus ohjaa opetuslapsia vetäytymään ja etsimään hiljaisuutta väenpaljouden keskeltä sanoen ”Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levähtää” (Raamattu 1992). Tässä opinnäytetyössä retriitillä tarkoitetaan juuri hiljaisuuden retriittiä.

Paavo Rissanen, suomalaisen retriittitoiminnan kehittäjän, mukaan hiljaisuuden retriitin tunnusmerkkejä ovat sitoutuminen hiljaisuuteen eli keskustelusta luopuminen, sitoutuminen kokoaikaiseen läsnäoloon, sitoutuminen ohjelmaan ja siihen osallistumiseen, vähintään yksi retriittipäivä ilman matkustamista, yhden hengen huoneet, kes-

kustelumahdollisuus ohjaajan kanssa, jumalanpalveluselämä sekä estetiikka. (Häyrynen & Kotila 2003, 82-83.) Hiljaisuuteen vetäytyminen ja hiljaisuuden retriitti on matka kohti omaa minää ja antautumista Jumalan sanan puhutteluun (Häyrynen & Kotila 2003, 7,48).

Hiljaisuuteen liitetään usein assosiaationa äänten puuttuminen, joka ei kuitenkaan ole täysin mahdollista (Häyrynen & Rissanen 1990, 20). Retriitin hiljaisuudella ei niinkään tavoitella täydellistä hiljaisuutta vaan pyritään puhumattomuudella ja ärsykkeiden määrän vähentämisellä antamaan tilaa itselle ja omien mielenliikkeiden hyväksymiselle. Lähtökohta ei ole sisimmän levottomuuden lakkaaminen tai äänten puuttuminen vaan huomion kohteena olevien merkkien ja viestien valikoiva havainnointi ja ottaminen todesta (Häyrynen & Rissanen 1990, 21).

Retriitin tuoma mahdollisuus pysähtymiseen ja vetäytymiseen omasta arjesta tarkoittaa myös konkreettista irrottautumista arjen äänimaailmasta ja melusaasteesta. Puhe-
lin, radio, TV ym. media ei retriitissä vie aikaa ja huomiota, jolloin puuhastelulta jäävä tila antaa mahdollisuuden kohdata omat tarpeet. (Helsingin diakonissalaitoksen www-sivut 2016). Vetäytyminen antaa siis mahdollisuuden pohtia omaa suhdettaan arjen äänimaailmaan ja tilaisuuden pohtia omaa median käyttöään.

Oman matkan tekemistä sekä levon löytämistä tukevat retriitin rauhallinen rytmi, oma huone ja luonnonrauha. Ohjaajien pitämien virikepuheiden tarkoituksena on antaa ajatuksia ja tilaa kuunnella omaa sisintä ja omia unohdettuja tarpeita. (Helsingin diakonissalaitoksen www-sivut 2016.) Omaa hengellistä matkaa tukemassa on Jumalanpalveluselämä, jolla tarkoitetaan muun muassa päivää rytmittäviä yhteisiä rukoushetkiä kappelissa sekä useimmiten retriitissä toteutettavaa ehtoollishetkeä. Retriitti on myös vapautumista sosiaalisuudesta. Retriittiin tulijan ei tarvitse välttämättä kertoa mitään omasta elämästään eikä antaa selontekoa tai palautetta kokemuksestaan. (Helsingin diakonissalaitoksen www-sivut 2016).

3.2 Saaren retriittikoti hiljaisuuden retriittien järjestäjänä

Saaren retriittikoti on Laviassa sijaitseva retriittitalo, jota oman työnsä ohessa pitävät Seppo ja Elina Laakso. Seppo Laakso toimii psykoterapeuttina sekä työnohjaajana ja Elina Laakso perheterapeuttina (Saaren retriittikodin www-sivut 2016). Retriitinohjaajina he ovat toimineet vuodesta 1990 lähtien ja sitä ennen tutustuneet hiljaisuuden retriitteihin osallistujina (Henkilökohtainen tiedonanto 25.9.2016).

Saaren retriittikodin erityispiirteenä on, että se on Laakson pariskunnan oma koti. Talon historia alkaa Elinan vanhemmista, jotka ovat perheelleen talon rakentaneet. Retriittikävijöille talon ovet avattiin Saaren retriittikoti -nimellä vuonna 2010, mutta vuodesta 2008 alkaen talossa on pidetty satunnaisia hiljaisuuden päiviä. (Henkilökohtainen tiedonanto 5.8.2016.) Saaren retriittikoti tarjoaa asiakkailleen yksilöiden ja erilaisien ryhmien tarpeita palvelevia, räätälöityjä hiljaisuuden päiviä. Saaren retriittikodin pitämät hiljaisuuden päivät ”on tarkoitettu vahvistamaan ihmisen henkistä ja hengellistä hyvinvointia mm. kiireettömyyden, levon ja suorituspainesta vapaan ilmapiirin avulla.” (Saaren retriittikodin www-sivut 2016.)

4 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA LÄHESTYMISTAPANA

Fysioterapiassa on totuttu jäsentämään ihmistä toimintakyvyn näkökulmasta. Fysioterapialla pyritään edistämään toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, työllisyyttä ja hyvinvointia. Nykyisin käytössä on kansainvälinen ICF-malli (International Classification of function), joka kuvaa ihmistä kokonaisuutena lääketieteen ja yhteiskunnallisen käsitelmän pohjalta. ICF-mallissa ihmistä tarkastellaan ruumiin ja kehon toimintojen ja ruumiin rakenteiden, suoritusten, osallistumisen, lääketieteellisen terveydentilan sekä yksilö- ja ympäristötekijöiden kautta. Mallin mukaan kaikki osatekijät vaikuttavat toisiinsa ja muodostavat ihmisen kokonaisuutena. (Herrala ym. 2009, 9-11.) Psykofyysinen fysioterapia on yksi fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Myös psykofyysisen fysioterapian lähtökohtana on ihmisen kehon, mielen ja ympäristön vuorovaikutus ja yhteys toisiinsa (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 265-266.)

Psykofyysisen fysioterapiayhdistyksen, Psyfy ry:n mukaan keskeistä asiakkaiden kanssa työskentelyssä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Yhdistyksen mukaan yksilön tunteet ja ajatukset heijastuvat hänen liikkumiseen, asentoon ja kokemukseen omasta kehosta, mutta myös kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen. Psykofyysisellä fysioterapialla mahdollistetaan oman kehollisuuden kokeminen, tunnistaminen ja hyväksyminen. Psykofyysinen fysioterapia perustuukin kokemukselliseen oppimiseen, jonka kautta yksilö saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämäänsä. Työvälineinä ovat muun muassa hengitys- ja kehotietoisuusharjoitteet, liikeharjoitteet, rentoutumismenetelmät, pehmytkudoskäsittelyt sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet. Huomioitavia asioita ovat myös hengityksen, asentojen ja liikkumisen nostamisen ajatusten tunteiden ja kokemusten merkitys yksilölle. (Psykofyysisen fysioterapiayhdistyksen www-sivut 2016.)

Psykofyysinen fysioterapia sopii yhtä hyvin kuntoutujille, joilla on tuki- ja liikuntaelinvaivojen aiheuttamia kiputiloja, aivohalvauksen aiheuttamia fyysisen toimintakyvyn ongelmia tai työuupumuksesta johtuvia fyysisiä ongelmia kuin ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon. Psykofyysisen lähestymistavan keskeisiä osatekijöitä ovat fysioterapeutin ja kuntoutujan kohtaaminen, heidän ihmiskäsityksensä, kuntoutujan motivaatio ja kehominä.” (Talvitie ym. 2006, 265-266.)

Perustana psykofyysiselle fysioterapialle, on siis ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Mitä tämä kokonaisvaltaisuus sitten tarkoittaa? Jaques Dropsyn mukaan ihmisen olemassaoloa voidaan tarkastella neljän olemassaolon tason avulla. Näitä tasoja ovat fyysinen taso, fysiologinen taso, psykologinen ja psykososiaalinen taso sekä eksistentiaalinen taso. Fyysiseen tasoon kuuluvat anatomiset rakenteet, kuten luut ja lihakset. Fysiologiseen tasoon kuuluvat nesteiden ja kaasujen kuljetukseen yhteydessä olevat elintoiminnot, kuten verenkierto, hormonieritys, ruoansulatus, hengitys, aineenvaihdunta ja sydämenrytmi. Psykologiseen ja psykososiaaliseen tasoon kuuluvat Dropsyn mukaan ajatukset, tunteet, mielen reaktiot sekä havaintojen tekeminen. Eksistentiaaliseen tasoon sisältyy elämäkatsomus, elämän tarkoituksen kokeminen, tietoisuus itsestä, itsereflektio sekä hengellinen ulottuvuus. (Herrala ym. 2009, 22-24; Roxendahl & Winberg 2002, 26-30.) Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriittiin

suunnitelluissa harjoitteissa pyrittiin ottamaan huomioon kaikki neljä olemassaolon tasoa.

Psykofyysinen fysioterapia sekä ihmisen näkeminen kokonaisvaltaisesti, myös eksistentiaallinen ulottuvuus huomioiden, ohjasivat Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitin tuokioiden suunnittelua. Kaikkien harjoitteiden suunnittelussa ja valinnassa taustalla vaikutti hiljaisuuden retriitin kristillinen olemus ja tieto siitä, että hengellinen eli eksistentiaallinen ulottuvuus olisi retriitissä vahvasti mukana. Tämän vuoksi ohjaavana ajatuksena olivat myös raamatusta löytyvät perustelut kristityn ihmisen kehosta huolehtimiselle. Kristillisyydessä kehon eli ruumiin ajatellaan olevan ainutlaatuinen Jumalan luomus ja temppeli Pyhälle Hengelle. (Kirkkoraamattu 1992, Ps. 139: 13-17 & 1. Kor. 6:12, 19-20). Harjoitteiden valinnassa pyrittiin kiinnittämään huomiota siihen, millaisilla elementeillä kehon kuuntelua olisi mahdollista harjoitella ja mitkä elementit todistetusti vaikuttavat positiivisesti ihmiseen kokonaisuutena, mutta ovat kuitenkin universaaleja eivätkä tuo elementtejä vieraista uskonnoista mukanaan hiljaisuuden retriittiin.

5 RETRIITIN SUUNNITTELU PROJEKTINA

5.1 Aihevalinta ja yhteistyökumppanin haku

Lähtökohtana opinnäytetyölle oli kiinnostus aiemmin saadun osaamisen yhdistämisestä fysioterapiaosaamiseen ja halu tehdä jokin käytännönläheinen opinnäytetyö. Aihevalinnan taustalla vaikuttivat opinnäytetyön tekijän aiemmin hankittu Sosionomi-diakonin koulutus ja työkokemus diakoniatyöstä seurakunnassa sekä omat kokemukset hiljaisuuden retriiteistä. Aihe valikoitui opinnäytetyön tekijän pitkäaikaisesta haaveesta järjestää jonkinlainen kehoa huoltava hiljaisuuden retriitti, joka huomioisi ihmistä ehkä vielä enemmän psyykkisenä, fyysisenä, sosiaalisena ja hengellisenä kokonaisuutena. Opintojen aikana tunne tällaisen retriitin toimivuudesta vahvistui ja halu kokeilla retriitin järjestämistä kasvoi entisestään.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on tehdä työelämän yhteistyötaholle tai sen kanssa jokin toiminnan ohjeistus, opas tai järjestää jokin tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää käytännön toteutuksen ja sen raportoinnin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Aluksi ajatuksena oli jonkinlainen liikuntaretriitti, jossa liikuttaisiin luonnossa ja tehtäisiin siellä kehoa huoltavia harjoitteita sekä sisätiloissa esimerkiksi rentoutusharjoitteita tai venyttelyharjoitteita. Myöhemmin aihe jäsentyi enemmän kehotuntemusta lisäävään, psykofyysiseen suuntaan.

Yhteistyökumppanin etsintä retriitin järjestämiseksi alkoi syksyllä 2015. Ajatuksena oli, että yhteistyökumppanilla tulisi olla tarjota hiljaisuuden retriittiin sopivat tilat mielellään Satakunnan alueelta, keittiöpalvelut retriitin ajaksi sekä retriitinohjaaja työpariksi. Käytännössä tämä vaatisi yhteistyökumppaniksi seurakunnan tai seurakuntayhtymän tiloineen ja emäntineen sekä retriitinohjaajakoulutuksen käyneen retriitinohjaajan toiseksi vetäjäksi. Tiloja ajatellen Satakunnan alueelta löytyy muutamia seurakunnan leirikeskuksia, joissa hiljaisuuden retriittejä on pidetty.

Retriitti oli aluksi ajatus järjestää Suomen evankelis-luterilaisen kirkon samanaikaisesti käynnissä olevaan Liikkuva seurakunta – hankkeeseen liitettynä. Tämä olisi yhteistyötahona ollut kuitenkin vielä riittämätön, koska hankkeella ei olisi ollut tarjota tiloja tai henkilökuntaa. Hankkeen kautta oli kuitenkin ajatuksena löytää sopiva yhteistyötaho.

Pohdinnan ja etsinnän jälkeen yhteistyökumppaniksi löytyi Saaren retriittikoti Laviassa. Retriittikodin omistajat, Seppo ja Elina Laakso, olivat valmiita kokeilemaan uudenlaista retriittiä. Heillä oli tarjota valmiit puitteet hiljaisuuden retriitin järjestämiselle. Saaren retriittikodissa pidetään säännöllisesti retriittejä, joten heillä oli tarjota sekä fyysiset puitteet että retriitin ohjaajat projektille. Saaren retriittikodin lähteminen kokeiluun mukaan helpotti opinnäytetyön tekijää panostamaan vain oman osuuden suunnitteluun ja välttämään järjestelykokonaisuuden paisumisen opinnäytetyön viitekehukseen nähden turhan vaativaksi kokonaiskoordinaattorin rooliksi.

5.2 Yhteistyöpalaveri ja retriitin sisällön suunnittelu

5.2.1 Yhteistyöpalaveri

Retriitin yhteistyöpalaveri pidettiin Saaren retriittikodilla 30.10.2015. Tuolloin sovittiin hiljaisuuden retriitille aika sekä seuraava työnjako: opinnäytetyön tekijä vastaisi opinnäytetyöhön liittyvien tuokioiden suunnittelusta ja vetämisestä, omasta vastuusuudestaan retriittikirjeessä sekä palautteen keräämisestä ja retriittikodin omistajat vastaisivat fyysisistä tiloista, retriitin muusta sisällöstä, kuten ruokailuista ja rukoushetkistä, retriittikirjeen lähettamisestä ja retriitin markkinoinnista. Samalla sovittiin, että opinnäytetyön tekijä voisi majoittua retriitin ajan retriittikodin tiloissa. Retriitti hinnoiteltiin Saaren retriittikodin hintojen mukaisesti, opinnäytetyön tekijä ei veloittanut työpanoksestaan vaan osallistui ns. ruokapalkalla.

Yhteistyön varmistumisen myötä myös harjoitteiden järjestämiselle muotoutui fyysiset puitteet. Käytössä olisivat retriittikodin fyysiset tilat: omakotitalo ja sen tontti lähiympäristöineen sekä tarvittaessa mökkiranta noin 1 km:n päässä retriittikodilta. Lisäksi pienen automatkan päästä löytyisi metsäistä vaellusmaastoa. Myös osallistujamäärä rajautui yhteistyökumppanin valinnan myötä. Saaren retriittikotiin voitiin majoittaa neljä retriittivierasta, kun opinnäytetyön tekijälle varattiin yösija. Näin opinnäytetyön toteutumiselle järjestyi pilotin omaiselle kokeilulle sopivan kokoiset puitteet.

5.2.2 Retriitin sisältörakenne

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitin sisällön suunnittelussa lähdettiin liikkeelle siitä, että hiljaisuuden retriitti on kristillinen retriitti. Siinä haluttiin pitää ns. retriitin peruselementit, kuten päivittäiset rukoushetket sekä ehtoollinen. Lisäksi retriitin sisällön suunnittelua rytmittivät ruokailut.

Retriitin sisältörakenteessa päädyttiin noudattamaan Saaren retriittikodille tuttua rakennetta, johon kehon kuunteluharjoitteet yhdistettiin. Kehon kuunteluharjoitteiden

paikaksi päädyttiin varaamaan Saaren retriittikodin sisältörakenteen mukaiset virikepuheelle varatut ajat. Näitä virikepuheelle varattuja aikoja oli yleensä 1-2 päivässä. Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriittiin opinnäytetyöntekijän vastaamia tuokioita päädyttiin ottamaan kolme: kaksi lauantaille ja yksi sunnuntaille. Tämän lisäksi opinnäytetyön tekijän osuutena oli johdatus kehon kuunteluun ensimmäisenä iltana. (Liite 1)

5.2.3 Kohderyhmä ja markkinointi

Retriittiä päätettiin markkinoida retriitti-ilmoituksella Saaren retriittikodin kanavia pitkin. Nämä kanavat olivat retriittikodin internetsivut eli www.silentwings.fi sekä Hiljaisuuden ystävät ry:n internetsivujen retriittikalenteri osoitteessa www.hiljaisuudenystavat.fi. Retriittikodin pitäjillä oli se kokemus, että markkinointi tällä tavoin on riittävää retriittipaikkojen määrään nähden.

Ilmoituksessa kerrottiin lyhyesti retriitin sisällöstä ja siitä, että retriitissä tehdään psykofyysisen fysioterapian menetelmien avulla kehon kuunteluharjoitteita. Näin ilmoitautuvat saivat jo jotain tietoa retriitin erityisluonteesta. (Liite 2) Ilmoitus Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitistä julkaistiin Saaren retriittikodin internetsivuilla 21.12.2015. Retriitin kohderyhmää ei ilmoituksessa sanallisesti tarkennettu, koska ajateltiin retriitti-ilmoituksen sisällön ja tiedotuskanavan kutsuvan osallistujiksi niitä, jotka kokevat tapahtuman omakseen.

5.3 Retriittikirje osallistujille

Retriittiin ilmoittautuneille lähetetään yleensä retriittikirje ennen retriittiin saapumista. Tämän kirjeen tehtävänä on toimia etukäteisinformaationa, jossa kerrotaan osallistujille retriitin periaatteista ja käytännön toteutuksesta. Kirje auttaa osallistujia orientoitumaan, luo turvallisuutta ja rakentaa retriitin ilmapiiriä. (Häyrynen & Kotila 2003, 52-53.)

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriittiin ilmoittautuneille postitettiin myös retriittikirje ennen retriittiä (Liite 3). Retriittikirje luotiin Saaren retriittikodin kanssa yhteistyössä. Siinä kuvattiin lyhyesti minkä tyyppisiä harjoitteita retriitissä tulisi olemaan ja minkälaisia varusteita niitä ajatellen olisi hyvä ottaa mukaan. Retriittikirjeessä myös kerrottiin vielä, että retriitti on osa opinnäytetyötä ja annettiin ennakkotieto kyselyn sisältymisestä retriittiin.

6 ARVIOINTIMENETELMÄT

6.1 Palaute retriitin aikana

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitin vaikuttavuuden mittaamiselle oman haasteensa loi retriitin luonne; hiljaisuus. Retriiteissä ei yleensä esittäydytä vaan saapumisen jälkeen laskeudutaan yhteiseen hiljaisuuteen. Yhteisiin tilanteisiin osallistuminen on vapaaehtoista, mutta suositeltavaa yhteisöllisyyden ja yhteisen matkan näkökulmasta. (Häyrynen & Kotila 2003, 59-60.) Harjoitteiden vaikuttavuutta oli siis haastavaa mitata retriitin aikana. Harjoitteita ohjattaessa palautetta sai lähinnä visuaalisena eli havainnoimalla osallistujien ilmeitä, eleitä ja suoritusta.

Koska hiljaisuus ja oman kehon kuuntelun harjoitteet voivat nostaa pintaan erilaisia tunteita, on niiden käsittelylle hyvä antaa tilaa. Retriitissä on yleensä mahdollisuus varata yksilökeskustelu-aika retriitinohjaajan kanssa, mikäli retriitissä nousee pintaan jokin asia, josta haluaa puhua (Häyrynen & Rissanen 1990, 72). Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitissä osallistujille tarjottiin lisäksi mahdollisuus yksilökeskusteluun opinnäytetyön tekijän kanssa harjoitteiden suorittamiseen tai kehon tunteisiin liittyvissä kysymyksissä. Tällöin osallistujille tarjottiin kanava purkaa omia tunteita tarvittaessa ja samalla harjoitteista oli mahdollisuus saada palautetta jo retriitin aikana. Retriitin aikana opinnäytetyön tekijälle ei kuitenkaan tullut henkilökohtaiseen keskusteluun varauksia. Mitä tästä voi päätellä? Kenties harjoitteet eivät itsessään herättäneet suuria kysymyksiä tai harjoitteet olivat riittäviä ja selkeitä ohjauksen ja sisällön puolesta.

Yhtenä retriitin aikaisena palautteena voi pitää osallistumisprosenttia tuokioihin. Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitissä osallistumisprosentti oli 100 prosenttia niin kehon kuunteluun ohjaavien harjoitteiden kuin rukoushetkienkin osalta. Tämä antoi osaltaan viitteitä siitä, että tuokioiden sisältö koettiin hyödylliseksi retriitin osana.

Osallistujilta saatava palaute retriitin aikana oli vähäistä; ennen hiljaisuuden alkamista kysymyksiä ei esitetty eikä keskusteluaikoihin tullut varauksia. Verbaalista palautetta opinnäytetyön tekijä sai retriitin aikana yhteistyökumppanin taholta. Toinen retriittikodin pitäjistä oli aina osallistujana kehon kuunteluun ohjaavissa tuokioissa. Heidän kauttaan opinnäytetyön tekijä sai välitöntä sanallista palautetta tuokion sisällöstä ja ohjaamisesta, koska ohjaajien oli mahdollista vaihtaa ajatuksia osallistujia häiritsemättä.

6.2 Oppimispäiväkirja

Itsearviointi oli yksi hyödyllinen tapa arvioida harjoitetuokioita. Opinnäytetyön tekijä piti oppimispäiväkirjaa koko retriitin ajan ja kirjasi siihen ajatuksiaan harjoitetuokioiden sisällöstä sekä ennen tuokion pitämistä että tuokion pitämisen jälkeen. Oppimispäiväkirjaan kirjattiin omat tuntemukset harjoitteista ja niiden ohjaamisesta, havainnot osallistujien reaktioista harjoitteisiin, yhteistyötahon antama palaute harjoitteiden jälkeen sekä ajatukset fyysisten tilojen toimivuudesta.

6.3 Harjoitteiden vaikuttavuuden arvioinnin menetelmät

Harjoitteiden vaikuttavuutta pyrittiin mittaamaan jakamalla osallistujille retriitin päättyessä kyselylomake, jossa oli avoimia ja suljettuja kysymyksiä retriittiin valikoiduista harjoitteista ja niiden herättämistä tuntemuksista (Liite 4). Retriitin osallistujia pyydettiin täyttämään kyselylomake nimettömänä kotiin palattuaan ja lähettämään sen palautuskirjeenä opinnäytetyön tekijälle viikon sisällä retriitin päättymisestä.

Yleisesti retriitin sisällöstä opinnäytetyön osalta saatiin palautetta myös retriittikodin pitäjiltä, joiden kanssa pidettiin palautekeskustelu retriitin jälkeen. Retriittikodin pitäjillä on pitkä kokemus hiljaisuuden retriittien ohjaamisesta, joten tätä kautta saadun

palautteen avulla voitiin arvioida psykofyysisen fysioterapian harjoitteiden sopivuutta hiljaisuuden retriitin osaksi.

7 RETRIITTITUOKIOIDEN ELEMENTIT

7.1 Kehon kuuntelu

Kehon kuuntelulla tarkoitetaan tietoista huomion ja ajatusten suuntaamista tähän hetkeen; kehon sisäisiin tuntemuksiin ja oloilaan. Kehon kuuntelun kautta saadaan tietoa aistihavainnoista ja tunnekokemuksista. Aistihavainnoita ovat esimerkiksi lämpö, kylmä, kipu, kosketus, kihelmöinti ja kutina. Tunnekokemus taas tarkoittaa aistihavaintoon henkilökohtaisen tulkinnan kautta liittyvää merkitystä, joka muuttaa saadun aistikokemuksen tunneperäisemmäksi, esimerkiksi rentouttavaksi tai ahdistavaksi. Yksilön tekemä tulkinta vaikuttaa siihen, kohdistuuko kehon kuuntelun havainto aistihavaintoon vai siitä tehtyyn tulkintaan eli koettuun tunteeseen. (Hiekkänen, Putki-saari & Salmela 2013, 28.)

Sana retriitti tulee latinan kielen sanasta 're-traho'. Tämä tarkoittaa vetämistä, pakottamista takaisin, noutamista takaisin; pidättämistä, estämistä; pelastamista. Retriitti tarkoittaa takaisin erilleen vetäytymistä levon löytämiseksi. (Häyrynen & Rissanen 1990, 69.) Hiljaisuuden retriitit ovat tavallisesti paikka, jonne hakeudutaan hengähtämään hetkeksi arjen keskeltä. (Helsingin diakonissalaitoksen www-sivut 2016). Myös kehon kuunteleminen on helpompaa rauhallisessa ja keskittymistä helpottavassa ympäristössä kuin kiireen keskellä (Hiekkänen ym. 2013, 28).

Kehon kuuntelun harjoittelu helpottaa stressireaktioiden ja kiireen aiheuttamien tunteiden tunnistamista. Harjoittelun myötä myös rentoutuminen helpottuu. (Hiekkänen ym. 2013, 28.) ”Saat vain olla” – lausahdus sisältää armollisen hyväksymisen kaikelle, mitä itsessä on. Se antaa tilaa omalle tavalle hengittää ja kuulostella mitä itsessä tapahtuu. Olemisen tilassa voi oppia havainnoimaan kehollisia kokemuksia ja tuntemuksia ilman arvostelua. Helpoiten rauhallisen olemisen tila löytyy joutenolossa. (Martin

2016, 22.) Hiljaisuuden retriitti ympäristönä rohkaisee tällaiseen joutenoloon ja oman itsen tutkimiseen.

7.2 Hengitys

Retriittiin valitut harjoitteet haluttiin perustaa inhimillisyyteen, ihmiskehon toimintaan ja mahdollisuuksien mukaan etsiä harjoitteille perusteet kristillisyyden näkökulmasta. Hengityksen todettiin tuovan rajapinnalle monta tieteenalaa ja ammattiryhmää. ”Se on ei-kenenkään aluetta ja samalla kuuluu kaikille” (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2010, 12.)

Hengityksen eli ventilaation oleellisena tehtävänä on hapen ja hiilidioksidin säätely kehossa sekä happoemästatapainon säätely. Tasapainoisella hengityksellä voidaan ylläpitää selkärangan sekä sitä ympäröivien rakenteiden joustavuutta. Tasapainoisella hengityksellä on yhteys koko elimistön hyvään koordinaatioon eli liikkeiden joustavuuteen ja vaivattomuuteen. Se ilmentää kokonaisvaltaista kehon ja mielen tasapainoa. Rauhallinen hengittäminen tyyntyy mieltä ja kehoa sekä antaa tilaa tunteiden tunnistamiselle ja ilmaisemiselle. (Martin ym. 2010, 15-16; Martin 2016, 45.) Hengitystä voidaan havainnoida ja siihen voidaan pyrkiä vaikuttamaan tietoisesti. Se on ainoa viitaalitoiminto, joka on sekä tahdonalaisen että autonomisen kontrollin alaista (Herrala ym. 2009, 77).

Hengityksellä on oleellisia vaikutuksia autonomiseen hermostoon. Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen eli elimistön toimintaa kiihdyttävään ja parasympaattiseen eli elimistön toimintaa rauhoittavaan hermostoon. Sympaattinen hermosto vilkastuttaa verenkiertoa ja kiihdyttää hengitystä. Parasympaattisen hermoston aktivoituttua elimistö palaa lepoon. (Martin ym. 2010, 26.) Elimistön stressitilanteessa parasympaattinen hermosto ei aktivoitu normaalisti vaan keho on jatkuvassa hälytystilassa. Parasympaattista hermostoa voidaan aktivoida hengitysrytmiä tietoisesti hidastaen ja rauhoittaen (Martin ym. 2010, 26). Näin ollen hengitykseen keskittyvillä harjoitteilla pyrittiin retriitissäkin aikaansaamaan parasympaattisen hermoston aktivoituminen ja sitä kautta stressin väheneminen ja tilan saaminen omille tunteille.

Kehon kuuntelun harjoitteissa keskityttiin oman hengityksen kuunteluun ja pallean toimintaan sekä harjoiteltiin nenähengitystä. Nenähengitys on elimistön kannalta edullisempi tapa hengittää kuin suuhengitys. Se edistää keuhkojen kimmoisuutta, aktivoi pallean toimintaa, pienentää riskiä ylihengittämiseen sekä auttaa keuhkorakkuloita pysymään avoimena. (Martin ym. 2010, 17.)

7.3 Rentoutuminen

Rentous on vastakohta jännitykselle. Luonnollisesti ihminen ei ole jännittynyt eikä hänen sympaattinen hermosto ole tarpeettomasti aktiivinen. Tällaisessa luonnollisessa tilanteessa ihminen pystyy rauhoittumaan ja rentoutumaan tarvittaessa ja näin säätelemään omia tuntemuksiaan. (Somebody - hankkeen www-sivut 2016.) Liiallinen jännittäminen ja pitkään jatkuva stressi ilman rentoutumisen mahdollisuutta, voivat aiheuttaa voimavarojen vähittäisen hupenemisen ääri rajoilleen (Herrala ym. 2009, 168). Rentoutumisharjoitteiden avulla voi tutustua itseensä ja omaan kehoonsa. Rauhoittuminen ja rentoutuminen mahdollistavat yksilön kehontuntemuksen lisääntymisen ja näin auttavat tekemään havaintoja omasta tilasta toimien väylänä itsetuntemuksen lisääntymiselle. (Somebody-hankkeen www-sivut 2016.)

Rentoutuminen on siis fyysistä ja psyykkistä jännityksestä vapautumista ja sillä on välittömiä positiivisia seurauksia ihmisen keholle ja mielelle. Psyykkisiä seurauksia ovat muun muassa mielihyvän kokeminen, mielialan rauhoittuminen, virkistyminen, jännittyneisyyden lieventyminen ja kokemus voimavarojen lisääntymisestä tai saamisesta tehokkaammin käyttöön. Fyysisesti rentoutumisella saavutetaan lihasten rentoutuminen ja hengityksen tasaantuminen, joiden seurauksena pallea rentoutuu ja erityisesti ääreisverenkierto paranee. Rentoutumisella voidaan saavuttaa myös kivun ja säryn lievittymistä ja stressin merkkien vaimenemista. (Herrala ym. 2009, 170-171.)

Pysähtyminen ja rauhoittuminen ovat monelle jo riittävät keinot tuomaan tilaa rentoutumiselle (Herrala ym. 2009, 169). Hiljaisuuden retriitin on todettu olevan ympäristö, joka kutsuu rauhoittumaan ja näin itsessään voi toimia jo väylänä rentoutumiselle. Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitissä rentoutumista harjoiteltiin lisäksi erillisten tietoisesti tehtyjen rentoutusharjoitteiden avulla. Näiden harjoitteiden tavoitteena oli, hengitysharjoitteiden lisäksi, aktivoida autonomisen hermoston parasympaattista osaa.

7.4 Kosketus

Kosketus aktivoi parasympaattisen hermoston toimintaa ja näin hillitsee elimistön stressireaktioita. Se on myös vahvasti linkittynyt hengitykseen, kun rauhoittava ja hyvä kosketus rauhoittaa tyynnyttää hengitystä. Tarve kosketukselle säilyy läpi elämän. (Martin ym. 2010, 74-75.)

Retriitin osana kosketus on vieraampi elementti. Retriitille ominaista on tilan antaminen niin fyysisesti kuin henkisesti. Oma huone antaa osallistujille mahdollisuuden luoda oman yksityisyyden ja rauhan. Retriitin päiväohjelmiin osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistujalla on vapaus valita mihin hän tarttuu. (Häyrynen & Risänen 1990, 72-73.)

Kosketus valittiin yhdeksi elementiksi sen positiivisten vaikutusten vuoksi, mutta ohjauksessa korostettiin retriitille ominaisesti osallistujien vapautta valita. Tiedostaen elementin vieraus osana retriittiä ja osallistujien vieraus toisilleen, kosketusta helpotettiin. Herrala ym. mainitsevat Psykofyysinen ihminen –kirjassa, että koskettamisen helpottamiseksi, mahdollistamiseksi ja tehostamiseksi voidaan käyttää välineitä. Käsin tehtävän koskettamisen sijaan voidaan käyttää esimerkiksi hernelpussia tai palloa. (Herrala ym. 2009, 72.) Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriittiin kosketus otettiin mukaan pallolla tehtynä. Osallistujille annettiin mahdollisuus valita haluaako tulla kosketuksi kertomalla osioista etukäteen ja antamalla aikaa sekä mahdollisuus tehdä valinta omien tunteidensa mukaan vapaasti. Koska retriitissä ei puhuta, osallistujia ohjattiin kertomaan kehonkielellä halunsa osallistua tai vain rentoutua kuuntelemalla kristillistä instrumentaalimusiikkia. Kaikki osallistajat halusivat olla mukana pallolla tehdyssä rentoutustuokiassa.

7.5 Liike ja liikkuminen

Liikuntaa ja liikkumista pidetään terveyden ja hyvinvoinnin kulmakivenä. Se parantaa fyysistä kuntoa ja mielialaa sekä edistää rentoutusta ja mielenterveyttä. Liikkuminen vähentää ahdistuneisuutta, stressaantuneisuutta ja masentuneisuutta sekä vie huomion pois arjen huolista ja kiireistä luoden tilaa mieleen. (Martin 2016, 148-149.) Kuitenkin liiallinen liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus voivat myös häiritä palautumista. Nopea

liike vaikeuttaa sen tiedostamista, mitä itsessä tapahtuu. Moni myös keskittyy liiaksi siihen, tekeekö liikkeen oikein eikä huomaa kuunnella omaa itseään. Hidas liike sen sijaan auttaa oman itsen tiedostamisessa. (Martin 2016, 141-142.)

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitissä yhdessä liikkuminen pyrittiin suunnittelemaan niin, että se ohjasi suorittamisen ja aerobisen kunnon harjoittamisen sijaan itse-tutkiskeluun ja kehon kuunteluun. Liike ja liikkuminen elementtinä hyödynsivätkin rauhoittavia elementtejä, kuten liikkeen hitautta, rauhallisuutta sekä luontoa ympäristönä. Seppo Häyrynen ja Paavo Rissanen kirjoittavat *Elävä hiljaisuus* –kirjassa, että hiljaisuudessa luonnossa liikkumisen rauhoittava ja hiljentävä vaikutus koetaan voimakkaana. Luonnon elämä ja avautuvat maisemat muistuttaa liikkujaa kaikkien elolisten yhteenkuuluvuudesta sekä luomakunnan kokonaisuudesta. (Häyrynen & Rissanen 1990, 78.) Yhdessä tehtyjen harjoitteiden lisäksi osallistujat saivat tietoa lähialueen ulkoilumahdollisuuksista ja näin osallistujien mahdollisuuksia itsenäiseen liikkumiseen pyrittiin helpottamaan.

7.6 Liikkuvuusharjoitteet

Toiminnallisella liikkuvuusharjoittelulla tarkoitetaan aktiivista ja dynaamista lihastyötä, jossa tehdään vuorotellen lihaksia venyttävää ja supistavaa liikettä. Tällainen harjoittelu saa lihakset lämpenemään nopeammin kuin staattinen lihastyö. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2013, 41.) Tämän vuoksi retriitin liikkuvuusharjoitteita sisältänyt tuokio aloitettiin toiminnallisilla liikkuvuusharjoitteilla.

Toisena liikkuvuusharjoittelumuotona retriitissä oli venyttely. Venyttelyllä pyritään vaikuttamaan lihastasapainoon. Tällöin venytykset tulee kohdistaa agonisti-antagonisti vastinpareihin. (Saari ym. 2013, 37.) Agonisti-antagonisti vastinpareilla tarkoitetaan vaikuttajalihasta ja sen vastavaikuttajaa eli esimerkiksi biceps brachii – triceps brachii. Ohjatussa retriittituokiossa pyrittiin käymään läpi kehon tärkeimmät agonisti-antagonistiparit venytellen. Liikkeet pyrittiin ohjaamaan selkeästi ja rauhalliseen tahtiin, osallistujia oman kehon viestien kuunteluun ohjaten.

Tuokion venyttelyt olivat keskipitkiä aktiivisia venytyksiä. Näitä käytetään liikkuvuutta lisäävinä harjoitteina ja ne ovat kestoaltaan 10-30 sekunnin mittaisia. Venytykset suoritetaan venyttelijän omatoimisesti tehdyn aktiivisen lihasvoiman tai painovoiman avustuksella. (Saari ym. 2013, 42-43.)

7.7 Hengellisyys

Myös hengellinen ulottuvuus oli läsnä useammassa kehon kuuntelutuokioista. Harjoitteiden valinnassa ja ohjaamisessa oli taustalla kristillinen ajatus maailmasta ja ihmisestä Jumalan luomana. Käytännössä tällä tarkoitettiin pohdiskelevaa kävelyä, hiljaista mietiskelyä rannalla, Jumalan luoman luonnon äärellä pysähtymistä sekä hengellisen musiikin käyttämistä osana rentoutumista.

Seuraavassa taulukossa on kuvattu eri tuokioissa läsnä olleet elementit. Taulukossa on myös verrattu tuokioiden elementtejä Jaques Dropsyn teoriaan olemassaolon tasoista ja näin pyritty kuvaamaan tuokioiden kokonaisvaltaisuutta. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Retriitissä olleiden kehon kuunteluun ohjanneiden tuokioiden elementit

RETRIITTITUOKIO	PSYKOFYYSISEN FYSIOTERAPIAN ELEMENTIT	OLEMASSAOLON TASOT (DROPSY)
Johdatus hiljaisuuteen ja kehon kuunteluun	Kehon kuuntelu Hengitys Rentoutuminen Hengellisyys	Fyysinen taso Fysiologinen taso Psykologinen ja psykososiaalinen taso Eksistentiaalinen taso
Kävelyretki ja kehon aamunavaus luonnossa	Hengitys Rentoutuminen Liike ja liikkuminen Liikkuvuus Hengellisyys	Fysiologinen taso Psykologinen ja psykososiaalinen taso Fyysinen taso Eksistentiaalinen taso

Hengitys ja liike –kehon kuunteluharjoituksia	Hengitys Rentoutuminen Kosketus Kehon kuuntelu Hengellisyys	Fysiologinen taso Psykologinen ja psykososiaalinen taso Fyysinen taso Eksistentiaalinen taso
Rentoutta ja hyvää oloa venytelystä	Hengitys Rentotutuminen Liike ja liikkuminen Liikkuvuus	Fysiologinen taso Psykologinen ja psykososiaalinen taso Fyysinen taso

8 TIIVISTELMÄ TUOKIOIDEN TOTEUTUKSESTA

Hiljaisuuden reitit ensimmäisenä iltana ennen hiljaisuuden alkamista pidettiin Johdatus hiljaisuuteen ja kehon kuunteluun – tuokio, jossa kerrottiin reitit sisällöstä ja käytännön asioista sekä johdatettiin hiljaisuuteen ja kehon kuunteluun. Johdatus kehon kuunteluun oli tuokion lopulla ja sen tavoitteena oli auttaa osallistujia orientoitumaan kehon kuunteluun, jättämään arjen tilanteet taakse ja ohjata osallistujia hiljaisuuteen sekä antaa mahdollisuus kysymyksille ennen hiljaisuuden alkamista. Osallistujilta ei tullut kysymyksiä tuokion aikana tai sen jälkeen. Johdatus kehon kuunteluun oli kestoltaan noin 15 minuuttia. Siinä kerrottiin Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden reitit syntymisen taustasta, tulevista harjoitteista sekä tuotiin esiin perusteluja harjoitteiden valinnalle.

Toisena reititpäivänä tehtiin rauhallinen, noin kilometrin suuntaansa oleva kävelyretki läheisen Karhijärven rantaan. Osallistujat ohjattiin kävelemään matka hitaasti ja Luojan luomaa keväistä luontoa kaikilla aisteilla ihmetellen. Osallistujia myös ohjat-

tiin painamaan matkan varrelta mieleen jokin kohta, joka puhutteli jotenkin ja miettimään miksi juuri tämä puhutteli tuona päivänä. Kuvassa on yksityiskohta, joka herätti opinnäytetyön tekijän huomion (Kuva 1). Rannan tuntumassa tehtiin harjoitteita, joiden tavoitteena oli ohjata kuuntelemaan omaa hengitystä, havainnoida oman kehon asentoa ja tuntemuksia liikkeen avulla.

Kuva 1: ”Paina mieleesi kohta, joka puhuttelee ja mieti miksi juuri tuo puhuttelee.”



Harjoiteosuuden jälkeen annettiin vielä aikaa olla omassa tilassa. Tuokion kesto kokonaisuudessaan oli hieman yli tunti.

Toisena päivänä pidettiin myös hengitys ja liike – kehon kuunteluharjoitustuokio. Sen tarkoituksena oli rauhoittua kuuntelemaan omaa kehoa ja kehittää taitoa havainnoida kehon pieniä viestejä. Tuokio pyrittiin suunnittelemaan niin, että sen aikana oli mahdollista saada palautetta osallistujilta kehon viestien kautta, esimerkiksi ohjaamalla muuttamaan asentoa mikäli jossakin kohti kehoa tuntuisi lihasjännitystä. Tuokion kesto oli noin 30 minuuttia.

Rentoutta ja hyvää oloa venyttelystä –tuokio oli reititin viimeisenä päivänä. Tuokion kesto oli noin 30 minuuttia ja se sisälsi noin viiden minuutin mittaisen alkulämmittelyn. Suunnitellusta poiketen tuokio täytyi pitää vesisateen vuoksi sisätiloissa. Tämä aiheutti pientä tilanahtautta joidenkin liikkeiden aikana. Tuokion tavoitteena oli auttaa

osallistujia kuuntelemaan oman kehon tuntemuksia ja tekemään havaintoja oman kehon lihastasapainosta.

9 KYSELYN TULOKSET JA ITSEARVIOINTI TUOKIOISTA

9.1 Taustatietoa osallistujien retriittikokemuksista

Kyselylomakkeen kahdella ensimmäisellä kysymyksellä selvitettiin oliko osallistujilla aiempaa kokemusta hiljaisuuden retriiteistä. Kyselyyn vastanneet olivat olleet hiljaisuuden retriitissä aikaisemminkin. Toinen vastanneista oli osallistunut kahteen retriittiin ja toinen kertoi olleensa 5-6 retriitissä aiemmin. Vastanneista toinen oli ollut ennen Saaren retriittikodin järjestämässä retriitissä ja toiselle tämä retriitti oli paikassa ensimmäinen. Retriittikodin pitäjien mukaan yksi osallistujista oli heille entuudestaan tuntematon, joten retriitti oli tavoittanut ainakin yhden uuden osallistujan.

9.2 Palaute kehon kuunteluun keskittyvistä tuokioista

Kysymyksillä 3 ja 4 haluttiin selvittää olivatko harjoitteet ohjattu riittävän selkeästi ja vastasivatko niiden sisältö osallistujan odotuksia. Kysymyksillä pyrittiin selvittämään ohjauksen toimivuutta sekä harjoitteiden vastaamista retriitti-ilmoituksesta ja kutsukirjeestä saatuun mielikuvaan. Kysymyksiin vastanneiden mukaan harjoitteiden ohjaus oli ollut selkeää ja harjoitteet olivat vastanneet odotuksia. Kumpikaan vastanneista ei ollut jäänyt kaipaamaan muuta harjoitteisiin.

Viides kysymys kartoitti oliko johdatus auttanut orientoitumaan retriittiin eli oliko tuokion sisältö toimiva ajatusten ohjaamisessa hiljaisuuteen ja kehon kuunteluun. Molemmat vastanneet kokivat johdatuksen auttaneen orientoitumisessa. Myös yhteistyötahon mielestä johdatus auttoi orientoitumisessa.

Kävelyretkeen ja kehon aamunavaukseen luonnossa kohdistuvalla avoimella kysymyksellä haluttiin saada palautetta tuokion herättämistä tunteista ja kokemuksista, ohjaamatta vastaajaa liikaa. Toinen vastaajista kertoi kävelyn keväisessä luonnossa olleen ihanaa ja huomanneensa rannalla tehtyjen kehoa avaavien harjoitteiden aikana ”kuinka jumissa jotkin paikat olivat”. Vastaaja oli kokenut erityisesti hengityksen taittiin tekemisen hyvänä. Toisen vastaajan kokemus kävelymatkan aikana oli yllättänyt hänet. Kävelyretken aikana nähty maisema oli herättänyt hänessä ahdistavia tunteita ja kysymyksiä elämästä. Hänen mukaansa rannalla tehdyt harjoitteet auttoivat madoittumaan ja kevensivät olon jälleen hyväksi. Yhteistyötahon mukaan harjoitteet olivat levollisia ja kiireettömiä sekä hyvin aamuun sopivia. Heidän mukaansa harjoitteiden ohjaus oli rauhallista ja retriittiin sopivaa.

Hengitys ja liike harjoitteiden kokemukset olivat myös positiivisia. Yhteistyötahon mukaan ohjaustapa oli ihanan rauhallinen ja harjoitteet hyviä, joita olisi voinut jatkaa pidempäänkin. Tuokion osana olleesta kosketuksen haluttiin kysyä erikseen, koska se on vieras elementti hiljaisuuden retriiteissä. Yhden vastauksen mukaan kosketus retriitin osana oli ensin hämmentänyt, mutta sen jälkeen käsittely pallon kanssa oli tuntunut yllättävänkin luonnolliselta ja hierottavana olisi viihtynyt pidempäänkin. Toinen vastanneista kertoi, ettei kaihdakaan valvottua kosketusta. Yhteistyötahon kokemus tuokiosta oli myönteinen. Yleisesti ottaen palautetta saatiin jo siitä, että kaikki osallistujat halusivat olla osana parina tehtävää pallorentoutusta, vaikka opinnäytetyön tekijä ker-toikin osuuden olevan vapaaehtoista ja osallistumisen tapahtuvan oman tunteen mukaan.

Venyttelyharjoitteista retriitin osana vastattiin, että ainoastaan tilan puute haittasi. Toisen vastaajan mukaan harjoitteet olivat aluksi aiheuttaneet pettymyksen tunteen, koska osallistuja oli tottunut virikepuheeseen retriitin osana ja huomasi kaipaavansa sitä. Kuitenkin tämän vastaajan mielestä harjoitteet olivat vieneet mukanaan ja osallistuja oli jatkanut venyttelyä vielä huoneessaan tuokion jälkeen. Retriittikodin pitäjien mukaan harjoitteet olivat tarpeellisia, toimivia ja retriittiin soveltuvia, mutta tilan ahtaas mietitytti heitäkin. Opinnäytetyön tekijääkin tilan ahtaas harmitti, mutta sadekuuron vuoksi tuokiota ei voitu pitää suunnitellusti retriittikodin piha-alueella.

Kyselyyn vastanneet osallistujat kokivat saaneensa harjoitteiden avulla eväitä retriitin jälkeiseen arkeen. Tämä viittaa siihen, että retriitissä olleilla harjoitteilla oli vaikuttavuutta osallistujien arkeen retriitin jälkeen eli yksi opinnäytetyön tavoitteista näyttäisi kyselyyn saatujen vastausten perusteella olevan saavutettu.

Viimeisenä kysymyksenä oli avoin palaute opinnäytetyön tekijälle. Tällä osiolla toivottiin saavan vielä lisää palautetta Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitistä kokemuksena sekä antaa mahdollisuus vapaaseen sanaan, jos jokin asia oli jäänyt käsittelemättä aiemmissä kysymyksissä. Saatujen palautteiden mukaan opinnäytetyön ohjaajan ilmaisu oli selkeää, rauhallista ja retriittiin sopivaa. Kehon kuuntelun mainittiin sopivan hyvin retriitin sisällöksi raamatun sanan, oman mielen liikkeiden ja luonnon äänien kuuntelun tavoin. Kehitysehdotuksiakin tuli. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että harjoitteissa olisi hyvä olla mahdollisuuksien mukaan paljain jaloin. Samoin ehdotettiin viimeiselle päivälle selkeää rentoutusta, ettei kotiinlähtö olisi niin paljoa mielissä.

9.3 Opinnäytetyön tekijän huomiot tuokioista ja saaduista palautteista

Venyttelytuokion pitäminen sisällä ei ollut tilanahtauden vuoksi kovin hyvä vaihtoehto. Sadekuuron vuoksi tuokio piti siirtää sisätiloihin, koska tuokion suunnitelmassa ei ollut otettu huomioon sadekelin vaikutusta fyysiseen tilaan. Toista retriittiä varten opinnäytetyön tekijä suunnittelikin jo vaihtoehtoisen tuokion sateen varalta, joka olisi ollut mahdollista pitää esimerkiksi retriittikodin autokatoksessa.

Kosketus retriitin osana ajatutti eniten etukäteen. Hiljaisuuden retriitille ominaista on oman tilan antaminen osallistujille niin fyysisesti kuin henkisesti ja kosketus on näin vieras elementti. Toinen haastava ajatus etukäteen oli se, että toisilleen entuudestaan tuntemattomat ihmiset ja ehkä retriitin ajaksikin anonymiksi jäävät, tulisivat toisen iholle. Tämän vuoksi opinnäytetyön tekijä päätyi tennispalloilla tehtävään pallorentoutukseen. Tätä kautta toisen iholle ei tarvinnut mennä, mutta miellyttävä ja rauhoittava kosketus oli kuitenkin mahdollista saada aikaan. Harjoitteen kertominen ja perustelemine etukäteen oli hyvä ratkaisu. Näin osallistujille annettiin aikaa miettiä

omia tuntemuksia kosketuksesta ja mahdollisuus olla osallistumatta ilman ryhmäpäi-
neen tunnetta.

Kävelyretki luonnossa yhdistettynä kehon kuunteluharjoituksiin oli ehkä paras osio
valituista harjoitteista. Siitä tuli positiivista palautetta ja se kokonaisuutena oli saanut
osallistujien ajatuksia syvemmälle omaan elämään ja oman kehon tuntemuksiin. Sillä
oli siis koettu olevan selkeästi sekä fyysisesti että henkisesti hoitavia vaikutuksia.

Harjoitteiden valintaan, ohjaamisessa käytettyihin sanoihin, rytmiin, äänenkäyttöön
sekä käytettyyn musiikkiin haluttiin panostaa paljon hyvän kokonaisuuden luomiseksi.
Yhteistyötaholta ja retriitin osallistujalta saatu palaute retriitin jälkeen tuki tätä. Ret-
riitin harjoitteiden sanottiin sopineen retriittiin ja olleen retriitinomaisia ja rauhallisesti
ohjattuja. Eräessä palautteessa sana vapaa –osiossa kommentoitiin ”Kiitos erittäin sel-
keästä ja rauhallisesta ohjaamisesta, joka sopi hyvin retriittiin. Retriitissä muutenkin
kuunnellaan: Sanaa, oman mielen liikkeitä, luonnon ääniä. Hyvin sopi kehon kuuntelu
myös.”

10 POHDINTA

10.1 Itsearviointi projektista

Jos opinnäytetyötä alettaisiin tehdä uudelleen, opinnäytetyön tekijä pitäisi koko pro-
sessin ajalta päiväkirjaa muistin tukena. Opinnäytetyöprosessin aikana suunnitelmat
muuttuivat useampaan kertaan ja muutosten perusteluun palaaminen olisi ollut hel-
pompaa, jos ne olisi kirjattu päivämäärän kera yhteen ja samaan paikkaan. Nyt kirjal-
lisena apuna olivat käydyt sähköpostikeskustelut ja tekstiviestit, joista tiedon haku oli
hitaampaa eikä niin aukotonta kuin se ehkä olisi päiväkirjan kautta.

Tuokioiden ja harjoitteiden arviointia haastoi puhumattomuus ja retriitille ominainen
tapa voida lähteä kotiin ilman palautteen antamisen tai puhumisen velvoitetta. Osallis-
tujilta sai retriitin aikana palautetta harjoitteista ainoastaan kehollisten viestien kautta

ja niissäkin on aina väärintulkittamisen riski. Harjoitteiden suunnitteluun pyrittiin panostamaan paljon ja niiden ohjaaminen pilotoitiin ennen hiljaisuuden retriittiä. Pilotointiin osallistuneelta kysyttiin oliko harjoitteiden ohjeet riittävän selkeät vai jäikö jotakin epäselväksi. Tällä pilotoinnilla pyrittiin hiomaan sanallisista ja visuaalisista ohjeista mahdollisimman selkeät. Pilotoinnin lisäksi harjoitteita käytiin jälkikäteen läpi Saaren retriittikodin pitäjien kanssa, heti pidetyn tuokion jälkeen sekä retriitin päätyttyä.

Ehdoton edellytys tämän kaltaisen retriitin järjestämiselle oli omakohtainen kokemus hiljaisuuden retriiteistä sekä kristillisen ihmiskäsitys. Suunnittelussa johtavana ajatuksena pyrittiin pitämään koko ajan retriitin kristillinen luonne. Tätä ajattelua tuki myös teoriatieto psykofyysisestä lähestymistavasta: ”Fysioterapian hyvä lähtökohta on saada kuntoutuja löytämään voimavaransa oman ihmiskäsityksensä perustalta ja tiedostamaan persoonalliset tapansa itsensä kuntouttamiseen. Kuntoutujalle on tärkeää, miten hän kokee tulleensa ymmärretyksi, kohdelluksi ja hoidetuksi” (Talvitie ym. 2006, 266.) Mikäli retriitin luonteesta ei olisi ollut omakohtaista kokemusta ja kristillisyyttä olisi ollut vierasta, harjoitteiden valinta ja niiden sisällön suunnittelu olisi ollut huomattavasti haastavampaa. Olisi ollut mahdollista, että osallistujat olisivat kokeneet harjoitteet vieraina ja jopa ahdistavina tai muuhun uskuntoon kuuluvina.

10.2 Arviointimenetelmät ja niiden luotettavuus

Osallistujilta pyrittiin saamaan palautetta kirjallisesti kotiin mukaan annetun palautelomakkeen avulla. Palautelomakkeen mukana osallistujat saivat palautuskuoren, jonka postimaksu oli maksettu. Tutki ja kirjoita – kirjassa mainitaan, että kyselylomakkeen antaminen mukaan auttaisi vastausprosenttia muodostumaan tavanomaista korkeammaksi (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 191). Opinnäytetyön tekijä ajattelikin ennakkoon, että pienestä osallistujamäärästä, lomakkeen antamiseen valmistelusta sekä lomakkeen antamisesta jokaiselle henkilökohtaisesti johtuen, vastausprosentti saataisiin melko korkeaksi. Odotuksista huolimatta kyselylomakkeiden käyttämismenetelmälle tyypillisesti, puutteeksi muodostui kato. Kaksi osallistujaa neljästä jätti lomakkeen palauttamatta, joten pienestä osallistujamäärästä johtuen palautuspro-

sentti putosi heti 50 prosenttiin. Vastausprosenttia olisi voinut koettaa saada korkeammaksi karhuamalla vastauksia. Palautelomakkeen käyttäminen hiljaisuuden retriitissä on jo sinänsä vieras menetelmä, joten osallistujia ei haluttu painostaa kokemuksen jakamisessa liikaa. Tämän vuoksi opinnäytetyön tekijä päätti olla lähettämättä muistutuksia.

Myös Saaren retriittikodin pitäjiä pyydettiin täyttämään kyselylomake oman tunteen näkökulmasta ja palauttamaan se opinnäytetyön tekijälle. Tämän lomakkeen kautta opinnäytetyön tekijä sai kirjallista palautetta harjoitteista myös yhteistyökumppanilta. Retriittikodin pitäjät osallistuivat tuokioihin samoin kuin retriitin osallistujat, joten heillä oli myös henkilökohtainen kokemus harjoitteista ja niiden toimivuudesta.

Lomakkeen lisäksi toteutuksen arvioinnissa käytettiin retriitin jälkeen käytyä palautekeskustelua. Palautekeskustelu oli alun perin suunnitelmassa videoida tai nauhoittaa, jotta luotettavuus ei kärsisi. Keskustelutilanteessa videointi kuitenkin jätettiin tekemättä ja painoarvo kyselylomakkeen kautta saadulle palautteelle kasvoi.

Erityisesti työelämässä arvotetaan nykyisin tehokkuutta, tavoitteellisuutta sekä nopeita ratkaisuja. Virikkeiden runsaus, kiire ja vaatimustason kohoaminen kuluttavat ja uuttavat ihmisiä. Yhä useammin sosiaalisten yhteyksien hoitamiselle vapaa-ajalla ei jää voimia. (Häyrynen & Kotila 2003, 10.) Retriitin on todettu kutsuvan ihmisiä, jotka kokevat olevansa tavalla tai toisella kuormittuneita. Jälkikäteen ajateltuna kyselylomakkeessa olisi taustatietona voinut kysyä osallistujien työtilanteesta ja lisäksi olisi voinut selvittää miksi osallistujat olivat lähteneet Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriittiin. Näin olisi saatu tarkemmin tietoa siitä, millaista kohderyhmää tämän kaltainen retriitti kutsui. Nyt kyselylomake antoi tietoa siitä, miten osallistujat olivat kokeneen kehon kuunteluharjoitteet ja olivatko he saaneet retriitistä työvälineitä arkeen.

Harjoitteiden arvioinnin apuna oli myös opinnäytetyön tekijän retriitin aikana pitämä oppimispäiväkirja. Oppimispäiväkirjaa voitiin hyödyntää vertaamalla siihen kirjattua osallistujien palautekyselyn kautta antamaan palautteeseen harjoitteista. Opinnäytetyön tekijän tekemät huomiot harjoitteista olivat samankaltaisia kuin osallistujilta saaduissa palautteissa. Positiivisia huomioita olivat kävelyretken ja siihen liitettyjen har-

joitteiden toimivuus sekä luontoympäristön hyödyntäminen. Miinuksena taas oli koettu sekä opinnäytetyön tekijän, retriittikodin pitäjän että osallistujien mielestä venytelytuokion tilanahtautta.

10.3 Projektin vaikuttavuus

Arviointimenetelmien puutteista huolimatta huomionarvoista on se, että Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti täyttyi noin kaksi viikkoa ilmoituksen julkaisemisen jälkeen ja varallaolijoiden listakin tuli sen jälkeen vielä niin pitkäksi, että päätettiin järjestää heti toinen vastaava retriitti. Saaren retriittikodin pitäjien mukaan ilmoittautuneiden määrä ja retriitin täyttymisnopeus oli aivan poikkeuksellista retriittikodin historiassa. Varasijalle otetuille järjestettiin Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti elokuussa 2016. Kahden Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitin pitämisen jälkeenkin retriittikodille on tullut kyselyjä kiinnostuneilta tulijoilta, joten tällaisille hiljaisuuden retriiteille on selkeästi tilausta. Suunnitelmana onkin järjestää yhdessä Saaren retriittikodin kanssa vastaavanlainen retriitti mahdollisimman pian.

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti on opinnäytetyöntekijän ja Saaren retriittikodin suunnittelun ja yhteistyön tulos. Kehon kuunteluharjoitteet ovat opinnäytetyön tekijän juuri tälle retriittikonseptille suunnittelemat. Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti muodostui pilotoinnin myötä tuotteeksi ja tämän vuoksi tarkkoja harjoitteiden sisältöjä ei ole liitetty julkiseen opinnäytetyöversioon.

Yksilötasolla, osallistujien antaman palautteen mukaan, retriitin harjoitteet auttoivat huomaamaan miten jumissa jotkin paikat olivat. Kyselyyn vastanneiden mukaan harjoitteet antoivat omaan arkeen siirrettävissä olevia välineitä huoltaa kehoa ja auttoivat jopa omien tunteiden läpikäymisessä. Myös keväisessä luonnossa kävely koettiin hoitavana. Retriitin vetäytymisellä oli siis voimauttavia vaikutuksia. Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitillä voi olla positiivisia vaikutuksia yksilön lisäksi myös hänen ympäristöönsä.

Projektin ajankohtaisuudesta kertoo se, että esimerkiksi Helsingin diakonissalaitoksen ylläpitämässä Heponiemen hiljaisuuden keskuksessa on syksyn 2016 ja kevään 2017

aikana samansuuntaisia retriittejä. Siellä järjestetään muun muassa Kristillisen joogan retriitti ja Kehollisuuden ja hiljaisuuden retriitti, jossa käytetään japanilaista Shindo-menetelmää. (Helsingin diakonissalaitoksen www-sivut 2016). Kehollisuus näyttäisi siis tulevan mukaan myös suomalaiseen hiljaisuuden viljelyyn. Mielenkiintoista on seurata mihin suuntaan hiljaisuuden retriitit kehittyvät ja millaisia harjoitteita niiden osaksi eri puolilla Suomea otetaan.

LÄHTEET

- Herrala H., Kahrola T. & Sandström M. 2009. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Pro Oy
- Hiekkänen, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2013. Kehoni on pesäni. Matka kehotietoisuuteen- Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. Helsinki: Solution Models House
- Helsingin diakonissalaitoksen www-sivut. Viitattu 16.8.2016 & 5.9.2016.
<https://www.hdl.fi/>
- Hirsijärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Häyrynen, S. & Kotila, H. 2003. Retriitti – tie hiljaisuuteen. Helsinki: Edita Prima Oy
- Häyrynen, S. & Rissanen, P. 1990. Elävä hiljaisuus. Helsinki: Kirjapaja
- Laakso S. & Laakso E. 2015. Retriitin ohjaaja, Saaren retriittikoti. Lavia. Henkilökohtainen tiedonanto 30.10.2015, 5.8.2016 & 25.9.2016
- Martin, M. 2016. Hengitys virtaa- kohti kehon ja mielen tasapainoa. Helsinki: Kirjapaja
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta
- Psykofyysisen fysioterapian yhdistyksen www-sivut. Viitattu 16.8.2016.
www.psyfy.net
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Suomen Pipliaseura
- Roxendahl G. & Winberg A. 2002. Levande människa – basal kroppskänedom för rörelse och vila. Natur och kultur
- Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P.D. & Montag, H-J. 2013. Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. 2. p. Lahti: VK-Kustannus Oy
- Saaren retriittikodin www-sivut. Viitattu 1.9.2016. www.silentwings.fi
- Somebody –hankkeen www-sivut. Viitattu 1.9.2016. www.somebody.samk.fi
- Suomen ammattiliittojen keskusjärjestö SAK:n www-sivut. Viitattu 16.8.2016.
www.sak.fi

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

Työterveyslaitoksen www-sivut. Viitattu 16.8.2016. <http://www.ttl.fi/fi/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti 27.- 29.5.2016

perjantai:

- 17 alkaen saapuminen & majoitus
18.30 päivällinen & iltatee
19.30 johdatus hiljaisuuteen ja kehon kuunteluun
20.30 rukoushetki päivän päättyessä - hiljaisuus alkaa

lauantai:

- 8 herätys
8.30 aamurukous/messu
aamiainen
10 kävelyretki ja kehon aamunavaus luonnossa
12.15 päivärukous
lounas
15.30 kahvi
16 hengitys ja liike –kehon kuunteluharjoituksia
18 iltarukous
päivällinen + iltatee
20 rukoushetki päivän päättyessä
mahdollisuus saunomiseen klo 20.15 alkaen

sunnuntai:

- 8 herätys
8.30 aamurukous/messu
aamiainen
10 rentoutta ja hyvää oloa venyttelystä
12.15 päivärukous
lounas ja kahvi
13.45 päätösrukous - hiljaisuus päättyy

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitin ilmoitusteksti

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti 27.–29.5.2016

Keskitytään oman kehon kuunteluun ja kehon tuntemuksiin erilaisin psykofyysisen fysioterapian menetelmin, kuten hengitys-, kehonkannatus- ja liikeharjoittein. Retriitti on osana opinnäytetyötä. Ohjaajina Sosionomi-diakoni, fysioterapiaopiskelija Minna Repo ja Seppo Laakso.

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti kutsuu!

Olet ilmoittautunut kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriittiin Saaren retriittikotiin 27. – 29.5.2016. Lämpimästi tervetuloa tähän uudenlaiseen ja hieman toiminnallisempaan retriittiin!

Ohjelmarunko seuraa mukana, sen lomaan jää omaa hiljaista aikaa, sitä aikaa, jolloin voit sekä katella, kuunnella että ihmetellä kevään kohinaa kesän rajapinnassa. Lepoon, ulkoiluun, lukemiseen - tai vain joutenoloon nämä hiljaiset päivät kutsuvat osallistujiaan.

Retriitin hintaan (138,-/hlö) sisältyy täysihoidto 1 hh:ssa omin liinavaattein. Lasku tulee omana postinaan. Liinavaatteiden lisäksi mukaan tarvitsset vain vähän tavaraa, henkilökohtaiset varusteet mm. ulkoilua ajatellen. Jos sinulla on jumppamatto tai -alusta tai sitä vastaava retkipatja, ota se mukaan, käytämme sitä kehoarjoituksissa. Sisätossut tai -kengät ovat tarpeellisia myös, joskin talon villasukkavaranto on hyvää tasoa! Harjoitteisiin sopivat rennot ja joustavat vaatteet.

Talosta löytyy retriittiin soveltuvaa lukemista, mutta jos haluat käyttää omaa hiljaista aikaasi kirjoittamiseen, muistiinpanovälineet voit siinä tapauksessa varata mukaasi. Kotiin saat jättää iloisesti ja kevyin mielin kaikenlaiset työhön liittyvät rästitehtävät ja -lukemiset. Voit halutessasi vapautua retriitin ajaksi matkapuhelimen orjuudesta – kiireellisissä tapauksissa Sinulle voi jättää viestin Sepon puheliimeen (050-5117725), joka päivystää retriitin ajan äänettömänä.

Tässä kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitissä ohjaajina ovat sosionomi-diakoni, fysioterapiaopiskelija Minna Repo ja psykoterapeutti, retriitinohjaaja Seppo Laakso. Elina-emäntä pitää huolta keittiön tarjonnasta.

Retriitin aikana opetellaan kehon kuuntelua ja kehonhuoltoa erilaisin harjoittein niin ulkona kuin sisätiloissakin. Olemme Jumalan luomia ja ainutlaatuisia ihmeitä. Kehomme on Pyhän Hengen temppeleitä eikä kehon kuuntelu ja omasta kehosta huolehtiminen ole ollenkaan merkityksetöntä. Harjoitteet ovat rauhallisia eikä niiden tavoitteena ole aiheuttaa suorituspainetta tai hikeä otsalle vaan auttaa pysähtymään ja kuuntelemaan.

Retriitti on osa Minnan fysioterapiaopintojen oppinätetyötä, jonka vuoksi Minna toivoo saavansa palautetta osallistujilta. Saat retriitin päätteeksi palautelomakkeen ja postimerkillä varustetun kirjekuo-
ren.

Tämä retriitti on kiinnostanut monia, jotka eivät mahtuneet mukaan. Joku vielä kärkkyy mahdollisia peruutuspaikkoja, joten jos sinulle tulee este, ilmoita siitä meille mahdollisimman pian, niin voimme tarjota paikkaa jonossa oleville.

Jos mielessäsi on kysymyksiä, älä arkaile esittää niitä meille!

Retriittiterveisin

Elina ja Seppo Laakso
Saaren retriittikoti, Kullaantie 229, 38600 Lavia
elina.laakso@silentwings.fi, puh 050 3719528
seppo.laakso@pp.inet.fi, puh 050 511 7725

Minna Repo
puh. 040 7574567
repo.minna@gmail.com

Ajo-ohje:

1) Turun/Huittisten suunnasta tullessasi valtatie 12:lta erkaneet Sastamalan Kiikassa tie no 44 (Kankaanpää/Kauhajoki), jota ajat suoraan Kiikoisten ABC-huoltamolle asti ja siitä edelleen suoraan kohti Laviaa. Tampereen suunnasta (valtatie 11 Tampere-Pori) tulevat ajavat myös tämän Lavian viitan suuntaan n. 10 km kunnes vasemmalle on viitta **Riuttala 2** (n. 4 km ennen Lavian kirkonkylää). Saaren retriittikoti on tämän tien (= Kullaantie, tie-no 257) varressa parin kilometrin jälkeen. Tien oikealla puolella on 60 nopeusrajoituksen ja pienen mäennyppylän jälkeen on valkoinen **opastetaulu Saaren retriittikoti** (ja siinä numero 229) käännyt siitä, niin olet perillä.

Huom! Jos tulet Tampereen suunnasta navigaattorin ohjastamana, älä suostu ajamaan lyhintä mahdollista reittiä pitkin, koska se voi johtaa sinut pienille, mutkaisille hiekkateille, vaan noudata 1. kohdan ohjeita ajamalla valtatieitä pitkin Kiikoisten ABC-huoltamolle saakka!

2) Pohjoisesta, Kankaanpään suunnasta (Kauhajoki – Sastamala, tie no 44) tulevat ajavat Lavian kirkonkylän jälkeen tuon 4 km ja kääntyvät oikealle em. Riuttalan viitan mukaisesti.

3) Porin suunnasta tultaessa Pori-Tampere -tieltä (no 11) erkaneet Kullaalla tie vasemmalle, Riuttala 22; sitä tietä ajaen löytyy noin 22 km:n päässä tulosuunnassa vasemmalla tuo **opastetaulu Saaren retriittikoti** (ja siinä numero 229). Toinen vaihtoehto on ajaa Porin suunnasta Kiikoisten ABC:n risteykseen ja kääntyä siitä vasemmalle Lavian suuntaan 1 kohdan ohjeiden mukaan. Tämä reitti on vain alle 10 km pidempi, mutta tie on parempi.

Kehon kuuntelun ja hiljaisuuden retriitti 27.- 29.5.2016

perjantai:

- 17 alkaen saapuminen & majoitus
- 18.30 päivällinen & iltateet
- 19.30 johdatus hiljaisuuteen ja kehon kuunteluun
- 20.30 rukoushetki päivän päättyessä - hiljaisuus alkaa

lauantai:

- 8 herätys
- 8.30 aamurukous/messu
aamiainen
- 10 kävelyretki ja kehon aamunavaus luonnossa
- 12.15 päivärukous
lounas
- 15.30 kahvi
- 16 hengitys ja liike –kehon kuunteluharjoituksia
- 18 iltarukous
päivällinen + iltatee
- 20 rukoushetki päivän päättyessä
mahdollisuus saunomiseen klo 20.15 alkaen

sunnuntai:

- 8 herätys
- 8.30 aamurukous/messu
aamiainen
- 10 rentoutta ja hyvää oloa venyttelystä
- 12.15 päivärukous
lounas ja kahvi
- 13.45 päätösrukous - hiljaisuus päättyy

KYSELY KEHON KUUNTELUN JA HILJAISUUDEN RETRIITISTÄ

1. Kuinka monessa retriitissä olet ollut? _____
2. Oletko osallistunut aiemmin Saaren retriittikodin retriittiin? Kyllä __ Ei __
3. Olivatko harjoitteet riittävän selkeästi ohjattu? Kyllä __ Ei __
4. Vastasivatko harjoitteet odotuksiasi? Kyllä __ Ei __

Jos vastasit ei, mitä jäit kaipaamaan?

5. Auttoiko johdatus kehonkuunteluun orientoitumaan retriittiin? Kyllä __ Ei __
6. Millaisia tunteita Kävelyretki ja kehon aamunavaus luonnossa – harjoitteet he-
rättivät?

7. Millaisena koit Hengitys ja liike – kehon kuunteluharjoitukset?

8. Mitä ajatuksia kosketus retriitin osana herätti?

9. Mitä ajatuksia venyttelyharjoitteet osana retriittiä herättivät?

10. Koetko saaneesi eväitä oman kehon kuunteluun ja huoltoon arjessa, retriitin jälkeen? Kyllä __ En __

11. Sana vapaa –osio (vapaamuotoinen palaute opinnäytetyön tekijälle tuokioista, esim. olivatko harjoitteet toimivia osana hiljaisuuden retriittiä?)

Postitathan täytetyn lomakkeen viimeistään pe 3.6.2016.

Lämmin kiitos vastauksistasi!

Aurinkoista ja siunattua kesää toivottaen

opinnäytetyön tekijä Minna Repo

(Sosionomi (AMK) – diakoni, fysioterapiaopiskelija)