



# LAUREA

Kehollisten rentoutumistaitojen edistäminen  
Toimintapäivän tuotteistaminen  
Trainer4You Oy:lle

• • • • •

Wideman, Nina

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Otaniemi

**Kehollisten rentoutumistaitojen edistäminen**  
Toimintapäivän tuotteistaminen Trainer4You Oy:lle

Nina Wideman  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu 2009

Nina Wideman

**Kehollisten rentoutumistaitojen edistäminen - Toimintapäivän tuotteistaminen Trainer4You Oy:lle**

Vuosi 2009

Sivumäärä 88

Tuotin opinnäytetyöni Trainer4You Oy:lle Laurea-ammattikorkeakoulun Työn rajalla -hankkeessa. Työni oli kvalitatiivinen ja sen tarkoituksena oli kehittää työikäisten osallistujien kehollisia rentoutumistaitoja. Tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa sekä arvioida pilotti toimintapäivästä, jonka tuotoksena syntyi kattava tieto- sekä ohjelmapaketti Trainer4You Oy:n käyttöön. Toimintapäivän avulla pyrittiin edistämään kohderyhmän eli työikäisten tietoutta rentoutumisesta sekä omasta kehostaan ja näin auttamaan heitä ennaltaehkäisemään mahdollisia työtehokkuuteen sekä toimintakykyyn vaikuttavia ongelmia. Pilottikokeilu sisälsi luento-opetusta, kotiharjoittelua sekä yhteisiä rentoutumisharjoituksia.

Työni rakentui kolmesta osasta: toimintapäivien suunnittelusta ja toteutuksesta, osallistujien haastatteluista sekä tietopaketin luomisesta.

Pilotin aikana tavoitteena oli ohjata, aktivoida ja innostaa osallistujia kehostaan huolehtimiseen ja kehon kunnossa pitämiseen erityisesti rentoutumisen avulla. Yhteinen rentoutumisharjoitus toteutettiin kolmena eri päivänä. Lisäksi osallistujat saivat kotiharjoitukseksi yksinkertaisen rentoutumisharjoituksen. Näin pystyin seuraamaan heidän rentoutumistaitojensa edistymistä paremmin kuin yhden tapaamisen perusteella. Pilottiin osallistui kolme henkilöä.

Työni aineistonkeruumenetelminä olivat teemahaastattelut ja strukturoitu lomakehaastattelu. Käytin lomakehaastattelua selvittääkseni, mitä ryhmäläiset tiesivät kehollisuudesta ja rentoutumisesta ennen pilottia. Teemahaastattelua käytin aineistonkeruumenetelmänä rentoutusharjoitteluiden jälkeen tapahtuneissa itsearviointihaastatteluissa sekä toiminnan lopussa selvittääkseni, mitä ryhmäläiset tiesivät kehollisuudesta sekä rentoutumisesta toimintapäivien jälkeen ja mitä he pilotin jälkeen olisivat asettaneet oppimistavoitteikseen.

Trainer4You Oy toteuttaa työhyvinvointiin liittyviä toimintapäiviä asiakasyrityksille. Opinnäytetyöni tuotti kehollisten rentoutumistaitojen tietopaketin näille toimintapäivän toteuttajille.

Tulosten perusteella osallistujat kokivat saaneensa lisää informaatiota ja kokemustietoa rentoutumisesta ja havahtuneensa pohtimaan rentoutumisen ja oman kehontuntemuksensa tärkeyttä. Osallistujien mielestä rentoutumisharjoittelua olisi ollut miellyttävintä jatkaa ryhmämuotoisesti siten, että rentoutumisharjoitus muuttuisi aina muutaman harjoituskerran jälkeen. Näin jokainen voisi entistä paremmin kehittyä löytämään itselleen sopivan rentoutumistavan.

Asiasanat: Rentoutuminen, kehollisuus, oppiminen

Nina Wideman

**Enhancing the body relaxation skills - A productization of an activity day for Trainer4You Ltd.**

Year	2009	Pages	88
------	------	-------	----

---

My thesis has been produced for Trainer4You Ltd and it has been a part of the project “Työn rajalla” within Laurea University of Applied Sciences. The study was qualitative and its purpose was to develop the relaxation skills of people at working age. The aim was to plan, implement and evaluate a pilot for an activity day. As a result, a comprehensive information package including a program was created for Trainer4You. The purpose of an activity day is to increase the target group’s knowledge of both relaxation and their body. This can help to prevent possible problems related to work efficiency and functional capacity. The pilot included lectures, home exercises and group relaxation exercises.

The study consists of 3 sections: the planning and implementation of the activity day, interviews of the participants, and producing the information package.

During the pilot, the aim was to guide, activate and inspire the participants to take care of their bodies and to keep fit, especially with the help of relaxation. A joint relaxation exercise was carried out on three different days. In addition, the participants were given a simple relaxation exercise to be carried out at home. This made it possible to follow the progress of the participants, which would have been difficult on basis of just one single session. Three people participated in the pilot study.

The study methods were a theme interview and a structured form interview. The form was used to clarify how familiar the participants were with body awareness and relaxation before the pilot. The theme interview was used in the self assessment interviews, which took place immediately after each relaxation session. The theme interview was also used to determine the participants’ awareness of the body knowledge and relaxation after the pilot and to find out what kind of targets they had set to themselves.

Trainer4You carries out activity days in client organizations and the purpose is to increase the well-being in the working environment. The trainers can utilize the relaxation information package resulting from this thesis.

According to the findings, the participants felt that they had received more information and experience about relaxation. They had also discovered how important it is to relax and know your body. The participants thought that the relaxation exercises were best when in a group but they also pointed out that the exercises could vary from session to session so that each participant could find the exercise most suitable for them.

Key words: Relaxation, body awareness, learning

## Sisällys

1	Johdanto .....	4
2	Opinnäytetyön tausta .....	5
2.1	Hanke ja yhteistyökumppani .....	5
2.1.1	Voimaannuttavan linjan Työn rajalla -hanke .....	5
2.1.2	Trainer4You .....	5
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	5
3	Rentoutumisen, kehollisuuden ja oppimisen yhteys fysioterapiaan .....	6
3.1	Rentoutuminen .....	8
3.2	Roxendalin kehotietoisien terapian kautta kehollisuuteen .....	9
3.3	Oppiminen .....	12
4	Pilotin suunnittelu .....	14
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	14
4.2	Aineistonkeruumenetelmät .....	16
4.3	Aineiston analysointi .....	19
5	Pilotin toteuttaminen .....	19
5.1	Ensimmäinen tapaaminen .....	19
5.2	Toinen ja kolmas tapaaminen .....	20
6	Pilotin arviointi .....	21
6.1	Alkukyselyn tulokset .....	21
6.2	Itsearviointihaastattelujen tulokset .....	22
6.2.1	Henkilö A:n tulokset .....	22
6.2.2	Henkilö B:n tulokset .....	24
6.2.3	Henkilö C:n tulokset .....	26
6.3	Kotiharjoittelun tulokset .....	27
6.3.1	Henkilö A:n kotiharjoittelu .....	27
6.3.2	Henkilö B:n kotiharjoittelu .....	28
6.3.3	Henkilö C:n kotiharjoittelu .....	28
6.4	Teemapäiväpalaute .....	29
6.5	Tulosten yksilöllinen analysointi .....	31
6.5.1	Henkilö A .....	31
6.5.2	Henkilö B .....	31
6.5.3	Henkilö C .....	32
7	Pohdinta .....	33
7.1	Työn luotettavuuden ja eettisyyden arviointia .....	33
7.2	Tulosten ja prosessin tarkastelu .....	35
7.3	Työn hyödynnettävyys .....	38
8	Immateriaalioikeudet .....	39

Lähteet .....	41
Kuviot. ....	44
Taulukot .....	45
Liitteet .....	46

## 1 Johdanto

Jatkuva haitallinen stressi muuttaa elimistön toimintaa. Se on myös yhteydessä esimerkiksi kohonneeseen verenpaineeseen, veren kolesterolipitoisuuteen ja kaulavaltimon sisäkerroksen paksuuntumiseen (Ahola 2006, 51). Työikäiset kärsivät merkittävästi enemmän stressistä kuin muu väestö. Tämän lisäksi Suomi johtaa tilastoa työikäisten kärsimissä unihäiriöissä. Työikäisten uniaika onkin vähentynyt huomattavasti muuta väestöä enemmän. (Stenberg 2007, 85) Stressin vaikutus unen määrään sekä laatuun onkin ilmeinen. Sekä stressiin että univaikeuksiin voi saada helpotusta rentoutumistaidon avulla.

Teen työni Trainer4You Oy:lle, joka toteuttaa yrityksissä toimintapäiviä, joiden yhdeksi teemaksi tulee rentoutuminen. Toteutan pilottikokeilun pienryhmälle ja kerään tietoa sekä palautetta toimintapäivistä lomakehaastattelun, ryhmähaastattelun sekä itsearviointihaastattelujen avulla. Saatuja tuloksia analysoin yksilöllisesti. Opinnäytetyössäni haen vastausta tutkimuskysymykseen: Miten tällaisten toimintapäivien avulla voidaan edistää osallistujien kehollisia rentoutumistaitoja? Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää osallistujien kehollisia rentoutumistaitoja. Tavoitteena on suunnitella, toteuttaa sekä arvioida pilotti toimintapäivästä, jonka tuotoksena syntyy kattava tieto- sekä ohjelmapaketti Trainer4You Oy:lle. Toimintapäivän toteutus on muunneltavissa erilaisille kohderyhmille, mutta opinnäytetyössäni rajaan kohderyhmäksi työikäiset.

Liikunnan ja rentoutumisen avulla voidaan vaikuttaa sekä henkiseen että fyysiseen rasitukseen. Opettelemalla rentoutumista opimme huomaamaan jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen erot. Tähän perustuu Edmund Jacobssonin kehittämä aktiivinen rentoutusmenetelmä joka liittyy pilottipäivän sisältöön. Jacobssonin menetelmän valitsin opinnäytetyöhöni, sillä se on yksinkertainen ja sen avulla on helppoa aloittaa kehon käytön, kehon tilan hahmottamisen sekä rentoutumisen opettelu. Rentoutumistaidon omaksumalla voidaan vaikuttaa esimerkiksi lisääntyneisiin niska- ja hartiasseudun jännitystiloihin ja saadaan alueen aineenvaihduntaa parannettua.

Opinnäytetyöni pääkäsitteet rentoutuminen, kehollisuus sekä oppiminen kuuluvat ehdottomasti fysioterapia käsitteen alle. Kuten Karppi, Mansikkamäki sekä Talvitie (2006) toteavat tulee suomalaisessa fysioterapiassa kuntoutuja kohdata kokonaisvaltaisesti, riippumatta siitä, millaisia ongelmia kuntoutujan toimintakyvyssä on. Psykofyysisen fysioterapian lähestymistapa sopiikin erinomaisesti muun muassa työuupumuksesta johtuvien fyysisten ongelmien kuntoutukseen. Tällöin on huomioitava kehon, mielen ja ympäristön vuorovaikutus sekä yhteys toisiinsa. Kokemuksellisen oppimisen kautta voidaan opetella esimerkiksi rentoutumaan ja näin poistamaan jännitystiloja. Samalla kuntoutuja oppii lukemaan kehonsa viestejä. (Karppi, Mansikkamäki & Talvitie 2006, 265 - 267)

## 2 Opinnäytetyön tausta

### 2.1 Hanke ja yhteistyökumppani

#### 2.1.1 Voimaannuttavan linjan Työn rajalla -hanke

Työni kuuluu Laurea Otaniemen Voimaannuttavan työn tutkimus- ja kehittämislinjaan. Työn rajalla -hanke on osa tätä tutkimus- ja kehittämislinjaa ja sen tavoitteena on tutkia sekä kehittää valtaistavan työn toimintamalli yhteistyössä hankkeen toimijoiden kanssa, joita ovat esimerkiksi Espoon kaupunki, Laurea-ammattikorkeakoulu sekä Espoon Järjestökadun toimijat. Hanke toimii vuosina 2007 - 2010 ja sen yhtenä tavoitteena on tukea alueellista verkottumista.

Hankkeen toimijoita yhdistää se, että heidän asiakkaidensa elämässä työn merkitys on ongelmallinen tai he ovat työmarkkinoiden ulkopuolella. Hankkeen toimijoiden tavoitteena on asiakkaiden voimaantuminen. Voimaantumisella tarkoitetaan jokaisen sisäistä prosessia, joka nousee esille voiman tunteena sekä itseluottamuksen ja elämänhallinnan kasvuna. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2008)

#### 2.1.2 Trainer4You

Trainer4You Oy on asiantuntijayritys, joka tarjoaa valmennuksellisia liikuntaratkaisuja ja koulutuspalveluja. Yrityksen tavoitteena on innostaa ja aktivoida asiakkaita sekä madaltaa oppimisen ja liikunnan aloittamisen kynnyksiä. Toimintaideana on, että tulokset syntyvät innostuksen ja tekemisen kautta. Yrityksen palveluihin kuuluvat valmennukselliset liikuntapalvelut yrityksille ja yksilöille sekä kuntoliikunta-alan ammattilaisten koulutuspalvelut. Trainer4You:ssa ajatellaan, että yrityksen arvokkainta pääomaa ovat ihmiset. Työntekijöiden hyvinvointiin panostamalla saadaan yritys pidettyä kilpailukykyisenä ja työntekijöiden voidessa hyvin yritys saa investointinsa takaisin korkoineen. (Trainer4You 2008)

### 2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää osallistujien kehollisia rentoutumistaitoja. Tavoitteena on suunnitella, toteuttaa sekä arvioida pilotti toimintapäivästä, jonka tuotoksena syntyy kattava tieto- sekä ohjelmapaketti Trainer4You Oy:lle. Toimintapäivän avulla pyritään edistämään kohderyhmän eli työikäisten osallistujien tietoutta rentoutumisesta sekä omasta kehostaan ja näin auttaa heitä ennaltaehkäisemään mahdollisia työtehokkuuteen sekä toimintakykyyn vaikuttavia ongelmia. Tämän vuoksi luonnollinen valinta työni näkökulmaksi on ter-



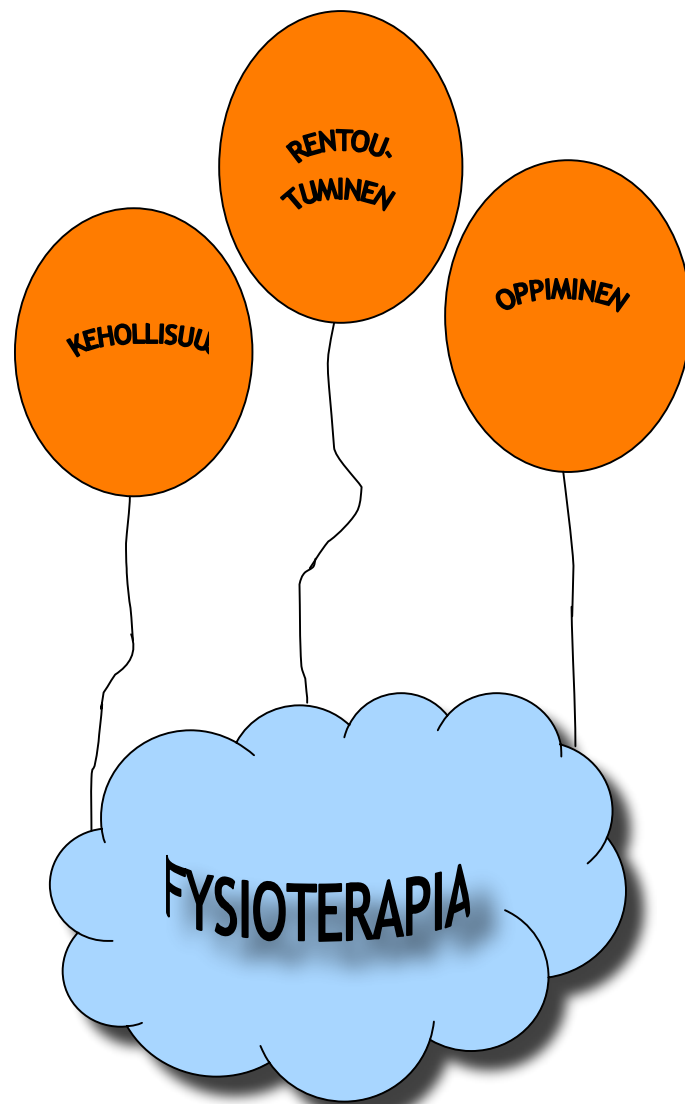
veyden edistämisen näkökulma. Pilottikokeilu sisältää luento-opetusta, kotiharjoittelua sekä yhteisiä rentoutumisharjoituksia.

Luennolla tarkoitetaan tässä työssä ohjaajajohtoista avointa keskustelua toimintapäivän aiheista. Ohjaajan suunnitteleman diaesityksen avulla annetaan osallistujille teoretietoa rentoutumisesta sekä kehollisuudesta. Ryhmäläiset saavat kertoa omista kokemuksistaan ja esittää mieleen tulevia kysymyksiä luennon aikana. Pilotin aikana tavoitteena on ohjata, aktivoida ja innostaa osallistujia kehostaan huolehtimiseen ja sen kunnossa pitämiseen erityisesti rentoutumisen avulla. Yhteinen rentoutumisharjoitus toteutetaan kolmena eri päivänä. Lisäksi osallistujat saavat kotiharjoitukseksi yksinkertaisen rentoutumisharjoituksen. Näin pystyn seuraamaan heidän rentoutumistaitojensa edistymistä paremmin kuin yhden tapaamisen perusteella.

Trainer4You Oy toteuttaa toimintapäiviä palvelun ostavissa yrityksissä. Opinnäytetyötä tehdessä minulla on mahdollisuus syventää mm. työikäisten hyvinvointiin, rentoutumiseen sekä kehollisuuteen liittyviä tietojani. Idea opinnäytetyön aiheesta tuli Trainer4You Oy:ltä. Toimintapäivien luentosisällön teemat pohjautuvat Kuntoilijan lihashuolto-oppaaseen, sillä Trainer4You Oy tulee hyödyntämään kyseistä kirjaa omissa toteutuksissaan. Edellä mainitun kirjan sisällön lisäksi olen kerännyt pohjatietoa opinnäytetyöhöni muusta kirjallisuudesta, tietokannoista sekä elektronisista lähteistä. Työn pääkäsitteitä ovat rentoutuminen, kehollisuus sekä oppiminen. Opinnäytetyöni toimii tietopakettina toimintapäivän toteuttajille. Kuvaan työssäni pilottiryhmäläisten kokemuksia rentoutumisharjoittelusta sekä päivien asiasisällöstä. Tästä johtuen työni tutkimusnäkökulma on laadullinen eli kvalitatiivinen.

### 3 Rentoutumisen, kehollisuuden ja oppimisen yhteys fysioterapiaan

Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet muodostuivat yhteen sovittaessani työelämäyhteistyökumppanin sekä koulun ohjaavien opettajien toiveita. Työni pääkäsitteiksi nousivat näiden toiveiden pohjalta rentoutuminen, kehollisuus sekä oppiminen. Työni pääkäsitteet ovat osa laajempaa fysioterapia käsitettä, jota alla oleva viitekehyskuvioni kuvastaa.



Kuvio 1: Teoreettinen viitekehys

Aiheeseen liittyviä tutkimuksia läpikäydessäni löysin jonkin verran näyttöä siitä, että rentoutusterapialla on vaikuttavuutta yhtenä hoitomuotona varsinkin masennusta sairastavilla. Rentoutusta on tutkittu myös esimerkiksi kipuun, stressiin ja urheiluun liittyen. Jorm, Christensen, Griffiths ja Rodgers tekivät systemaattisen kirjallisuuskatsauksen etsiäkseen näyttöä täydentävien hoitomuotojen sekä itsehoidon vaikuttavuudesta masennuksen hoidossa. Kirjallisuuskatsauksen tutkimusten haussa käytettiin PubMed:iä, PsycLit:iä, the Cochrane Libraryä sekä uusimpia tutkimuksia. Tutkittavat hoidot valittiin etsittäessä niitä suosituimmilta masennusaiheisilta websivuilta sekä suosituimmista stressinhallintakirjoista. Hoitoina olivat esimerkiksi akupunktio, liikunta, hieronta sekä rentoutusterapia. Progressiivista lihasrentoutusta käytettiin useimmissa tutkimuksissa ja se näyttää lupaavalta hoitomuodolta, mutta tarvitaan lisää laajempia ja pitkäkestoisempia seurantatutkimuksia luotettavamman näytön saamiseksi. (Jorm, Christensen, Griffiths & Rodgers 2002)

### 3.1 Rentoutuminen

Rentoutuminen on unohdetun taidon harjoittamista ja uudelleenoppimista. Sitä voidaan kuvailla myös tajunnan tilojen vaihteluna. Rentoutuminen voidaan käsittää hermoston toimintana, solujen jakautumisena tai käyttäytymispsykologisena ilmiönä. Solun toiminta säätelee toimintoja, joita rentoutuminen saa aikaan ihmisessä. Monet rentoutumisen säätelytoimintaan liittyvät viestit lähtevät sekä kulkevat neuroneja (hermosoluja) pitkin. Jokaista neuronin kohden aivoissa on noin tuhat synapsia (kahden neuronin välinen liittymäkohta). Synapsin aktivoituessa siitä purkautuu välittäjäainetta, joka aktivoi seuraavan hermoimpulssin (viestin). Välittäjäaineen purkautuessa lähtee kiihottava tai ehkäisevä viesti vastaanottavalle neuronille. Rentoutumistilan saavuttamisessa keskeisintä on, että aivojen hermosolujen toiminta on enemmän estävää kuin kiihottavaa. Kun mieli on levollinen, toimii kehokin rentoutuneesti. Sama toimii myös toisinpäin. Rentoutumisella ja liikunnalla on samanlaisia vaikutuksia mielihyvää tuottaviin välittäjäaineisiin. Molemmat aktivoivat ja herkistävät välittäjäaineita reagoimaan pieneenkin ärsykkeeseen ja aktivoimaan mielihyvää säätelevät alueet. Rentous tosin sanoen vähentää sympaattisen hermoston yliaktiivisuutta ja kiihdyttää parasympaattisen hermoston aliaktiivisuutta. Rentoutuminen johtaa alitajunnan maailmaan ja tällöin mieli on valmiimpi työskentelemään asioiden parissa. (Hietakangas 1999, 229, 234; Hyyppä & Kronholm 1998, 183; Kataja 2003, 16 - 22)

Kova työrytmi ja runsaat aistiärsykkeet saavat aikaan hermostollisen vireystilan nousun. Hermoston ollessa liian kauan ylivirittyneessä tilassa alkaa jossain vaiheessa ilmetä sekä henkistä että kehollista pahoinvointia esimerkiksi stressiä, loppuun palamista tai masennusta. Rentoutusta voidaan käyttää palauttavassa tarkoituksessa esimerkiksi fyysisen rasituksen jälkeen tai hallintaan tähtäävänä taitona. Rentoutustaidon oppiminen merkitsee ihmiselle lisääntyntä kokemusta siitä, että pystyy itse vaikuttamaan tilanteeseensa. Näin myös stressi saattaa vähetä. Rentoutumismenetelmät kuuluvat myös psykofysiologisiin kivunhallintamenetelmiin. Niillä pyritään vaikuttamaan kipukokemukseen tai muuttamaan kipuun liittyviä fysiologisia reaktioita, kuten lihasjännitystä. (Estlander 2003, 196; Kataja 2003, 22 - 24)

Rentoutumismenetelmät voidaan jakaa aktiivisiin (perifeerisiin) sekä rauhoittumis- ja suggestiomenetelmiin. Aktiivisissa menetelmissä keskeistä on lihaksen jännittäminen ja välitön jännityksen laukaiseminen tai lihasta voidaan manipuloida ulkoisen ärsykkeen avulla. Nivelpintoihin syntyvä paine aiheuttaa ärsykeitä tuntohermoihin, jotka aktivoivat hermojärjestelmää. Liharentoutuksen avulla saavutetaan mielenrauha sekä turvallisuuden tunne. Tämä tunne säilyy senkin jälkeen, kun lihakset eivät ole enää rennot. Jatkuvalla harjoittelulla saadaan tunne kestävämmäksi kauemmin. Kyky rentouttaa itsensä parantaa mm. kinesteettistä tietoisuutta, lihasten supistumisnopeutta sekä liiketarkkuutta. Pilotin aikana keskityn ainoastaan

aktiivisiin kehollisiin rentoutusmenetelmiin, mutta käsittelen tässä kirjallisessa osuudessa lyhyesti muitakin menetelmiä. Valitsen aktiiviset rentoutusmenetelmät pilotin aiheeksi, sillä niiden avulla voi harjoitella myös kehontuntemusta. (Kataja 2003, 52; Schutt 1999, 359)

Liikunta, hieronta sekä sauna kuuluvat aktiivisiin rentoutusmenetelmiin. Yksi tunnettu aktiivinen menetelmä on myös Edmund Jacobssonin kehittämä menetelmä, joka perustuu lihasten jännittämiseen sekä jännityksen laukaisemiseen. Menetelmässä opetellaan tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero. Tämä on niin kutsuttua progressiivista rentoutusta. Jacobssonin menetelmää pidemmälle viety sovellettu rentoutus on tehokas erilaisissa kiputiloissa sekä jännitys- ja ahdistusongelmissa. Menetelmää käytetään myös kuntoutuslaitoksissa. Tämä Ruotsissa kehitetty menetelmä perustuu perinteisiin rentoutusmenetelmiin sekä oppimisen lainalaisuuksiin, ehdollistamiseen. Tavoitteena on nopean rentoutustaidon omaksuminen, jolloin voidaan rentoutua vaikkapa työpaikalla kesken työtehtävien. Lisäksi opitaan tunnistamaan oman kehon reaktioita, esimerkiksi missä tilanteissa lihakset jännittyvät. Hengitystekniikan harjoittelu kuuluu myös tähän systemaattisesti etenevään menetelmään. Perinteisestä progressiivisesta menetelmästä, jossa jännitetään ja rentoutetaan lihasryhmiä, edetään vaiheittain yhä nopeampaan rentoutumiseen. Menetelmän oppiminen vaatii opetustunteja sekä aktiivista kotiharjoittelua. Ohjelman lopussa nopea noin 30 sekuntia kestävä rentoutus ehdollistetaan (yhdistetään) esimerkiksi johonkin tilanteeseen tai oireeseen ja rentoutuja laatii itselleen rentoutuksen soveltamisohjelman. (Estlander 2003, 197; Kataja 2003, 52, 66)

### 3.2 Roxendalin kehotietoisien terapian kautta kehollisuuteen

Body Awareness Therapy eli kehotietoinen terapia on Gertrud Roxendalin kehittämä terapia, jonka tarkoituksena on kehittää ihmisen omia voimavaroja eli omavoimaistumista. Kehotietoisessa terapiassa pyritään stimuloimaan sensorista tietoutta sekä keskitytään harjoittelussa kokonaisvaltaiseen koordinaatioon. Käytännössä kehotietoinen terapia on jaettu kahteen osaan: perusterapiaan sekä edistyneempään terapiaan. Näillä tavoitellaan kehotietoisuuden parantumista sekä kehon toimintahäiriöiden vähentymistä. Perusterapiassa käytettäviä elementtejä, joihin harjoitustekniikat perustuvat ovat: suhde alustaan, kehon keskilinja, liikkeen keskusta, hengitys, kehon rajat sekä lihasjännitys ja rentoutuminen. Edistyneemmän terapian harjoituselementtejä ovat: kävely, rytmi, ääni, suhtautuminen omaan peilikuvaan sekä interaktiiviset harjoitteet. (Roxendal 1985, 10 - 15)

Ihmisen kehonkuvalla tarkoitetaan kokemusta ja tietoisuutta omasta kehosta. Kehotietoisella terapialla tuetaan kehon tietoista hallintaa, jotta yksilö saa mahdollisuuden ymmärtää paremmin itseään ja omaa sen hetkistä tilaansa. Tässä työssä kehollisuus käsite on olennainen osa rentoutusharjoittelua. Harjoittelun avulla on tarkoitus parantaa ryhmäläisten tietoisuutta omasta kehostaan. He opettelevat tiedostamaan jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen välisiä

eroja Jacobssonin menetelmän avulla. Psyykkisessä kehityksessä varhaisen minä-tietoisuuden keskeinen tekijä on sisäiset kinesteettiset tuntemukset. Näiden perusteella muotoutuu välitön kokemus minästä. Varhaisten kokemusten integraatio rakentaa emotionaalisia skeemoja (sisäisiä mielikuvia). Nämä skeemat sisältävät konkreettisiin kokemuksiin perustuvaa tietoa itsestä ja niiden perusteella lapsi rakentaa tietoa itsestään. Aistien kautta saatavaa tietoa verrataan näihin skeemoihin. (Immonen-Orpana 2008; Toskala & Hartikainen 2005, 70 - 71)

Kehonkuva puolestaan rakentuu havainnoitaessa kehoa. Kaikki ihmiset ovat pohjimmiltaan samanlaisia. Toisaalta taas olemme ainutlaatuisia. Meillä on persoonallinen ryhti, liikemallit, mielipiteet ja monia muita ainutlaatuisia ominaisuuksia. Kehontuntemus on kokemus omasta kehosta juuri tällä hetkellä. Se voi koskea koko kehoa tai vain joitain osia kehosta. Keho ei ole irrallinen osa persoonaa, vaan se on myös pohja elämyksillemme. Toisin sanoen tunnemme tunteemme kehossamme. Keholla on sekä edellä mainittu elämys- että liikeulottuvuus. Kehontuntemus termi sisältää nuo molemmat ulottuvuudet sekä monia muita käsitteitä kehosta. (Roxendal 1985, 9; Roxendal & Winberg 2006, 52 - 61)

Keho reagoi silloin, kun elämäntilanne käy liian raskaaksi. Pitkään jatkunut stressi, työongelmat, taloudelliset vaikeudet, perheongelmat esimerkiksi parisuhteessa tai lapsen sairaus ovat esimerkkejä tavallisimmista koettelemuksista elämässä. Ongelmat pitää saada ilmaistua, sillä syyn etsiminen fyysisiin tai fysiologisiin oireisiin pelkästään kehosta on muiden ongelmien vähättelyä. Ihmisen koko elämäntilanne tulee tutkia oireiden aiheuttajan löytämiseksi ja ratkaisun saamiseksi. Toisilla ihmisillä psyykkiset vaivat tulevat esiin fyysisenä kipuna ja toisilla psyykkisenä oireiluna esimerkiksi masennuksena. Tunteet ovat kuitenkin myös kehollisia tapahtumia ja siksi ne voivat tuntua vaikkapa kipuna niskassa. Ihmisen tuntiessa olonsa sietämättömäksi jännittää hän tiedostamatta lihaksiaan. Näin voi muodostua jopa kroonisia lihaskännityksiä. (Tikkanen 2001, 162; Roxendal & Winberg 2006, 55 - 56)

Ihmiset kärsivät nykyään paljon stressiperäisistä sairauksista. Kun kehitys ja muutos paraneamisen edistämiseksi ovat toivottavia, täytyy ensin herättää kuntoutujan kiinnostus muutosta kohtaan. Voimme ensin kohdistaa kiinnostuksemme johonkin luonnolliseen, kuten esimerkiksi hengitykseen tai ryhtiin. Harjoitellessamme huomioimaan valitsemaamme kohdetta esimerkiksi hengitystämme laajentuu kykymme olla henkisesti läsnä. Tällöin meillä on myös mahdollisuus kehittyä. (Roxendal & Winberg 2006, 56 - 57)

Kehollisten rentoutumistaitojen opettelu on nykypäivänä tärkeä osa fysioterapiaa. Monet ihmiset ovat unohtaneet kaiken kiireen keskellä tuon luonnollisen ja tärkeän rentoutumisentaidon. Emme enää tunne omaa kehoamme ja meillä saattaa olla tiedostamattomia jännitystiloja, joita voimme lähteä rentouttamaan harjoittelun avulla. Samalla, kun opimme tuntemaan kehoamme paremmin voimme puuttua nopeammin jännityksiin, virheasentoihin ja muihin

epäkohtiin. Rauhallinen, syvä hengitysrytmi on kaiken rentoutumisharjoittelun perusta ja siksi avaan seuraavaksi mitä hengityselementillä tarkoitetaan.

Vaikka hengitys on ehkä tärkein ihmisen elintapahtuma, ei ihminen useinkaan kiinnitä huomiota siihen miten hengittää. Elintapahtumat, kuten hengitys vaikeutuvat helposti stressin ja muun kuormituksen johdosta. Muutokset ovat osin tiedostamattomia ja siksi kannattaa opetella kiinnittämään tarkoituksella niihin huomiota. Useimmat eivät ole opetelleet tulkitsemaan kehonsa signaaleja mutta se on mahdollista opetella myöhemminkin. Rauhallinen luonnollisen syvä hengitys on rentoutumisen kannalta välttämätöntä. Stressaantunut ihminen hengittää pinnallisesti ja nopeasti. Tällöin kurkunpään lihakset jännittyvät ja hengitykseen käytetään vain rintakehän yläosaa, eikä vatsa laajene sisäänhengityksessä lainkaan. (Kataja 2003, 54; Roxendal & Winberg 2006, 72 - 73)

Hengityksen rytmisen aaltoliike alkaa palleasta, etenee yhteistyössä koko vatsan alueen lihasten kanssa lantioon sekä ylös kaulan pikkulihaksiin asti. Näin hengityksen aaltoliike levittäytyy koko kehoon. Pienellä nukkuvalla lapsella voi huomata pientä hengityksestä aiheutuvaa liikettä jalkaterissä asti. Pallea sijaitsee välittömästi keuhkojen alapuolella ja kulkee rintakehän poikki erottaen vatsaontelon ja rintaontelon toisistaan. Pallea toimii automaattisesti, mutta sen toimintaan pystymme vaikuttamaan myös tahdonalaisesti. (Kataja 2003, 54; Roxendal & Winberg 2006, 72 - 73)

Sisään hengitettäessä pallea supistuu alaspäin työntäen sisäelimiä vatsaonteloon ja pullistaen vatsaa ulos. Keuhkoissa syntyy negatiivinen paine ja keuhkojen alimmat osat täyttyvät ilmast. Alimmat ”kelluvat” kylkiluut laajenevat pallean ja kylkivälilihasten vaikutuksesta ja näin keuhkojen keskiosat täyttyvät. Lopuksi keuhkojen ylin osa täyttyy. Kun hengitämme oikein, täyttyy kaikki keuhkojen osat ilmalla. Uloshengityksessä pallea palautuu lepoasentoonsa työntäen samalla ilmaa ulos keuhkoista ja näin vatsa supistuu ennalleen. Oikea hengitystekniikka auttaa rentouttamaan jännittyneitä lihaksia, lihasten verenkierto ja rintakehän liikkuvuus paranevat sekä opimme tiedostamaan jännittämisen ja rentoutumisen erot. Oikeassa hengitystekniikassa pallean rooli on merkittävä. Tällöin ilmaa kulkee kaksi kertaa enemmän keuhkoihin kuin pelkällä keuhkojen yläosalla hengitettäessä. Näin kylkivälilihakset säästyvät turhalta lihastyöltä ja happea kulkeutuu enemmän elimistön polttoaineeksi. (Kataja 2003, 55; Leppänen, Aho, Harju & Gockel 2000, 14)

Kehollisuusharjoittelun ominaisuuksia voidaan hyödyntää tohtori Jacobssonin kehittämällä progressiivisella jännitä-rentouta menetelmällä. Menetelmä perustuu lihasryhmien jännittämiseksi noin 2 - 6 sekunnin ajaksi, jonka jälkeen tapahtuu välitön mahdollisimman täydellinen rentoutus. Jännitysten välillä tulee olla vähintään 30 sekunnin tauko ja harjoitus toistetaan 2 - 3 kertaa. Harjoituksen voi tehdä istuen, seisten tai maaten, mutta perinteisessä menetel-

mässä maataan mukavassa asennossa selällään. Tässä menetelmässä rentoutuminen perustuu hermosolujen välityksineen vähenemiseen sekä hermoston väsymiseen. Lihasaistia ärsytetään niin, että lihaksessa olevat aisti- ja tunteoreseptorit oppivat helpommin tunnistamaan rennon ja jännittyneen lihaksen välisen eron. Lihakset ovat saattaneet olla niin pitkään jännittyneinä, että rentouden tunne on päässyt unohtumaan. Tavoitteena on saada ihminen aloitekykyisesti aistimaan sekä paikallistamaan lihassupistuksen aiheuttamia jännitystiloja. (Kataja 2003, 72 - 73; Leppänen 2000, 22)

### 3.3 Oppiminen

Oppiminen on jatkuva prosessi. Mietittäessä kehollisten rentoutumistaitojen oppimista, ei riitä, että oppija saa pelkästään tietoa rentoutumisesta ja sen hyödyistä. Oppijan tulee saada hyvää oloa tuottavia rentoutumisen kokemuksia, joiden kautta hän motivoituu muuttamaan tai kehittämään ajatteluaan ja toimintaansa. Tämän vuoksi olen valinnut konstruktivistisen oppimiskäsityksen lähempään tarkasteluun opinnäytetyössäni.

Oppimiseen vaikuttavat sekä henkilökohtaiset että oppimisympäristöön liittyvät taustatekijät. Niiden vaikutukset välittyvät oppijan havaintojen sekä tulkintojen kautta. Oppijan kokemus omasta oppimiskyvystään vaikuttaa hänen motivoitumiseensa. (Tynjälä 2000, 18) Tämän vuoksi pilotin rentoutumismenetelmän valinta on perustellusti Jacobssonin jännitä - rentouta menetelmä. Menetelmä on yksinkertainen sekä helppo toteuttaa ja näin oppijalle jää oppimiskyvystään positiivinen mielikuva. Jatkossa hän toivottavasti motivoituu rentoutusharjoitteluun. Jari Koskisuun (2004) mukaan ihmisellä täytyy olla jonkinlainen jäsentynyt käsitys omista kyvyistään ennen kuin hän uskaltaa muuttaa käyttäytymistään. Oppimisprosessi on asteittainen ja toiminnan sekä kokemusten aktiivisen työstämisen myötä oppija tulee tietoisemmaksi itsestään, taidoistaan ja mahdollisista ongelmistaan. (Koskisuu 2004, 70; Tynjälä 2000, 18)

Oppija oppii toiminnasta, reflektiosta ja kokemusten integroinnista osaksi kokemusmaailmaansa. Kokeilemisen ja harjoittelemisen vaiheessa oppija on erityisen haavoittuvainen arvostelulle. Palautteen tulee olla rakentavaa ja oppijan omaa analyysiä tukevaa. (Koskisuu 2004, 70 - 71) Rentoutuminen on jokaisen subjektiivinen kokemus ja kaikki oppivat rentoutumisen taidon omassa aikataulussaan, siksi ohjeistus sekä palaute on annettava erityisen hienotunteisesti. On myös muistettava, että kaikki eivät pidä samanlaisesta tavasta rentoutua. Tärkeintä on, että jokainen löytää oman onnistuneen tapansa.

Taidolla tarkoitetaan opittua tai koulutuksen kautta saatua tulosta, jossa toiminta suuntautuu tavoitteeseen. Taito tulee esiin joustavana ja sopeutuvana suorituksena. Taitojen oppiminen on kokemuseräistä tekemällä oppimista. Reflektointi on tärkeä osa tätä prosessia. Reflektoinnissa oppija pohtii esimerkiksi miten voisi tehdä jonkin vaiheen paremmin, missä teki

virheitä tai millä tavoin tulisi toimia tukeakseen oppimista. Motoriset taidot opitaan kuitenkin vain harjoittelemalla niitä riittävästi. Oppijan emotionaalinen, motivationaalinen sekä kognitiivinen alue vaikuttavat oppimiseen. Näin hän on tilanteessa mukana kokonaisvaltaisesti tunteineen ja tahtoineen. Opettaminen johtaa aina jonkinasteiseen tietojen ja taitojen oppimiseen. Opetuksella tulee olla jokin tavoite, sillä tavoitteen asettamisella saattaa olla oppimista edistävä vaikutus. (Keskinen 2002, 43; Salakari 2007, 15 - 17, 85; Turunen 1999, 19, 28)

Taitojen oppimista kuvaa erilaiset teorit. Kokemusperäisen oppimisen teoriassa (Kolb) korostetaan aidon kokemuksen merkitystä oppimisprosessissa. Kokemusten perusteella oppija tekee johtopäätöksiä sekä ratkaisuja uutta toimintamallia varten. Näin oppiminen sisältää sekä kokemuksen käsittämisen että muuntamisen. (Salakari 2007, 39 - 43) Kehollisen rentoutumistaidon opetteluissa tunnemme ja aistimme kokemuksen rentoutumisesta. Tämän lisäksi käsitteellistämme eli järjestämme aistimamme informaation jollakin tavalla, jotta se jää muistiimme. Kokemus ja käsitteellistäminen yhdessä muodostavat käsittämisen prosessin. Muuntamisessa reflektioimme esimerkiksi miksi emme onnistuneet rentoutumaan tällä kerralla ja tämän seurauksena meille muodostuu kokonaisvaltaisempi mentaalinen malli rentoutumisesta. Seuraavassa rentoutusharjoituksessa otamme huomioon sen mitä opimme edellisellä kerralla.

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija ei ota passiivisesti vastaan tietoa vaan oppiminen on oppijan aktiivista kognitiivista toimintaa. Oppija reflektoi havaintojaan ja uutta tietoa aikaisempaan tietoonsa ja kokemuksiinsa. Tiedon totuudellisuus testataan käytännössä ja jos tieto osoittautuu käyttökelpoiseksi ja auttaa tällä tavoin oppijaa toimimaan ympäristössään, sitä voidaan pitää totena. Havaintoihin ja kokemuksiin luodaan järjestystä yksilön aikaisempien konstruktoiden perusteella. Tämä siksi, että havainnot ja informaatio tulkitaan aina aikaisempien tietojen pohjalta. (Tynjälä 2000, 37 - 41) Rentoutumistaitojen edistämisessä on tärkeitä informaation jakamisen lisäksi päästä harjoittelemaan rentoutumista. Näin osallistujat keräävät havaintoja kokemuksestaan rentoutumishetkestä ja reflektion kautta kehittyvät rentoutumistaidoissaan.

Kognitiivisen konstruktivismin yksi keskeinen käsite on skeema. Tällä tarkoitetaan tietorakennetta, johon pohjautuen oppija jäsentää ja tulkitsee havaintojaan. Skeemat muotoutuvat ja muuttuvat kokemusten myötä. Ne eivät siis ole synnynnäisiä. Ne ovat sisäisiä malleja, jotka ohjaavat meitä toimimaan tutuissa tilanteissa ja ”kertovat” miten tapahtumat etenevät. Skeemojen avulla siis toimimme tutuissa tilanteissa kokemuksen myötä muotoutuneen mallin mukaan, eikä meidän tarvitse miettiä miten tulee toimia seuraavaksi. Voimme assimiloida eli sulauttaa skeemoihin uusia havaintoja, tietoja tai kokemuksia. Akkomodaatio eli mukauttaminen puolestaan tarkoittaa tilannetta, jossa havainnot ja kokemukset eivät sovi aikaisempiin



skeemoihin. Tällöin oppija muovaa skeemoja ja syntyy uudenlainen tietorakenne. (Tynjälä 2000, 41 - 42)

Schmidtin skeemateoria motorisesta oppimisesta käyttää hyväkseen samaa skeemateoriaa kuin edellä oleva konstruktivistinen oppimiskäsitys. Schmidtin mukaan rakennamme taidon perustaksi motorisia skeemoja. Tämän käsitteen pohjalta voisimme selittää paitsi suuren määrän osaamiamme liikkeitä, mutta myös sen, miten tuotamme uusia toimintaa ohjaavia malleja. Rentoutumistaidosta olisi tärkeää saada muodostettua tällainen skeema. Rentoutuminen tapahtuisi ilman suurempaa vaivannäköä tai ohjeiden kuuntelua ja työpäivään tulisi tarvittavia virkistäytymistaukoja. (Keskinen 2002, 66)

Oppimista ja kehitystä eteenpäin vieväksi tekijäksi on havaittu kokemus, jonka oppija saa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vertaistensa kanssa. Tutkimusten perusteella on päädytty korostamaan yhteisöllisen oppimisen positiivista vaikutusta oppijan suoriutumiseen. Tällöin oppija nähdään aktiivisena tiedon tuottamisen osapuolena. Keskustelu, erilaisten näkökulmien esiin tuominen ja kommentointi tukevat kognitiivista kehitystä. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 166) Työhyvinvointiin liittyvät toimintapäivät koskettavat aina yksilön lisäksi koko työyhteisöä tai työtiimiä. Tällöin vertaistuki ja yhdessä tekeminen toimivat oppimisen motivaattoreina. Rentoutuminen on taito, jonka jokainen opettelee itsenäisesti, mutta muuhun työssä jaksamiseen voi saada arvokasta tukea työyhteisöltä. Tällä yhdessä tekemisellä voi parantaa lisäksi työilmapiiriä.

#### 4 Pilotin suunnittelu

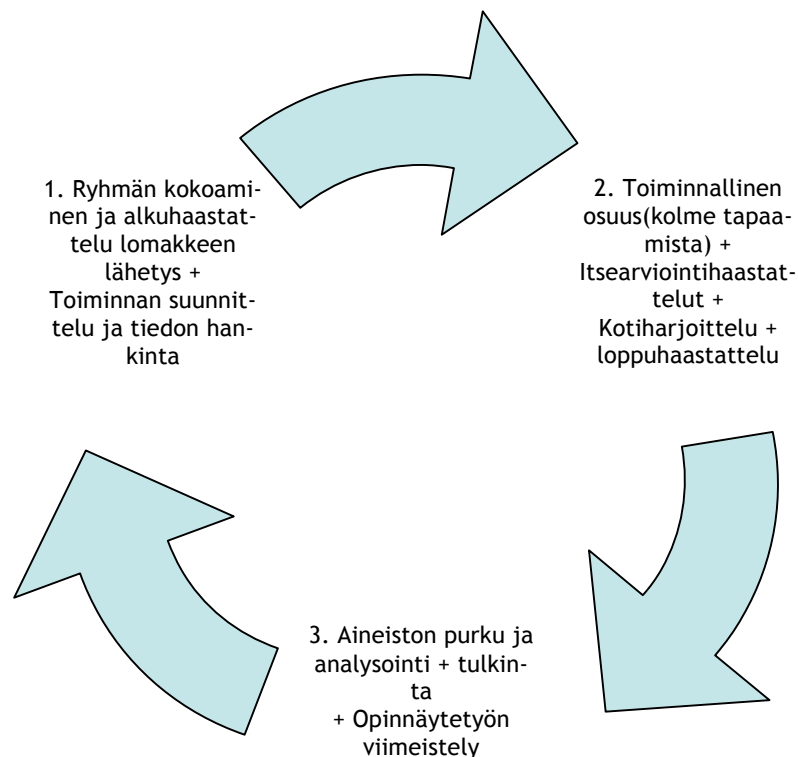
##### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle on vaihtoehtona toiminnallinen opinnäytetyö, joka voi olla esimerkiksi tapahtuman toteuttaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi suotavaa löytää opinnäytetyölle toimeksiantaja, jolloin samalla voi luoda suhteita sekä päästä kokeilemaan omia taitoja työelämän kehittämisessä. Toimeksiannettu opinnäytetyö lisää vastuuntuntoa opinnäytetyöstä sekä opettaa projektin hallintaa. Tämä tukee lisäksi ammatillista kasvua. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9, 16)

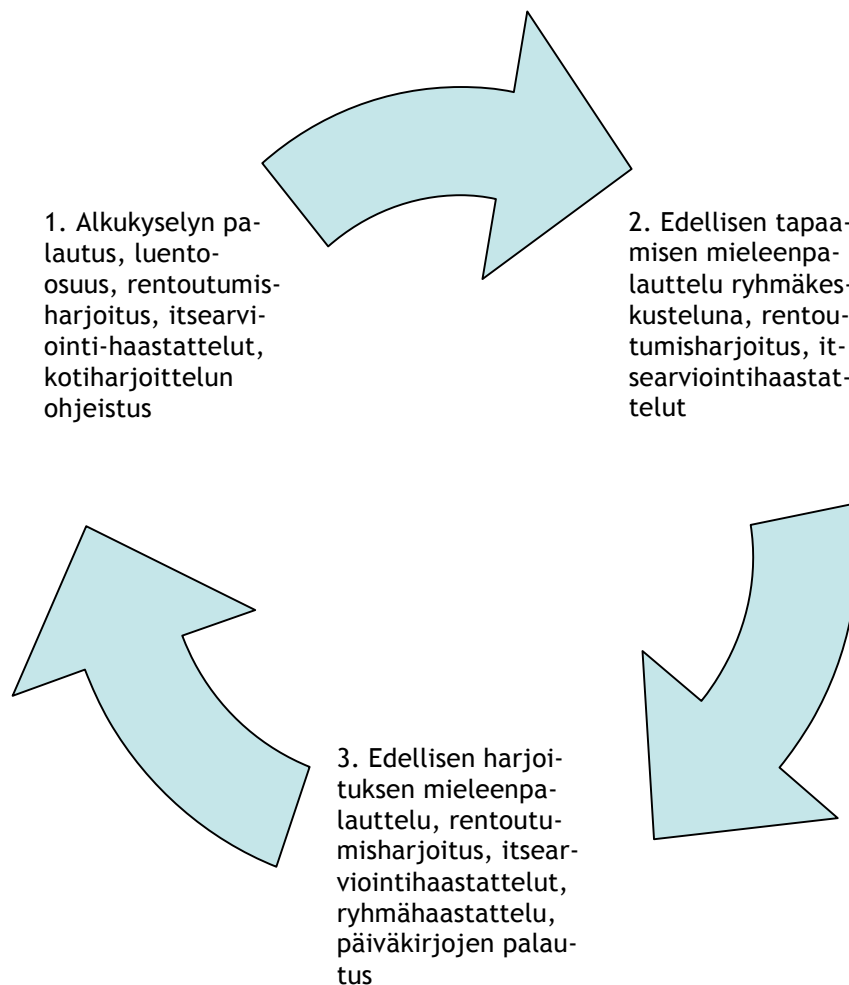
Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportti on teksti, josta selviää, mitä, miksi ja miten opinnäytetyö on tehty. Raportin lisäksi toiminnalliseen opinnäytetööhön kuuluu itse tuotos, joka on usein kirjallinen. Opinnäytetyöntekijän on lisäksi hyvä kartoittaa ajalliset sekä henkiset resurssit ja näin ollen lopullinen työ on kompromissi omien resurssien, toimeksiantajan toiveiden, kohderyhmän tarpeiden sekä oppilaitoksen opinnäytetöitä koskevien vaatimusten välillä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 56 - 57, 65)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen tuotteistamistyö, jonka toteutan Trainer4You:lle. Tuotan toimintapäivästä tietopakettin, jonka aiheena on kehollisten rentoutumistaitojen edistäminen. Toimintapäivän tavoitteena on aktivoida ja innostaa asiakkaita kehostaan huolehtimiseen sekä kehonsa kunnossa pitämiseen. Toimintapäivinä käsiteltävät aiheet pohjautuvat Riku Aallon kirjoittamaan Kuntoilijan lihashuolto-oppaaseen. Näin siksi, että Trainer4You Oy tulee käyttämään kyseistä kirjaa toimintapäiviensä toteutuksessa. Tämän lisäksi hankin tietoa Roxendalin kehotietoisesta lähestymistavasta, jotta saan työhöni lisää fysioterapeuttista näkemystä.

Pilottipäivien ohjelmaan kuuluu sekä luento- että toiminnallinen osuus, joka sisältää rentoutusharjoituksia. Pilottipäivien pääteemana on kehollinen rentoutuminen. Muita päivien aikana keskusteltavia asioita ovat esimerkiksi stressi, uni sekä hengitys. Kaikki käsiteltävät asiat liittyvät yksilön ja työyhteisön jaksamiseen. Pilottipäivistä kerään ryhmähaastattelulla palautetta sekä kokemuksen mukanaan tuomia parannusehdotuksia, joiden perusteella teen sisältöön muutoksia. Ilman jatkuvuutta ei rentoutusharjoituksesta ole hyötyä, joten ihanteellista olisi saada toiminta jatkuvaksi yrityksissä, joissa toimintapäivää tulevaisuudessa pidetään.



Kuvio 2: Pilotin suunnittelu



Kuvio 3. Suunnitelma toiminnallisen osuuden etenemisestä

#### 4.2 Aineistonkeruumenetelmät

Laadullinen eli kvalitatiivinen opinnäytetyö pyrkii tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimus toteutetaan joustavasti ja tutkimussuunnitelmaa muutetaan olosuhteiden mukaisesti. Laadullisessa työssä on otettava huomioon, että ihmiset tulkitsevat asioita valitsemastaan näkökulmasta ja sen hetkisellä ymmärryksellään. Samaa asiaa voidaan kuvata monella eri tavalla ja se mitä pidämme tärkeämpänä, riippuu kiinnostuksen kohteestamme tai siitä mitä tietoa tarvitsemme käytännössä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 151 - 155)

Oman opinnäytetyöni kohdalla koen haastavaksi pilotin luento-osuuden saamisen innostaviksi ja motivoiviksi. Lisäksi annettavan informaation tulee olla ymmärrettävässä muodossa. Kuten edellisessä kappaleessa todettiin, on lopullinen annettun informaation tulkinta riippuvainen kuitenkin aina kuulijan tarpeista tai kiinnostuksen kohteista. Kerään pilotista palautetta osallistujilta. Saadun aineiston perusteella pystyn muuttamaan päivän sisältöä palautteesta nouseilla ideoilla. Lisäksi osallistujat saavat itse keskustella tapaamiskertojen aikana rentoutumi-

sesta esimerkiksi oman työympäristönsä suhteen ja pohtia olisiko heidän mahdollista tehdä rentoutusharjoituksia työpäivän aikana.

Työni aineistonkeruumenetelminä ovat teemahaastattelu eli puolistrukturoitua haastattelu sekä strukturoitu lomakehaastattelu. Lomakehaastattelua käytän selvittääkseni mitä ryhmäläiset tietävät kehollisuudesta ja rentoutumisesta entuudestaan. Toisin sanoen selvitän heidän sen hetkistä ymmärrystään työni pääkäsitteistä. Tämän lisäksi selvitän millä tavoin he ovat ennen rentoutuneet eli miten he ovat taidon tasolla hyödyntäneet kehollista rentoutumista. Alkuhaastattelussa kysyn myös mitä toiveita, odotuksia sekä tavoitteita heillä on toimintapäivien suhteen kehollisten rentoutumistaitojen kehittämisen näkökulmasta. Testaan kyselylomaketta etukäteen kahdella ihmisellä, jonka jälkeen teen palautteen perusteella muutoksia lomakkeeseen.

Ryhmäläiset täyttävät alkuhaastattelulomakkeet ennen ensimmäistä tapaamiskertaa ja palauttavat ne ensimmäisen tapaamisen yhteydessä. Näin he saavat rauhassa pohtia vastauksiinsa ja täyttää lomakkeet silloin, kun se heidän aikatauluunsa parhaiten sopii. Merkitsen lomakkeisiin aakkosellisen (A, B, C jne.) tunnuksen, jotta erotan vastanneet henkilöt toisistaan. Ryhmäläiset käyttävät samoja kirjaintunnisteitaan myös harjoitusten jälkeisissä itsearviointihaastatteluissa sekä vastatessaan kotiharjoituspalautteeseen.

Teemahaastattelua käytän aineistonkeruumenetelmänä rentoutusharjoitteluiden jälkeen tapahtuneissa itsearviointihaastatteluissa. Näillä lyhyillä yksilöhaastatteluilla kerään osallistujien kokemuksia rentoutumistilanteista heti harjoituksen jälkeen. Tällöin kokemukset ovat muistissa paremmin, kuin pelkän loppuhaastattelun varaan jättäessä. Näiden haastattelujen pääteemana on: Miltä rentoutumisharjoitus tuntui? Nauhoitan haastattelut, mutta en litteroi niitä kokonaan, vaan teen teemojen koodaamisen suoraan ääninauhalta. Puolilitteroinnissa kirjoitan sanatarkkoja dialogeja vain teema-alueisiin olennaisesti liittyvistä osista. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 141 - 142)

Teemahaastattelua käytän lisäksi toiminnan lopussa selvittääkseni mitä ryhmäläiset tietävät kehollisuudesta sekä rentoutumisesta toimintapäivien jälkeen ja mitä pilotin jälkeen olisivat asettaneet tavoitteikseen. Selvitan myös mitä muutoksia toimintapäiviin tulisi heidän mielestään tehdä. Puolistrukturoidussa haastattelussa aihepiirit ovat tiedossa toisin kuin avoimessa haastattelussa, jossa aihe voi muuttua keskustelun aikana. Teemahaastattelussa kysymysten tarkka muoto sekä järjestys puuttuvat, vaikka teemat ovat selvillä. Viimeisen teemahaastattelun toteutan ryhmähaastatteluna. Tällöin haastateltavat ovat yleensä luontevampia, kun useampia henkilöitä on paikalla. Tämä haastattelumuoto on lisäksi tehokas, sillä saan yhdellä kertaa tietoja kaikilta osallistujilta. Ryhmähaastattelun haastavana puolenä voidaan pitää sitä, jos ryhmässä on dominoiva henkilö, joka yksin määrää haastattelun suunnan. Haastatteli-

jan tärkeänä tehtävänä on huolehtia, että keskustelu pysyy annetuissa teemoissa ja kaikki pääsevät osallistumaan. Teemahaastattelun hyvänä puolena on myös se, että haastattelun aikana haastatteli voi tarkistaa, että haastateltavat ovat ymmärtäneet kysymykset. Haastattelun pääteemoja ovat: Lisääntyivätkö ryhmäläisten tiedot kehollisuudesta toimintapäivien aikana? Lisääntyivätkö ryhmäläisten tiedot rentoutumisesta toimintapäivien aikana? Miten he haluaisivat vielä kehittää kehollisia rentoutumistaitojaan? Saivatko he toimintapäivien aikana sitä tietoa mitä odottivat saavansa? (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 193 - 200; Vilkkä 2005, 100 - 105, 109)

Ryhmähaastattelun toteutan viimeisen tapaamiskerran lopuksi. Nauhoitan ryhmähaastattelun ja tämän jälkeen litteroin aineiston eli muutan nauhoituksen sana sanalta tekstin muotoon. Tämä helpottaa tutkimusaineiston järjestelmällistä läpikäymistä. Ryhmään osallistuu vain muutama henkilö, joten litteroinnista ei muodostu liian haastavaa. Haastattelujen nauhoittamisesta kerron osallistujille ennen haastattelua. Lisäksi mainittakoon, että laadullisen tutkimusmenetelmän tavoite on aineiston sisällöllinen laajuus ennemmin kuin aineiston määrä kappaleina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 193 - 200; Vilkkä 2005, 115 - 116)

AINEISTOT	ANALYYSIMENETELMÄT
ALKUHAASTATTELUNA STRUKTUROITU LOMAKEHAASTATTELU	TEEMOITTELU AINEISTOLÄHTÖINEN SISÄLLÖNANALYYSI
NAUHOITETUT ITSEARVIOINTIHAASTATTELUT (kolme kertaa jokaiselle osallistujalle)	PUOLILITTEROINTI TEEMOITTELU AINEISTOLÄHTÖINEN SISÄLLÖNANALYYSI
KOTIHARJOITTELUN SEURANTA / OPPIMIS- PÄIVÄKIRJA	TEEMOITTELU AINEISTOLÄHTÖINEN SISÄLLÖNANALYYSI
LOPPUHAASTATTELU PUOLISTRUKTUROITU RYHMÄHAASTATTELU	AINEISTON PURKU TEEMOITTELU AINEISTOLÄHTÖINEN SISÄLLÖNANALYYSI

Taulukko 1: Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät

#### 4.3 Aineiston analysointi

Eskola & Suorannan (2005) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa otanta voi olla varsin pieni, mutta sitä pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Tässä työssä osallistujien määrä on suppea, mutta pyrin analysoimaan sen kattavasti. Tutkimuskysymykseeni haen vastausta osallistujien kokemusten perusteella. Näitä kokemuksia kerään aineistonkeruumenetelmieni avulla. Pyrin löytämään ja erottelemaan tutkimusongelman kannalta tärkeät aiheet saadusta aineistosta. Tämä on analyysivaihe, jonka jälkeen voin vasta tehdä tulkintoja. Toisin sanoen teemoittelen aineistoni ja muodostan jokaiselle osallistujalle oman taulukon. Itsearviointi-haastattelut puolilitteroin eli kirjoitan auki vain tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset asiat. Loppuhaastattelun aineiston puran auki kokonaan eli kirjoitan auki sana sanalta, jonka jälkeen pelkistän tekstistä pois kaiken tutkimukselle epäolennaisen. Lopuksi keskustelen aineistosta saatujen sitaattien eli tutkimustulosten, oman pohdinnan sekä teorian kesken. Saa-den näin aikaan tulkinnan, jonka on tarkoitus vastata tutkimuskysymykseeni. Osallistujien vastaukset eli tutkimustulokset merkitsen tekstiin lainausmerkein. (Eskola & Suoranta 2005, 18, 150, 174 - 175; Hirsjärvi & Hurme 2006, 138 - 149)

### 5 Pilotin toteuttaminen

#### 5.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ennen ensimmäistä tapaamista lähetin ryhmäläisille alkuhaastattelulomakkeet sähköpostitse. Vastausaikaa heillä oli viikko ja lomakkeet palautettiin ensimmäisen tapaamisen yhteydessä. Toiminnallinen osuus käsitti kaikkiaan kolme eri tapaamiskertaa ja alkuperäisen suunnitelman mukaan tapaamiset oli tarkoitus pitää viikon välein. Ryhmäläisten aikataulujen yhteensovittamisen johdosta ensimmäisen ja toisen tapaamisen väliksi muodostui kaksi viikkoa. Pääkaupunkiseudun toiminnasta vastaava Trainer4You Oy:n edustaja järjesti ryhmän pilottipäiviin. Ryhmäläisiä oli alkuiltomoittautumisen mukaan neljä, mutta lopullisen ryhmäkoon muodosti kolme vapaaehtoista osallistujaa. Yksi ilmoittautunut estyi viime hetkellä osallistumasta. Kaikki ryhmäläiset olivat työikäisiä liikunnan harrastajia. Ryhmäläiset tunsivat toisensa en-tuudestaan, joten ilmapiiri oli tapaamisten aikana vapautunut. Tapaamisista yksi oli elokuussa 2009 ja kaksi syyskuussa 2009. Toiminta tapahtui meidän käyttööme toiminnan ajaksi vara-tussa kerhotilassa.

Ensimmäinen tapaaminen sisälsi luento-osuuden (liite 8), Jacobssonin rentoutusharjoituksen (liite 4) sekä kotiharjoituksen (liite 2) läpikäymisen ja ohjeistuksen. Hengitysharjoitus, joka toimi myös kotiharjoituksena, tehtiin jokaisella tapaamiskerralla ennen Jacobssonin rentou-tusharjoitusta. Näin ryhmäläiset rauhoittuivat ja saimme levollisen ilmapiirin varsinaista har-joitusta varten. Rauhoittumista edistävää tunnelmaa pyrin luomaan lisäksi pimentämällä har-

joitustilan ja sytyttämällä kynttilöitä. Rentoutusharjoituksen jälkeen tein jokaiselle lyhyen itsearviointihaastattelun (liite 5), jossa kartoitin heidän kokemuksiaan harjoituksen onnistumisesta. Nämä itsearviointihaastattelut nauhoitin. Jacobssonin harjoituksessa pidensin jännitysvaiheen kestoa jokaisella harjoituskerralla siten, että ensimmäisellä kerralla jännitys kesti kaksi sekuntia, toisella kerralla neljä sekuntia ja kolmannella kerralla kuusi sekuntia. Näin harjoitus oli alussa kevyempi ja jännittämisaika piteni progressiivisesti harjoituskertojen lisääntyessä.

Ensimmäisellä kerralla varasin pienen hetken alkuun yleistä vapaata keskustelua varten, jotta toisilleen entuudestaan tutut osallistujat saivat vaihtaa kuulumisiaan ja tunnelma vapautui. Tämän jälkeen keräsin alkuhaastattelulomakkeet takaisin ja pidin luento-osuuden. Alkuhaastattelulomakkeet olin merkinnyt kirjaintunnistein. Luento-osuuden aikana sana oli vapaa ja jokainen sai halutessaan puheenvuoron. Näin tunnelma pysyi rentona eikä tilanteesta muodostunut koulumaista. Luento-osuuden aikana painotin, että jokainen pohtisi läpi käytäviä asioita omasta näkökulmastaan ja tunnustelisi oman kehonsa tuntemuksia.

Tämän jälkeen kävimme teoriassa läpi kotiharjoituksen, jotta kaikki ymmärsivät harjoituksen ohjeenannon. Jaoin kaikille kirjalliset ohjeet sekä harjoituksen seurantalomakkeet (Liite 3). Harjoituksen seurantalomakkeisiin merkittiin samat kirjaintunnisteet kuin alkuhaastattelulomakkeissa oli ollut. Lopuksi vuorossa oli Jacobssonin jännitä-rentouta-harjoitus. Ennen Jacobssonin rentoutusharjoitusta teimme yhdessä kotiharjoituksena olevan hengitysharjoituksen. Näin tunnelma rauhoittui ja jokainen sai valmistautua varsinaiseen rentoutusharjoitukseen. Kaikilla osallistujilla oli oma jumppamatto mukana, jotta rentoutusharjoituksen aikana oli miellyttävämpi olla lattialla. Olin opetellut etukäteen harjoituksen kulun, mutta pidin kirjallista ohjetta mukana, sillä en osannut harjoitusta ulkoa. Harjoituksen jälkeen haastattelin jokaista lyhyesti saadakseni välitöntä tietoa harjoituksen tuomista kokemuksista sekä tuntemuksista. Haastattelut merkitsin myös samoin kirjaintunnistein, jotta tulosten seuraaminen sujui yksilöllisesti.

## 5.2 Toinen ja kolmas tapaaminen

Toisen tapaamisen aluksi kertosimme lyhyesti ensimmäisellä kerralla läpikäytyjä asioita ja osallistujat esittivät kahden viikon aikana nousseita kysymyksiä. Erityisesti kehon tuntemus aihe nostatti lisäkysymyksiä ja yhteiskeskusteluun suunnittelemani aika kului tämän aihepiirin parissa. Ennen toisen ja kolmannen tapaamisen rentoutumisharjoitusta kävimme ryhmänä läpi yleiskeskustelun edellisen kerran rentoutumiskokemuksista. Tämä toimi mieleenpalauttajana ja valmisti ryhmäläiset seuraavaan harjoitukseen. Näin he myös pystyivät itse vertaamaan edellisen kerran kokemuksiaan sen hetkisiin kokemuksiin ja etsimään mahdollisia eroja rentoutumisharjoitusten välillä. Pohdimme lisäksi miten näitä kokemuksia voi soveltaa esimerkiksi työpaikalla. Kaikki olivat tehneet rentoutumisharjoitusta työpaikoillaan lyhyempänä versio-

na ja sen hetkiseen aikatauluunsa sovitettuna. Tämä oli itselleni iloinen yllätys. En osannut odottaa, että osallistujat innostuvat heti omatoimiseen harjoitteluun. Kaikki osallistujat eivät maininneet harjoittelupäiväkirjoissaan työpaikalla tekemiään harjoituksia, koska olivat tehneet ne niin lyhyinä. Viimeisen tapaamisen päätteeksi nauhoitin ryhmähaastattelun (liite 6). Ryhmähaastattelulla keräsin palautetta toimintapäivistä sekä mahdollisia kehittämis ehdotuksia.

## 6 Pilotin arviointi

### 6.1 Alkukyselyn tulokset

Rentoutumistaitoa ei voida suoraan mitata, vaan se on pääteltävä osallistujien rentoutumisen aikaisesta ja välisestä toiminnasta. Tämän vuoksi käytän aineistonhankinnassa itsearviointia, jota peilaan alkuhaastatteluista saatuun aineistoon. Kysymysten pääteemoja ovat työni keskeiset käsitteet rentoutuminen, kehollisuus sekä oppiminen. Analysoin jokaista osallistujaa yksilöllisesti. Laadin alkuhaastattelun pohjalta taulukon, johon kirjaan ne vastausten kohdat, jotka ovat keskeisiä kysymysten teemojen kannalta. Näin lukijan on helpompi päästä mukaan osallistujien ajatusmaailmaan.

Kysymys	Henkilö A: Nainen, 35 vuotta	Henkilö B: Nainen, 32 vuotta	Henkilö C: Nainen, 32 vuotta
<p>Millaisia kokemuksia Sinulla on rentoutumisesta?</p> <p>(Miten yleensä rentoudut esim. kotona, onnistuuko rentoutuminen Sinulta hyvin...)</p>	<p>Ei osaa mielestään rentoutua. Rentoutuu kotona yleensä sanomalehteä lukemalla, ystävien kanssa ruokaillessa sekä liikkumalla.</p> <p>”Kerran olen kasvohoidossa rentoutunut niin, että nukahdin!”</p>	<p>”Ymmärrän rentoutumisen kokonaisvaltaisena hyvänolon tunteena, jonka saavuttaminen ei ole itselleni helppoa. Suurin este on mielessä vallitseva levottomuus, kiire.”</p> <p>Rentoutuu ystävien kanssa keskustellen, juhlien, saunoen tai urheillen. Kokee rentoutuvansa ollessaan hieronnassa tai kuunnellessaan rentoutus cd-levyjä.</p> <p>Ei mielestään osaa itsenäisesti rentouttaa itseään.</p>	<p>”Saunominen”</p> <p>”Kirjaan uppoutumisen”</p> <p>”Urheilun ja venytelyn jälkeen hetken makoilu paikoillaan ja antaa lihasten rentoutua.”</p> <p>Kokee, että kokonaisvaltainen rentoutuminen on jäänyt vähemmälle.</p>



Kuvaa, mitä ymmärrät oman kehoasi rentoutumisella?	<p>”Olisi hyvä osata rentoutua muullakin tavalla kuin nukkumalla.”</p> <p>”Rentoutuminen voisi olla hyvinkin moninaista, jos vain tiedostaisin tilan ja osaisin reagoida kehollani paremmin.”</p>	”Lihasten lepo, hengityksen hidastuminen ja lähes nukah-taminen...”	<p>”Kun lihakset ei ole jännitystilassa.”</p> <p>”Stressaavien asioiden poissulkeminen esim. lukemalla tai urheilemalla.”</p>
Kuvaa, miten itse arvioit pystyväsi hyödyntämään fyysistä kehoasi rentoutumisessa?	<p>Uskoo pystyvänsä hyödyntämään fyysistä kehoaan rentoutumisessa, jos vain saa neuvoja miten.</p> <p>”Tarvitsen asennemuutoksen.”</p>	Ei osaa arvioida.	Mainitsi vastauksessaan venytys- ja lihasrentoutusharjoitukset.
Kuvaa, miten haluaisit toimintapäivien aikana oppia hyödyntämään kehoasi rentoutumisen edistämiseksi?	<p>Haluaisi saada vinkkejä rentoutumiseen ja sen eri muotoihin.</p> <p>”On varmasti mahdollista arjen kiireiden keskellä luoda toimiva tapa rentouttaa itsensä.”</p> <p>”Tanssiharrastukseni hyötyisi rentoutusharjoituksista. Tanssissa kun on kyse mielen ja kehon yhteistoiminnasta.”</p>	<p>”Voiko keho rentouttaa levottoman mielen?”</p> <p>”Toivoisin voivani oppia rentouttamaan tiettyjä lihaksia.”</p>	”Olisi hyvä oppia rentoutumaan niin, että sitä on helppo tehdä missä tahansa ja useammin.”
Mitä odotuksia Sinulla on / mitä toivot toimintapäivien ilmapiiriltä rentoutumistaidon edistämiseksi?	<p>Toivoo hyviä neuvoja ja harjoituksia, jotka auttaisivat rentoutumaan.</p> <p>Ilmapiirin toivoo olevan rauhallinen.</p>	<p>Toivoo rauhoittavaa ilmapiiriä ja odottaa harjoituksia.</p> <p>”Ei kiire!”</p> <p>”Ei liian aktiivinen.”</p>	Toivoo iloista ja mukavaa yhdessä tekemistä.

Taulukko 2: Alkuhaastattelun tulokset

## 6.2 Itsearviointihaastattelujen tulokset

### 6.2.1 Henkilö A:n tulokset

Seuraavassa taulukossa on henkilö A:n itsearviointihaastattelujen vastauksista poimitut keskeiset asiat.

KYSYMYS	ENSIMMÄINEN HAASTATTELUKERTA	TOINEN HAASTATTELUKERTA	KOLMAS HAASTATTELUKERTA
Miltä rentoutumis- harjoitus tuntui?	"Tuntui rentouttavalta ja miellyttävältä."	"Paremmalta tuntui kuin viimeksi, sillä nyt tiesi, että mitä seuraa- vaksi tehdään."  "Tämä auttoi keskitty- mään paremmin."	"Nyt tuntui kaikista par- haimmalle. Ehkä siihen vaikutti se, että jänni- tysjaksot olivat kestol- taan pidempiä."
Missä onnis- tuit?	"Opin harjoituksen lop- pupuolella aika hyvin sisäänhengityksen ja jännittämisen yhdistämi- sen sekä uloshengityksen ja rentouttamisen yhdis- tämisen."	"Hengityksen yhdistä- minen harjoitukseen onnistui paremmin alus- ta asti kuin ensimmäi- sellä kerralla."  "Nyt onnistuin jännit- tämään koko käden lihaksia. Viimeksi jänni- tin ainoastaan käden nyrkkiin."	"Nyt en pidätellyt enää hengittämistä jännitysti- lojen välillä."  "Oli helpompi olla, kun sai hengittää vapaasti ja normaalisti."
Mikä oli haasteellis- ta?	"Haasteelliseksi harjoi- tuksen teki se, kun ei tiennyt mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan."  Tasainen hengitysrytmi oli haasteellista löytää.	"Ei varsinaisesti mitään erityisen haasteellista, mutta oppimista on vielä. En osaa täysin tehdä tätä harjoitusta vielä."  "Pidätin välillä hengi- tystä."	"Huomasin, että kun jännitin kasvoja, niin jännitin jotenkin auto- maattisesti muutakin ylävirtaloa. Hartioita ja vatsaakin jännitin."
Miksi?	"Ei pystynyt keskitty- mään lihasten jännittä- miseen ja rentouttami- seen, koska joutui miet- timään, että mitä seu- raavaksi tapahtuu."  "Tämä vaikutti aluksi myös oikean hengitysta- van löytymiseen."	"Pitäisi oppia siihen, että maltaisi alusta asti keskittyä harjoituk- sen tekemiseen."  "Hengitin sisään jänni- tyksen aikana ja ulos rentoutuksen aikana, mutta pidättelin hengi- tystä muuten."	"Olisi pitänyt paremmin pystyä keskittymään pelkkiin kasvolihasiin."  "Oon varmaan tehnyt joka kerta niin, mutta nyt huomasin sen, koska pystyin keskittyyän pa- remmin, kun hengitys ei vienyt huomiota."
Opitko jo- tain uutta?	"En ollut ennen kokeillut kasvojen rentouttamista. Se oli hyödyllinen osa harjoitusta."	"Nyt osasin jännittää koko kättä pelkän nyr- kin jännittämisen sijas- ta."	"Kun tekee harjoitusta, niin yrittäisi keskittyä jännittään vaan sitä paikkaa mitä pitää jän- nittää."
Millaisia rentoutu- misen kokemuksia tunsit?	"Oli ihana kokemus saada kasvot rentoutuneeksi, sillä olin huomaamattani jännittänyt poskiani."  "Siihen ei normaalisti kiinnitä huomiota."	"Nyt tiedostin parem- min, että lihakseni to- della ovat rentoutu- neet."	"Hyviä. Tää oli selvästi mulle paras. Nyt ehdin kunnolla rauhattuun ja tiedostin oman olotilani."

Taulukko 3: Henkilö A:n itsearviointihaastattelujen yhteenveto

Viimeisen kerran lisäkysymyksillä tavoittelin yhteenvetoa kaikkien kolmen tapaamisen sekä kotiharjoittelun tuloksista osallistujan näkökulmasta. Alla olevassa taulukossa on Henkilö A:n vastaukset lisäkysymyksiin.

Kehittyivätkö rentoutumistaitosi harjoittelun avulla?	”Ehdottomasti kehitty.”
Miten?	”Joka kerta oppi jonkun uuden tai huomasi, että tekee jonkun asian väärin ja seuraavalla kerralla osas korjata sitä. Opin tekeen havaintoja, että miten mun keho reagoi.”
Oliko kotiharjoittelusta hyötyä kehollisen rentoutumisharjoittelun tukena?	”Niitä olis täytynyt tehdä enemmän ja eri aikoihin päivästä. Yleensä tein ne myöhään illalla ja viikonloppuisin. Oli kuitenkin parempi tehdä edes nää, kun et ei ois tehnyt ollenkaan.”  ”Totesin, että ois hyvä, että näitä ottais viikko- tai päiväohjelmaan säännöllisesti.”  ”Sain havahtumisen.”

Taulukko 4: Lisäkysymykset henkilö A:lle

#### 6.2.2 Henkilö B:n tulokset

KYSYMYS	ENSIMMÄINEN HAASTATTELUKERTA	TOINEN HAASTATTELUKERTA	KOLMAS HAASTATTELUKERTA
Miltä rentoutumisharjoitus tuntui?	”Harjoitus tuntui hyvältä, tarpeelliselta, jännältä, oudolta ja vaikealta.”  ”Ympäristö oli hyvä. Kynttilän valo ja hämyisyys auttoivat harjoituksen tekemisessä.”	”Oikein hyvältä tuntui. Lähes nukahdin.”	”Oikein hyvältä. Nyt mulla oli jo sellanen kokenut olo, kun tiesin mitä seuraavaks tapahtuu.”
Missä onnistuit?	”Joidenkin kehon osien rentouttamisessa.”  ”Käsien rentouttaminen onnistui.”	”Pystyin rentouttamaan jalkoja erikseen.”  ”Hengitystä osasin vähän yhdistää, koska olen kotona harjoitellut sitä.”	”Nyt sain jo selkääkin vähän rentoutettua, vaikka se on niin kipeä koko ajan.”  ”Sain ehkä pikkusen pakaroitakin jännitettyä erikseen. Ainakin, kun jännittää tosi voimakkaasti, niin silloin saan paremmin jännitettyä erikseen ne puolet.”
	”Jalkojen ja pakaroiden rentouttaminen erikseen. Jalat toimivat	”Pakarot toimivat edelleen yhdessä jalkojen kanssa. En osaa jännit-	”Ne pakarot.”  ”Hengityksestäkin vois

Mikä oli haasteellista?	<p>pakaroiden kanssa yhdessä. En osaa rentouttaa tai jännittää niitä erikseen.”</p> <p>”Selkää ja niskaa en osannut rentouttaa ol- lenkaan.”</p> <p>”Oikean hengityksen yhdistäminen harjoitukseen ei onnistunut lainkaan.”</p>	<p>tää tai rentouttaa niitä ilman, että jalat eivät toimisi mukana.”</p> <p>”Molemmat pakarat toimivat myös paketti- na. Enkä osaa niitä erikseen jännittää.”</p> <p>”Selkää en osaa jännit- tää tai rentouttaa.”</p> <p>”Hengityksen yhdistä- minen harjoitukseen oli edelleen haastavinta.”</p>	saada paljon sujuvam- paa.”
Miksi?	<p>”Jalat ja pakarat tuntu- vat toimivan minulla yhtenä pakettina.”</p> <p>”En pysty keskittymään sekä jännittämiseen että hengittämiseen.”</p>	<p>”Selkä on koko ajan kipeä ja jännittynyt.”</p> <p>”En vain osaa.”</p>	”On vaikeaa eriyttää nii- den toimintaa.”
Opitko jo- tain uutta?	<p>”Huomasin ensimmäisen kerran, että minun olisi hyvä osata rentouttami- sen taito.”</p> <p>”Opin hakemaan jännit- tämisen ja rentouttami- sen tuntemuksia.”</p>	<p>”Opin jalkoja vähän eri tahtiin jännittämään ja rentouttamaan.”</p> <p>”Hengitystä oli helpom- pi yhdistää tähän, kun oli kotona harjoitellut.”</p>	<p>”Opin pikkusen pakaroita ja selkää jännittää ja rentouttaan.”</p> <p>”Mitä enemmän oon ko- tona harjoitellut, niin sitä paremmin onnistuu.”</p>
Millaisia rentoutu- misen kokemuksia tunsit?	<p>”Harjoituksen lopussa alkoi vaipua johonkin tilaan. Melkein kuin uneen.”</p> <p>”Harjoitus oli kokonais- valtainen ja kasvojen rentouttaminen lopussa oli minulle helppoa. Tämän vuoksi rentouduin lopussa hyvin.”</p>	<p>”Jännittäminen ei ollut nyt niin voimakasta, kuin edellisellä kerralla. Nyt ei jaksanut oikein enää lopussa jännittää.”</p> <p>”Tämä vaikutti siihen, että lihakset eivät ol- leet ehkä yhtä rennot kuin viimeksi.”</p>	<p>”No ihan älyttömän hy- vät.”</p> <p>”On ollu niin kiireinen ja raskas päivä. Oikeesti nyt tuntu et niinkun virkis- ty.”</p> <p>”Nyt mä silleen voimaan- nuin eikä alkanu väsy- tään. Vaikka mä aina pelkään et kun rentou- tuu, niin alkaa väsyttään, mut nyt ei.”</p>

Taulukko 5: Henkilö B:n itsearviointihaastattelujen yhteenveto  
Viimeisen haastattelukerran lisäkysymykset henkilö B:lle:

Kehittyivätkö rentoutumis- taitosi harjoittelun avulla?	”Joo, kehitty aika paljonkin.”
	”Ehkä suurin hyöty oli se, kun oppi tiedostamaan tän rentou-

Miten?	tumisen merkityksen ja itsessään havainnoimaan sitä rentoutumisen tarvetta ensinnäkin ja muokkaamaan itselle sopivaa rentoutumistapaa.”
Oliko kotiharjoittelusta hyötyä kehollisen rentoutumisharjoittelun tukena?	<p>”Mä oon nyt töissäkin kokeillu et tekee semmosen lyhyemmän version, mut tällä jännitä rentouta tyylillä.”</p> <p>”Täytyis vaan kotonakin tehdä se tila itselle tehdä harjoitusta ja se on aika haastavaa. On niin helppoo olla tekemättä mitään.”</p> <p>”Ehdottomasti kotiharjoittelu on tätä oppimista tukevaa.”</p>

Taulukko 6: Lisäkysymykset henkilö B:lle

## 6.2.3 Henkilö C:n tulokset

KYSYMYS	ENSIMMÄINEN HAASTATTELUKERTA	TOINEN HAASTATTELUKERTA	KOLMAS HAASTATTELUKERTA
Miltä rentoutumisharjoitus tuntui?	”Ihanalta ja rentouttavalta.”	”Olin paljon rennompi nyt kuin viimeksi.”	”Hyvältä edelleen. Täytyy sanoa, että alkuun tuntu vähän vaikeelta, kun olin niin hikiäinen, kun tulin kauheella kiireellä pyörällä.”
Missä onnistuit?	<p>”Hengityksen yhdistäminen harjoitukseen sujui hyvin.”</p> <p>”Raajojen rentouttaminen onnistui.”</p>	<p>”Tuntuu, että onnistuin kaikessa paremmin.”</p> <p>”Onnistuin jopa rentoutamaan vähän hartioita.”</p>	<p>”Ihan hyvin musta meni kaikki.”</p> <p>”Ihan ok kaikki, en osaa oikein eritellä.”</p>
Mikä oli haasteellista?	”Hartiaseudun rentouttaminen.”	”Ei mikään tuntunut oikeastaan erityisen haastavalta.”	”En huomannut mitään mikä olis ollu haasteellista.”
Opitko jotain uutta?	”Olen tehnyt tätä koulun liikuntatunneilla, mutta siinä harjoituksessa ei käyty läpi koko kehoa.”	”Hartiat pystyin rentoutamaan paremmin tai en tiedä olivatko ne oikeasti rennommat vai tuntuiko ne vaan rennommilta.”	”Enpä oikeastaan.”
Millaisia rentoutumisen kokemuksia tunsit?	<p>”Kokonaisvaltainen lämmön tunne.”</p> <p>”Kädet ja jalat olivat painavat. Tuntui, että ne menevät lattiasta läpi.”</p> <p>”Oli omituinen puoli-valvetila.”</p>	<p>”Käsissä oli semmonen kuumotus.”</p> <p>”Oli semmonen olo niin kun valuis lattialle.”</p> <p>”Ihan erilainen tuntemus kuin viimeksi.”</p>	<p>”Joka kerta tunne on ollu vähän erilainen.”</p> <p>”Nyt oli sellanen kuumotus, mut voisko se johtuu siitä fillaroinnistakin?”</p> <p>”Alussa mun syke oli vähän korkeampi, kun normaalisti ja se kyl laski kun mä rentouduin.”</p>

## Taulukko 7: Henkilö C:n itsearviointihaastattelujen yhteenveto

Viimeisen haastattelukerran lisäkysymykset henkilö C:lle:

Kehittyivätkö rentoutumistaitosi harjoittelun avulla?	”Oikeestaan mä sanosin, et varmaan ei.” ”Varmaan johtuu siitä, et mä oon osannu tän aikasemminkin ja tehny tätä aikasemminkin, joten en ehkä osaa sanoa, et olis.”
Miten?	
Oliko kotiharjoittelusta hyötyä kehollisen rentoutumisharjoittelun tukena?	”Se kotiharjoittelu tekee ihan hyvää.” ”se jotenkin muistuttaa, et välillä pitää rentoutua ja ottaa se aika itelle.”

## Taulukko 8: Viimeisen kerran lisäkysymykset henkilö C:lle

## 6.3 Kotiharjoittelun tulokset

Osallistujat harjoittelivat kotiharjoitteluohjeiden mukaan itsenäisesti oman aikataulunsa mukaan yhteensä kolmen viikon ajan. Kotiharjoitteena oli hengitysharjoitus, joka tuki Jacobssonin jännitä - rentouta harjoitusta. Jacobssonin harjoituksessa oikean hengitystavan oppiminen on tärkeää ja se auttaa myös rentoutumisen oppimisessa. Osallistujat pitivät pienimuotoista oppimispäiväkirjaa kotiharjoittelustaan. He merkitsivät ylös harjoittelukertansa ja arvioivat rentoutumisaikansa sekä kertoivat lyhyesti harjoituskerran jälkeen miten onnistuivat harjoituksen aikana rentoutumaan. Kotiharjoitusohje (liite 2) sekä harjoittelun seurantalomake (liite 3) ovat liitteenä työni lopussa.

## 6.3.1 Henkilö A:n kotiharjoittelu

Ensimmäisellä viikolla henkilö A teki kotiharjoituksen yhteensä kaksi kertaa. Ensimmäinen harjoituksen hän teki keskiviikkona ja hän koki olleensa erittäin väsynyt sitä tehdessään. Tämän vuoksi hänen oli vaikea keskittyä harjoitukseen ja se jäi kestoltaan vain viiteen minuuttiin. Sunnuntaina toisen harjoituksen aikana hän koki olonsa paljon rauhallisemmaksi ja harjoituksen onnistuneeksi. Harjoitus kesti noin kymmenen minuuttia.

Toinen viikko sisälsi myös kaksi kotiharjoittelukertaa. Torstaina tehty harjoite oli kestoltaan noin kymmenen minuuttia ja se onnistui hyvin. Harjoituksen hän teki sängyssä ja totesi ettei se ollut paras mahdollinen paikka harjoitukselle, sillä hän meinasi nukahtaa kesken kaiken. Toinen harjoitus ajoittui viikonloppuun ja oli myös kestoltaan kymmenisen minuuttia. Harjoituksen jälkeen olo oli rentoutunut ja tuntui kuin uusi päivä olisi alkanut.

Kolmannella viikolla hän teki kotona vain yhden harjoituksen kaikille yhteisen harjoituksen lisäksi. Kotiharjoituksen hän teki jumpan ja saunan jälkeen, jolloin koki olonsa raukeaksi. Harjoitus kesti noin viisi minuuttia ja tämän jälkeen oli hyvä käydä nukkumaan. Lisäksi hän kirjoitti, että harjoituksia tuli tehtyä aivan liian vähän ja totesi, että näitä harjoituksia tulisi sisällyttää päivän rutiineihin. Hän koki saaneensa uuden rentoutumiskeinon itselleen, jota aikoo tulevaisuudessa hyödyntää.

### 6.3.2 Henkilö B:n kotiharjoittelu

Ensimmäisellä viikolla henkilö B teki kaksi kotiharjoitusta joista ensimmäinen oli kestoaltaan kymmenisen minuuttia. Hän kirjoitti pyrkineensä tekemään harjoitteen ohjeiden mukaan ja harjoituspaikkana oli sohva. Hän teki harjoituksen illalla ja nukahti harjoituksen lopuksi. Toinen rentoutuminen oli kuusi minuuttinen ja tällöin hän teki varsinaisen hengitysharjoituksen sijaan lyhennetyn version Jacobssonin harjoituksesta. Hän yritti keskittyä pakaroiden rentouttamiseen erikseen, mutta koki sen hankalaksi. Harjoituksen lopuksi hän kirjoitti olleensa taas unen rajalla.

Toisella viikolla hän teki myös kaksi kotiharjoitusta, joista molemmat hän teki työpaikallaan. Harjoitukset olivat lyhyt kestoisia arviolta neljä minuuttisia. Hän koki saaneensa niiden avulla hetkeksi hyvän olon, mutta vaikutus oli lyhyt aikainen. Toisella kerralla hän arvioi vaikutuksen kestäneen hieman pidempään. Kolmannella viikolla kotiharjoituksia kertyi vain yksi, joka oli kestoaltaan seitsemän minuuttia. Hän keskittyi erityisesti pakaraseudun jännittämiseen sekä rentouttamiseen ja oman tuntemuksensa mukaan tämä alkaa sujua jo paremmin. Hän kirjoitti, että kärsimättömyys meinasi iskeä ja oli vaikea hiljentyä hengittelemään sekä kuuntelemaan kehoa ilman ohjausta. Hän kirjoitti lisäksi päiväkirjansa lopuksi, että pakarat toimivat jo jonkin verran eri tahtiin, mutta harjoitusta tarvitaan kuitenkin lisää. Vaikeinta on keskittyä kuuntelemaan omaa kehoa, koska koko ajan on kova kiire.

### 6.3.3 Henkilö C:n kotiharjoittelu

Henkilö C kirjoitti unohtaneensa usein harjoittelun ja totesi, että tulokset olisivat varmasti parempia, jos harjoittelisi päivittäin. Harjoituksen keston hän totesi hyödyllisimmillään olevan viisi - kymmenen minuuttia, jotta harjoitus auttaisi rentoutumaan. Hän teki ensimmäisellä viikolla kaksi harjoitusta, joista ensimmäisen hän teki illalla jumpan jälkeen. Harjoitus kesti noin viisi minuuttia ja onnistui hyvin. Tämän jälkeen olo oli mukava. Viikon toinen harjoitus sijoittui töiden lomaan. Harjoitusta haittasi työpaikan liiallinen meteli ja tämä teki keskittymisen hankalaksi. Harjoitus kesti kolme - neljä minuuttia ja oli irtautuminen tietokoneen ääreltä.

Toiselle viikolle sijoittui vain yksi oma harjoitus yhteisen harjoituksen lisäksi. Oman harjoituksen hän teki jälleen jumpan jälkeen ja se onnistui hyvin. Harjoituksesta hän kirjoitti, että se oli mukava rauhoittuminen, jonka jälkeen olo oli sopivan velto. Harjoitus kesti noin viisi - kuusi minuuttia. Myös kolmannella viikolla kotiharjoituksia tuli tehtyä vain yksi, joka oli kestoltaan noin viisi minuuttia. Hän muisti harjoituksen taas töissä. Hän koki harjoituksen onnistuneen paremmin kuin edellisen töissä tehdyn, mutta edelleen oli vaikeaa sulkea yleinen hälinä pois. Hän kirjoitti harjoitteiden tekevän hyvää työpäivän lomassa, mutta niitä pitäisi muistaa tehdä sinnikkäämmin.

#### 6.4 Teemapäiväpalaute

Osallistujat kokivat ensimmäisen kerran luento-osuuden olleen erittäin informatiivinen. He eivät olleet aiemmin tiedneet rentoutumisesta muuta kuin, että ”sitä joko on lihakset rennot tai sitten ei”. Toisin sanoen rentoutumisen taustalla olevat asiat ja rentoutumiseen vaikuttavat asiat olivat kaikille uutta tietoa. He kokivat ymmärtäneensä tapaamisen jälkeen paremmin sekä rentoutumisen että oman kehon kuuntelun tärkeyden. Heidän mielestään oli tärkeää kuulla, että ”mikä vaikuttaa mihinkin”. ”Oli hyvä, että ensimmäisellä kerralla sai informaatiota ja viimeisellä kerralla sitä osasi jo vähän käyttää käytännössä.” ”Kehollisuuden ja rentoutumisen käsitteitä tuli oikeastaan ensimmäistä kertaa elämässä pohdittua vasta tuon ensimmäisen tapaamisen jälkeen.”

Kehollista rentoutumistaitoa he kokivat pystyvänsä soveltamaan sekä työ- että vapaa-aikanaan, mutta jokaisen tulisi vain löytää itselle paras tapa toteuttaa harjoitusta. Haasteena kaikilla oli myös ajankäyttö ja siksi rentoutumishetki tulisi saada sovitettua päivittäisiin rutineihin. He kertoivat, että mitä enemmän harjoituskertoja oli takana, sitä paremmin rentoutuminen onnistui ja siksi olisikin tärkeää harjoitella mahdollisimman usein ja säännöllisesti. Parhaiten tämä onnistuisi ”rutinisoimalla harjoitus osaksi työtä tai vapaa-aikaa”. ”Harjoittelun avulla itsestä löytyi aina lisää kohtia joita täytyy rentouttaa.”

Osallistujien mielestä oli hyvä, että jokaisella kerralla tehtiin sama harjoitus. Näin he huomasivat kehittyvänsä ja pystyivät havainnoimaan omia tuntemuksiaan selkeämmin. ”Oli hyvä, että nyt sai yhden tavan jolla vois rentoutua.” Heidän mielestään olisi hyvä, jos vaikkapa työpaikalla olisi tällaista toimintaa ja rentoutumistapa vaihtuisi aina muutaman kerran jälkeen. ”Erilaisilla harjoituksilla olisi helpompi löytää jokaiselle sopiva tapa rentoutua.” Yhteisenä harjoituksena jokaisella kerralla oli Jacobssonin harjoitus ja siitä loppuhaastattelussa kerrottiin, että: ”Tää oli siitä hyvä harjoitus, että tää oli niin helppo. Tätä voi kaikki soveltaa omiin tarpeisiin sopivaks.” Osallistujat ymmärsivät, että kaikki eivät rentoudu samalla tavalla ja jokainen kertoi yrittävänsä muokata itselleen sopivan tavan.



Kehollisuuden käsite oli aluksi kaikille outo. Ensimmäisellä kerralla luennon yhteydessä kehoitin kaikkia pohtimaan kehollisuuden käsitettä omaa kehoaan ja sen tuntemuksia samalla kuunnellen. Loppuhaastattelussa eräs osallistuja kertoi, että: ”Oli kiva, kun huomas omasta kehosta, että hartiat ei ookaan rennot, vaikka niitä oli luullu rennoiks. Nyt niihin voi paremmin kiinnittää huomiota.” Kaikki osallistujat olivat liikunnallisesti erittäin aktiivisia ja he kokivat, että harrastusten kannalta olisi erittäin tärkeää oppia tunnistamaan paremmin oman kehon viestejä. Tästä olisi hyötyä varsinkin kilpatasolla tanssivalle ryhmäläiselle. ” Musta tuntuu, että jo näillä tiedoilla mä pääsen mun projektissa eteenpäin.” Näin hän kuvaili uusien askelsarjojen opettelua kehon tuntemuksen avulla.

Kotiharjoittelun he kokivat hyödylliseksi vain, jos harjoitusta tekisi tarpeeksi usein. Heidän harjoittelunsa kotona oli jäänyt liian satunnaiseksi ja näin ollen parasta hyötyä ei ollut kukaan saanut irti. ”Harjoitus tuli yleensä tehtyä liian hätä hättä. Olis vaan pitänyt paremmin keskittyä.” ”Tätä pitäis tehdä päivittäin.” Kaikki ymmärsivät, ettei harjoittelusta ole varsinaista hyötyä ellei se ole säännöllistä, mutta siitä oli vaikeaa luoda uutta päivittäistä tapaa. He totesivat, että oli hyvä, että he olivat tulleet tietoiseksi harjoittelun tärkeydestä ja tämän vuoksi saattaisi olla helpompaa järjestää aikaa harjoituksen tekoon.

Kysyttäessä miten he haluaisivat jatkossa kehittää aktiivisen rentoutumisen taitoaan, nousi vastauksissa tärkeimmäksi asiaksi edellisessä kappaleessa mainittu säännöllinen harjoittelu. ”Hyvinvoinnin kannalta olis tärkeä saada tää osaks päivittäistä rutiinia.” Eräs haastateltava totesi, että: ”Mun tavoite olis stressikierteen katkaisu työn kiireessä. Sais sellasen pysäytyksen ja sitä kautta tavallaan nollauksen työpäivään. Se olis mun tavoite.” Toinen haastateltava toivoi saavansa rentoutumisen taidon oppimisesta apua paniikkikohtausten hallintaan. ”Mä tavallaan osaan jo rentoutua, kun se kohtausta tulee, mutta siinä mä voisin kehittyä vielä lisääkin.”

Osallistujat kokivat saaneensa tapaamisten aikana sitä tietoa mitä olivat odottaneetkin saavansa. ”Informaatiota tuli enemmän, kuin mitä mä olin odottanut.” He eivät osanneet kertoa mitä muuta aiheeseen liittyvää olisi voinut kertoa tai mitä muutoksia sisältöön kannattaisi tehdä. Naurahtaen he totesivat, että: ” Me halutaan jatkokurssi ja pidempiä harjoituksia.” ”Joo, me tiedetään, että se ei oo tän jutun itsetarkotus, mut se olis niin mukavaa.” Yleisesti osallistujat totesivat, että harjoituksia tekisi enemmän, jos joku ohjaisi ne ja niitä saisi tehdä ryhmänä. Palautteen mukaan harjoituksissa olisi hyvä olla jotain aktiviteettia mukana, sillä esimerkiksi rentoutumiskasetteja kuunnellessa mieli lähtee harhailemaan seuraavan päivän työasioihin eikä rentoutuminen näin onnistu.

## 6.5 Tulosten yksilöllinen analysointi

### 6.5.1 Henkilö A

Alkuhaastattelusta saadun aineiston perusteella osallistuja A on erittäin kiireinen sekä työssä että vapaa-ajalla. Jopa siinä määrin, että aikaa rentoutumiselle ei jää. Harrastukset ovat aktiivisia ja hän ei kuulemma osaa olla tekemättä mitään. Hän kertoo tarvitsevänsä asenne-muutoksen, jotta pystyisi rentouttamaan itsensä arjen kiireiden keskellä. Hän toivoo oppivan rentoutumisen taidon, sillä arjen kiire vaatisi vastapainokseen tätä. Rentoutumisen taidosta hän toivoo hyötyvänsä myös kilpatanssiharrastuksessaan.

Henkilö A koki ensimmäisellä rentoutumiskerralla haasteelliseksi sen, ettei tiennyt mitä harjoituksessa seuraavaksi tapahtuu. Näin osa rentoutumiseen keskittymisestä kului seuraavan ohjeen miettimiseen. Haasteellista oli myös oikean hengitysrytmin ja jännittämisen sekä rentouttamisen yhdistäminen. Seuraavilla kerroilla rentoutuminen onnistui paremmin, koska hän tiesi mitä harjoitus pitää sisällään eikä ohjeiden kuuntelu vaatinut niin paljon keskittymistä kuin ensimmäisellä kerralla. Tästä johtuen hän koki erityisen hyvänä asiana sen, että jokaisella kerralla tehtiin sama harjoitus.

Jacobssonin harjoituksessa hengitettiin sisään jännityksen yhteydessä ja ulos rentouttamisen yhteydessä. Alussa henkilö A pidätteli hengitystä jännittämisen ja rentouttamisen välillä ja tämä aiheutti tukalan olon sekä vei osan keskittymiskyvystä. Antaessani ohjeistusta ennen ensimmäistä harjoittelukertaa en korostanut tarpeeksi, että jännittämisen ja rentouttamisen välillä voi hyvin ottaa välihengityksiä. Toisella ja kolmannella kerralla tähdensin tätä seikkaa osallistujille ja oikeanlainen hengitystapa ymmärrettiin paremmin. Kotiharjoittelu tuki lisäksi oikeanlaisen hengittämisen yhdistämistä rentoutumisharjoitukseen.

Osallistuja A koki kehittyneensä kehollisissa rentoutumistaidoissaan ja kertoi jatkossa pyrkivänsä kehittymään lisää. Oleellista on, että nämä kolme harjoittelu kertaa yhdistettynä kotiharjoitteluun herättivät osallistujan miettimään omaa kehoaan ja kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Hän koki saaneensa havahtumisen ja totesi kiinnittävänsä tästä lähtien huomiota rentoutumisen sisällyttämiseen päivä- / viikko-ohjelmaansa.

### 6.5.2 Henkilö B

Osallistuja B koki alkuhaastattelun perusteella kiireen aiheuttavan hänelle jatkuvan mielen myllerryksen, josta on erittäin vaikeaa irtautua. Hän on erittäin liikunnallinen, mutta kaikki harrastukset ovat aktiivista liikkumista. Hän kärsii lihasjännityksistä ja kokee ettei hallitse lihastensa rentouttamista. Toiveena oli, että hän oppisi tunnistamaan kehonsa jännityksiä riittävän ajoissa ja näin myös reagoimaan jännityksiin tarpeeksi varhain. Lisäksi hän haluaisi

oppia tätä kautta rentouttamaan myös mielensä. Hänestä tuntui, että tällä hetkellä vain hieronta ja sauna auttavat lihasjännityksiin. Hän on kokeillut rentoutuskasetteja, joissa kerrotaan pieniä tarinoita, mutta kokee ne enemmän nukuttaviksi kuin rentouttaviksi.

Henkilö B:lle eri kehon osien jännittäminen ja rentouttaminen erikseen oli erittäin haastavaa. Hän käytti toisia kehon osiaan esimerkiksi reisiään ja pakaroitaan ns. pakettina. Lisäksi, oikeanlaisen hengittämisen yhdistäminen harjoitukseen oli ongelmallista. Rauhallinen ilmapiiri, hämäryys sekä kynttilän valo auttoivat oikeanlaiseen tunnelmaan pääsyssä. Henkilö B:llä oli jo pitkään ollut erilaisia jännitystiloja kehossaan siinä määrin, että hän piti esimerkiksi jännittyneiden hartoidensa tilaa normaalina. Vasta ensimmäisen harjoituksen jälkeen hän kertoi huomanneensa, etteivät lihakset olleetkaan ennen harjoitusta rennot. Harjoituksia vaikeutti myös erittäin kipeä selkä, jota oli haastavaa jännittää tai rentouttaa.

Hänen kanssaan keskustelimme henkilökohtaisesti erilaisista harjoitteista, jotka auttaisivat kehon osien eriyttämisessä ja kokeilimme niitä myös käytännössä. Ohjasin hänelle kotiin terapiallolla tehtäviä painonsiirto harjoituksia, joiden avulla pakaroiden erikseen jännittäminen tulisi paremmin hahmotettua. Näistä sekä omatoimisista tunnistusharjoitteista tuntui olevan hänelle pienenkin harjoitteluajanjakson jälkeen selkeästi hyötyä. Henkilö B kertoi kehittyneensä kehollisissa rentoutumistaidoissaan pilotin aikana, mutta paljon jäi vielä kehitettävää. Suurimman hyödyn henkilö B koki saaneensa siitä, että hän oppi tapaamiskertojen aikana tiedostamaan rentoutumisen merkityksen sekä havainnoimaan omaa rentoutumisen tarvettaan ja kehonsa tuntemuksia. Hän koki kotiharjoittelun olevan oppimista tukevaa ja kotiharjoittelun ansiosta hän onnistui yhteisillä harjoittelukerroilla rentoutumaan paremmin. Omatoimisen rentoutumisen hän kuitenkin koki kiireisenä ihmisenä aikataulullisesti erittäin haastavaksi.

### 6.5.3 Henkilö C

Osallistuja C koki alkuhaastattelun perusteella, ettei osaa rentoutua kokonaisvaltaisesti. Hänen rentoutumiskeinojaan ovat saunominen, lukeminen sekä liikunta. Hän toivoi oppivansa rentoutumaan niin, että voisi rentoutua missä tahansa. Myös hänellä on kiireinen työ ja hän ymmärtää rentoutumisen siten, että sen avulla hän voisi pois sulkea mieltä stressaavat asiat. Rentoutumisen taidon kehittyessä hän toivoisi rentoutuvansa useammin. Henkilö C oli tehnyt vastaavanlaista rentoutumisharjoitusta useasti aiemminkin, joten hän ei kokenut itsearviointihaastattelujen perusteella oppivansa harjoituksesta varsinaisesti mitään uutta. Hän kertoi onnistuneensa yhteisten harjoitustuokioiden aikana rentoutumaan hyvin, eikä hänellä ollut mitään erityisiä haasteita harjoitusten aikana. Ensimmäisellä kerralla hän kertoi hartiasseudun rentouttamisen hieman haastavaksi, koska hänen hartiansa olivat työn johdosta jännittyneet. Niska- ja hartiasseudun jännittäminen ja rentouttaminen onnistuivat kuitenkin seuraavilla keroilla ilman ongelmia.

Kotiharjoittelun osallistuja C kertoi olevan hyödyllistä, sillä sen avulla tuli itselle muistutettua rentoutumisen tärkeydestä ja otettua itselle omaa aikaa. Henkilö C oli erittäin tietoinen oman kehonsa tuntemuksista ja osasi kertoa niistä tarkkaan. Hän kertoi harrastaneensa aiemmin pitkään joogaa, jossa oman kehon kuuntelu sekä oikean hengitystavan tiedostaminen tulivat tutuiksi. Hän nautti yhteisistä rentoutumishetkistä, vaikkei kokenutkaan niiden antavan itselleen mitään uutta. Luento- osuuden aikana hän kertoi saaneensa jonkin verran uutta tietoa rentoutumisesta, kehollisuudesta, unesta sekä yleisestä hyvinvoinnista.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Työn luotettavuuden ja eettisyyden arviointia

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston keruun laadukkuutta voidaan tavoitella siten, että tehdään etukäteen haastattelurunko sekä pohditaan vaihtoehtoisia lisäkysymyksiä. Haastatteluvaiheen aikana laatua voidaan parantaa varmistamalla, että tallentamisvälineet ovat kunnossa. Haastattelu tulee lisäksi purkaa niin nopeasti kuin mahdollista. Reliaabelius henkilöitä tutkittaessa on sitä, että tutkittaessa samaa henkilöä useamman kerran saadaan muillakin tutkimuskerroilla sama tulos. Omassa työssäni tavoittelin rentoutumistaidon kehittymistä, joten en tavoitellut reliaabeliutta edellä mainitun tavoin. Tällaisessa opinnäytetyöaiheessa on myös mahdotonta ajatella, että erilaisilla aineistonkeruumenetelmillä saataisiin sama tulos. Sillä esimerkiksi havainnoitaessa osallistujia olisi tulos havainnoijan omaa tulkintaa ja haastateltaessa taas osallistujien omia kokemuksia. Näin ollen ei tuloksia voi vartailla keskenään. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 184 - 186; Vilkkä 2005, 161)

Tutkimuksessa on pyrittävä siihen, että se paljastaa tutkittavien käsityksiä ja kokemuksia niin hyvin kuin mahdollista. Tutkija kuitenkin vaikuttaa saatavaan tietoon sekä tietojen keruu vaiheessa että omissa tulkinnoissaan. Muistettava on myös, että haastattelujen tulos on aina seurausta haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnasta. Validiutta on myös se, että osoittaa lähteiden luotettavuuden (Hirsjärvi & Hurme 2006, 186 - 187). Tässä opinnäytetyössä validiteetti merkitsee lisäksi käsitteiden määrittelyä mahdollisimman tarkasti sekä onnistunut tiedon siirtoa raportista varsinaiseen tuotokseen, vaikka tuotoksen (pilotin luento-osuus) tekstuaaliset ominaisuudet poikkeavatkin raportin tekstistä.

Alkuhaastattelulomakkeen toimivuuden testasin kahdella ihmisellä, jonka jälkeen tein siihen palautteen mukaiset korjaukset. Vaihdoin kehollisuus käsitteen kehollinen rentoutuminen käsitteeseen, sillä kehollisuus käsite oli palautteen mukaan vaikeasti ymmärrettävissä. Kaikki osallistujat vastasivat jokaiseen kysymykseen ymmärrettävästi ja osallistujien käsialat olivat helppolukuisia, joten vastausten tulkinta oli helppoa. Sain kyselylomakkeen avulla juuri niitä

tietoja, joita oli tarkoituskin saada, joten näiltä osin lomakkeen laadinta oli onnistunutta. Haastattelukysymysten avulla sain myös kaiken tarpeellisen tiedon, jotta pystyin vastaamaan tutkimuskysymykseeni. Haastattelukysymyksiä en testannut etukäteen, joten tämä heikentää osaltaan työn luotettavuutta. En ole aiemmin laatinut kyselylomaketta tai haastatellut, joten tämä puolestaan heikentää tulosten luotettavuutta. Tekemäni tulkinnat eivät välttämättä ole ainoita mahdollisia saadusta aineistosta. Joku toinen olisi saattanut tehdä tulkinnat aineiston pohjalta eri tavalla ja tämä on työn luotettavuutta heikentävä seikka.

Keräsin työhöni teorialähtöistä aineistoa kirjallisuudesta, tietokannoista sekä elektronisista lähteistä. Vertailin sekä yhdistelin eri aineistoa keskenään ja pyrin käyttämään mahdollisimman uutta aineistoa niiltä osin kuin se oli mahdollista. Mielestäni tämä lisää työni luotettavuutta. Teen ensimmäistä opinnäytetyötäni, joten tämä kokemattomuus puolestaan vähentää työn luotettavuutta. Luotettavuutta heikentävänä pidän lisäksi sitä, että pilottiin osallistui lopulta vain kolme henkilöä. Toisaalta suuremman osallistujamäärän yksilöllinen analysointi olisi tullut minulle liian työlääksi.

Haasteen tämän kaltaiselle työlle luotettavuutta ajatellessa antoi työn uskottavuus. Kuten Eskola & Suoranta toteavat vaati uskottavuus sitä, että tutkijan on tarkistettava vastaavtko hänen tulkintansa tutkittavien käsityksiä ja kokemuksia. Tein työssäni tulkintoja osallistujien vastausten perusteella siten, etten tarkistuttanut tulkintojani jälkikäteen osallistujilla. Tämä saattaa heikentää uskottavuutta, mutta Eskolan & Suorannan mukaan osallistujat voivat olla myös sokeita kokemukselleen, jolloin tarkistuksella ei saavutettaisi haluttua lisäuskottavuutta. (Eskola & Suoranta 2005, 210 - 211)

Työni eettisyyttä pyrin edistämään sillä, että kaikki pilottipäiviin osallistuvat saivat etukäteen tiedon siitä, että päivät ovat osa opinnäytetyötäni. Pilottipäiviin osallistuvat henkilöt pysyivät lopullisessa työssä anonyymeinä. Haastattelujen nauhoittamisesta olin myös ilmoittanut etukäteen. Yksityisyyden kunnioittaminen mainitaan Laissa terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559. Olen toiminut tiedon hankinnassa eettisesti ja lähteet sekä viitteet tekstissä on merkitty totuudenmukaisesti. Fysioterapeutin eettisissä ohjeissa todetaan, että fysioterapeutin tulee kunnioittaa työssään asiakkaansa ihmisarvoa ja yksilöllisyyttä sekä sitoutua salassapitoon. Fysioterapeutin tulee lisäksi noudattaa voimassaolevia, omaa ammatillista toimintaa koskevia lakeja sekä asetuksia. Opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt käyttämään ensisijaisesti primaarilähteitä niiltä osin kuin se on ollut mahdollista. Olen lisäksi pyrkinyt käyttämään ajallisesti mahdollisimman tuoreita lähteitä. Kaikkien käytettyjen lähteiden kohdalla tämä ei kuitenkaan ole ollut mahdollista ja siksi olen työssäni käyttänyt myös joitakin vanhempia lähteitä. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 1994; Mäkinen 2006, 128, 129; Suomen Fysioterapeutit 1998)

## 7.2 Tulosten ja prosessin tarkastelu

Opinnäytetyöni tavoite oli tuotteistaa toimintapäivä, jonka aiheena on kehollisten rentoutumistaitojen edistäminen. Tuotteistaminen sisälsi sekä kolmesta tapaamiskerrasta koostuvan pilotin että tietopaketin laatimisen toimintapäivän pitäjille. Tuotteistin toimintapäivän Trainer4You Oy:lle joka oli työelämän yhteistyökumppanini opinnäytetyöprosessin aikana. Pilotin aikana oli tarkoitus lisätä osallistujien tietoutta rentoutumisesta sekä omasta kehostaan ja näin auttaa heitä ennaltaehkäisemään mahdollisia työtehokkuuteen sekä toimintakykyyn vaikuttavia ongelmia. Pilotin aikana keräsin erilaisin aineistonkeruumenetelmin (haastattelut ja oppimispäiväkirja) osallistujien yksilöllisiä kokemuksia omista kehollisista rentoutumistaidoistaan ja pyrin näin löytämään vastauksen tutkimuskysymykseeni: Miten tällaisten toimintapäivien avulla voidaan edistää osallistujien kehollisia rentoutumistaitoja? Koska keräsin työssäni nimenomaan kokemuksia ja pyrin saatujen tulosten perusteella analyysiin, tekee se työstäni kvalitatiivisen.

Olen pyrkinyt raportissani tuomaan mahdollisimman tarkkaan esille, miten olen saadun aineiston kanssa toiminut. Analysoitavan aineiston jaoin yksilöllisesti neljään eri osaan: alkuhaastattelu, itsearviointihaastattelut, kotiharjoittelun seuranta sekä tulosten yksilöllinen analysointi. Näin minun oli selkeämpi analysoida jokaisen osallistujan oppimisprosessia yksilöllisesti. Viimeisen kerran ryhmähaastattelua en analysoinut yksilöllisesti, sillä sen päätehtävä oli toimia pilotin palautteen antajana minulle. Tämän lisäksi ryhmähaastattelussa oli tärkeätä, että osallistujat saivat yhdessä keskustellen käydä läpi kokemuksiaan koko pilotin ajalta ja ryhmänä keskustelusta tuli myös sisällöllisesti rikkaampaa. Näin kaikki saattoivat saada toisensa kokemuksista lisää ideoita myös omaan kehollisen rentoutumistaitonsa kehittämiseen. Sekä alkuhaastattelu, kotiharjoittelun oppimispäiväkirja että yksilöhaastattelut olivat erittäin henkilökohtaisia. Siksi pyrin käsittelemään saamaani aineistoa tässä raportissa mahdollisimman anonymisti. Ryhmän osallistujat tunnistanevat toisensa tekstistä, mutta heillä oli etukäteen tiedossa, että näin tulee tapahtumaan ja että heitä analysoidaan yksilöllisesti. Heidän toiveenaan oli myös saada itselleen omat henkilökohtaiset analyysinsä kirjallisina raportin valmistuttua.

Pyrin käsittelemään saadun aineiston aina mahdollisimman pian sen saatuaani. Alkuhaastattelun sekä ensimmäisten itsearviointihaastattelujen aineistot käsittelin välittömästi ensimmäisen tapaamisen jälkeen. Näin sain heti toiminnan alussa paremman käsityksen ryhmäläisten lähtötasosta. Näin sain myös mahdollisuuden kerrata heille haastavia asioita toisen tapaamisen aluksi. Tällöin kertosimme erityisesti kehollisuus käsitteen alla olevia asioita. Aineiston välittömän käsittelyn ansiosta minun olisi tarvittaessa ollut mahdollista muuttaa tutkimuskysymystäni aineiston mahdollistamaan suuntaan. Tämä on mahdollista kvalitatiivisessa työssä, mutta tällä kertaa minulla ei ollut aihetta toimia näin. Koin, että saan aineiston perusteella vastauksen tutkimuskysymykseeni. Mainittakoon lisäksi, että olen raportissani pyrkinyt ha-

vainnollistamaan aineiston tuloksia suorilla lainauksilla, jotka olen tekstiin merkinnyt lainausmerkein.

Psykofyysisen fysioterapian yhtenä terapiamenetelmänä käytetään Roxendalin kehotietoista terapiaa joka on työssäni keskeisessä asemassa. Kehotietoisen terapian arviointi- ja tutkimismenetelmiä ovat haastattelu, havainnointi ja mittaaminen. Arvioita tehdään mm. hengityksestä, jännittyneisyydestä, asennoista, liikkeen hallinnasta, rentoutumiskyvystä ja kehonkuvasta. Tulosten arvioinnissa on merkittävää osallistujan itse kokema muutos. Näitä kokemuksia sain parhaiten kerättyä haastattelun avulla. Aluksi suunnittelin menetelmäksi myös havainnointia (ulkoiset vasteet), mutta tällöin ryhmäläisten arvokkaat kokemukset (sisäiset vasteet) olisivat jääneet ulkoisten rentoutumisvasteiden varjoon. Ulkoiset vasteet olisivat olleet minun tulkintaani ja näin eivät kovin luotettavia. Toki aineiston tuloksia analysoidessani mukaan tuli myös omaa tulkintaani. (PsyFy ry 2009)

Alkuhaastattelun vastauksista löytyy paljon yhteneväisyyksiä. Henkilöt A ja B kokivat rentoutuvansa nukkumalla sekä ystävien kanssa vapaa-aikaa viettämällä. Henkilöt A ja C kokivat molemmat lukemisen rentouttavana. B ja C mainitsivat yhdeksi rentoutumiskeinokseen saunomisen ja kaikki osallistujat kokivat urheilun rentouttavan. Rentoutumisen kerrottiin olevan haastavaa, mutta rentoutumisen taidon oppimisen taas stressin ja kiireen vuoksi toivottavaa. Kaikki osallistujat pitivät virheellisesti nukkumista rentoutumisena. Tähän seikkaan kiinnitin erityisesti huomiota luennon aikana. Kaikki toivoivat toimintapäiviltä mukavaa yhdessä oloa sekä rauhallista ilmapiiriä.

Henkilöt A sekä B kokivat ensimmäisellä yhteisellä rentoutumiskerralla haastavaksi sen, etteivät tienneet mitä harjoituksessa seuraavaksi tapahtuu ja tämä vei osan heidän keskittymiskyvystään. Henkilö C:lle puolestaan harjoitus oli entuudestaan tuttu ja hän koki rentoutuvansa hyvin jo ensimmäisellä harjoituskerralla. Kaikkien osallistujien mielestä oli hyvä, että jokaisella tapaamiskerralla tehtiin sama harjoitus. Kaikki toivoivat kuitenkin loppuhaastattelun palautteen perusteella jatkoa ryhmämuotoiseen harjoitteluun siten, että rentoutumisharjoitus muuttuisi aina muutaman harjoituskerran jälkeen. Näin jokainen voisi paremmin löytää itselleen sopivan rentoutumistavan.

Itsenäinen kotiharjoittelu koettiin tarpeelliseksi ja hyväksi, mutta ajankäyttö muodosti kaikille ongelman. Osallistujat eivät millään tahtoneet löytää aikaa harjoituksen tekemiseen. He kertoivat, etteivät ole tottuneet ottamaan itselleen omaa aikaa ja tästä syystä harjoitus oli haastavaa sovittaa osaksi päivärutiineja. Harjoituksen tarpeellisuuden ja hyödyn havaitessaan he kuitenkin pohtivat, josko harjoituksen merkitseminen kalenteriin vaikkapa osaksi työpäivää saisi heidät oppimaan harjoituksen rutiininomaiseen tekoon. Osallistujat A sekä B kokivat kehittyneensä kehollisten rentoutumistaitojen edistämisessä, mutta osallistuja C ei kokenut

kehittyneensä. Osallistuja C:lle Jacobssonin menetelmä oli entuudestaan niin tuttu, ettei hän tämän vuoksi kokenut kehittyneensä. Kaikki kokivat saaneensa lisää informatiivista tietoa aiheesta ja havahtuneensa pohtimaan rentoutumisen sekä oman kehontuntemuksen tärkeyttä.

Ghoncheh:in ja Smith:in (2004) tutkimuksen mukaan rentoutumisharjoittelun tulokset alkavat näkyä vasta neljän viikon harjoittelun jälkeen, joten yksi toimintapäivä ei saa vielä aikaiseksi muutoksia työntekijöiden rentoutumistaidoissa, vaan tähän tarvitaan pidempää harjoittelujaksoa. Tämä tulisi muistaa, kun työyhteisöille kerrotaan rentoutumisharjoittelusta työssä jaksamisen lisääjänä. Lisäksi tutkimus vahvistaa, että progressiivisella rentoutuksella voidaan tavoitella positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Omassa työssäni osallistujat harjoittelivat kolmen viikon ajan ja saadun aineiston mukaan kokivat kehittyneensä kehollisissa rentoutumistaidoissaan. Mielestäni on kuitenkin oletettavampaa, että osallistujat saivat ennemminkin herätyksen rentoutumisharjoitteluun sekä muistutuksen siitä kuinka tärkeää on omata rentoutumisen taito. Sillä rentoutumistaidon oppiminen merkitsee ihmiselle lisääntyntä kokemusta siitä, että pystyy itse vaikuttamaan tilanteeseensa (Estlander 2003, 196; Kataja 2003, 22 - 24). Kehittyäkseen rentoutustaidoissa on harjoittelua Katajan (2003) mukaan tehtävä jopa päivittäin, mutta vähintään useamman kerran viikossa. Kiireeseen vedoten pilottini osallistujat eivät harjoitelleet kuin pari kertaa viikossa ja harjoitukset olivat kestoltaan erittäin niukkoja. Näin ollen varsinaista kehitystä rentoutumistaidoissa ei teoriaan vedoten ole pilotin aikana tapahtunut.

Jorm:in, Christensen:in, Griffiths:in ja Rodgers (2002) tutkimuksen mukaan progressiivinen rentoutumismenetelmä näyttää lupaavalta esimerkiksi masennuksen hoidossa. Progressiivisen menetelmän valitsin pilotin harjoitusmuodoksi sen helppouden vuoksi. Harjoitus on yksinkertainen ja auttaa hahmottamaan oman kehon tuntemuksia. Valinta osoittautui aineiston perusteella hyväksi. Ajateltaessa pidempään jatkuvaa rentoutumisharjoitteluprosessia on sekä omasta mielestäni että aineiston pohjalta perusteltua vaihtaa rentoutumisharjoitusta muuttaman harjoituskerran välein. Näin harjoittelijat voivat omaksua itselleen rentoutumismuodon jota voivat muokata eri tilanteisiin sopivaksi oman tarpeensa mukaan. Yksi pilotin osallistujista harrastaa kilpatanssia ja hänen työnsä on ajoittain erittäin kiireistä sekä stressaavaa. Hän toivoi kehittyvänsä rentoutumisharjoittelussa siten, että voisi siirtää rentoutumisen tunteen stressaavan työpäivän lomaan sekä tanssikilpailupäivään. Pilotin puitteissa tämänkaltaisen kehittyminen ei ollut mahdollista, mutta jatkaessaan harjoittelua aktiivisesti itsenäisesti hän voi oppia siirtämään rentoutuneisuuden eri tilanteisiin esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla.

Pohtiessani vastausta tutkimuskysymykseeni: Miten tällaisten toimintapäivien avulla voidaan edistää osallistujien kehollisia rentoutumistaitoja? tulin siihen tulokseen, ettei varsinaista kehittymistä saavuteta näin lyhyellä aikavälillä. Puhuttaessa rentoutumistaidosta ja sen kehit-



tymistä on oppimisprosessi paljon pidempi. Salakarin (2007) mukaan tarvitsemme oppiaksemme kognitiivista tiedon käsittelyä, jota pilotin aikana saatiin informaation sekä keskustelujen avulla. Osallistujat refleктоivat havaintojaan ja uutta tietoa aikaisempaan tietoonsa ja kokemuksiinsa. Näin he Tynjälän (2000) mukaan muodostavat skeemoja eli sisäisiä malleja oppiessaan. Tällä tarkoitetaan tietorakennetta, johon pohjautuen oppija jäsentää ja tulkitsee havaintojaan. Skeemat muotoutuvat ja muuttuvat kokemusten myötä. Schmidtin mukaan rakennamme taidon perustaksi myös motorisia skeemoja. Oppimista ja kehitystä eteenpäin vieväksi tekijäksi on havaittu lisäksi kokemus, jonka oppija saa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vertaistensa kanssa. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 166) Tarvitsemme kehittyäksemme kehollisissa rentoutumistaidoissa siis kognitiivisia skeemoja, motorisia skeemoja sekä kokemusten reflektointia. Taidon oppiminen on monimuotoinen prosessi, joten on selvää, ettei kehittymistä pilotin aikana tapahtunut.

Tietopaketin (liite 7) osuus on työssäni laaja, sillä se toimii työelämän edustajan apuna toimintapäiviä pidettäessä. Tietopakettia kirjoittaessani oli siihen tulevien aiheiden rajaaminen erittäin haastavaa. Aluksi käsittelin tietopaketissa esimerkiksi terveyden edistämisen käsitteitä, mutta karsin sen pois lopullisesta versiosta. Näin pyrin tiivistämään tietopaketin sisältöä, jottei se kasvaisi liian laajaksi. Tietopaketini käsittelee rentoutumista opinnäytetyöni raporttia laajemmin ja näkökulma on työelämälähtöinen. Tähän työelämälähtöisyyteen kuuluu esimerkiksi stressin sekä työyhteisön hyvinvoinnin käsitteet. Näin pyrin paremmin vastaamaan työelämän yhteistyökumppanin tarpeisiin toimintapäivien järjestämisessä.

Pohtiessani koko opinnäytetyöprosessia olen mielestäni onnistunut hyvin. Omat oppimistavoitteeni täyttyivät ja sain syvennettyä omaa asiantuntijuuttani tämän aihepiirin osalta. Prosessin suunnittelu sekä toteutus onnistuivat tavoitteiden mukaisesti. Aineiston pohjalta sain vastuksen tutkimuskysymykseeni, jota pystyin peilaamaan muuhun tutkimustietoon sekä kirjallisuuteen. Tiedostan, että tämän työn pohjalta ei voi tehdä yleistyksiä kehollisen rentoutumisen taidon oppimisesta työn suppeuden johdosta. Toteutuksessa oli otettava huomioon työelämän yhteistyökumppanin, koulun sekä omat toiveet ja toimintaperiaatteet. Tämä teki työstämisestä haastavaa ja lopullinen työ on kompromissi kaikkien tahojen tarpeista. Jatkossa työtä voi kehittää siten, että rentoutumistaidon edistymistä mitataan kokemusten lisäksi fysiologisia vasteita seuraamalla esimerkiksi sykemittarin, verenpainemittarin ja stressinapin avulla. Näin taidon kehittymisen seuraaminen olisi laaja-alaisempaa ja tätä kautta tulokset olisivat luotettavampia.

### 7.3 Työn hyödynnettävyys

Tuloksia analysoidessani tulin siihen tulokseen, että tällaisten toimintapäivien avulla voi kehollisissa rentoutumistaidoissa edistyä jonkin verran. Erityisesti informatiivinen tiedonanto

sekä sitä tukevat käytännön harjoitteet koettiin tarpeelliseksi. Osallistujat kokivat, että ohjaajajohtoinen ja ryhmämuotoinen aktiivista toimintaa sisältävä rentoutumisharjoittelu toimi parhaiten juuri tämän ryhmän kohdalla. Tähän saattaa vaikuttaa se, että kaikki osallistujat olivat liikunnallisesti erittäin aktiivisia. Jonkin toisen ryhmän esimerkiksi liikunnallisesti inaktiivisten kohdalla tulokset olisivat voineet olla täysin erilaiset.

Rentoutumistaitojen kehittymisen jatkuvuutta ajateltaessa on todettava, ettei tämänkaltaisen lyhyt harjoittelujakso tuota taidon tasolla varsinaista edistymistä juurikaan. Taidon oppiminen on aina pidempi prosessi, jossa omien kokemusten reflektoinnin avulla oppija havaitsee omia virheitään sekä onnistumisiansa ja pyrkii näin parantamaan taitoaan. Lopulta rentoutumisen taidosta voi muodostua oppijalle sisäinen skeema, jota hän voi käyttää soveltaen eri tilanteissa esimerkiksi työpaikalla.

Työelämän yhteiskumppanin Trainer4You:n roolina näen tällaisten toimintapäivien osalta olla toiminnan aloittaja yrityksissä. Tämän lisäksi heidän on tärkeää saada toiminta jatkumaan ja henkilöstö omavoimaistumaan, jotta toiminta olisi yrityksille hyödyllistä. Tämä olisi mielestäni mielekkäintä toteuttaa siten, että yritykseen tehtäisiin useampi käynti ja tietoa annettaisiin pienemmissä osissa yhden ison tietomäärän sijaan. Näin pystyttäisiin myös seuraamaan toiminnan kehittymistä. Yrityksen sisältä voi myös valita ns. ”rentoutusvastaavan”, joka voisi järjestää työpäivän aikana yhteisen rentoutumistuokion taukojumppa ajatuksella. Ilman jatkuvuutta ei rentoutusharjoituksesta ole hyötyä, joten ihanteellista olisi saada toiminta jatkuvaksi yrityksissä, joissa toimintapäivää tulevaisuudessa pidetään.

Työni vaikuttavuutta pohtiessani päädyin tulokseen, että tällä työllä on vaikuttavuutta sitä kautta, että se tulee toiminaan työelämän yhteistyökumppanin yhtenä työkaluna toimintapäivää pidettäessä. Fysioterapeuttista vakuuttavuutta määrittelen aiempien tutkimusten pohjalta. Tutkimustuloksia löytyy stressin aiheuttamista fysiologisista muutoksista elimistössä sekä rentoutumisen hyödyistä. En kuitenkaan löytänyt yhtään tutkimusta, jossa olisi tutkittu progressiivisen lihasrentoutuksen vaikutuksia stressin hallinnassa tai kehontuntemuksen kehittämisessä. Näiltä osin fysioterapeuttisella vakuuttavuudella ei työssäni ole tutkittua taustaa ja tämä heikentää työni vakuuttavuutta.

## 8 Immateriaalioikeudet

Trainer4You Oy yhdessä kirjallisen aineiston tuottaneen FITRA Ky:n ja Riku Aallon kanssa piättävät tekijänoikeudet tuottamaansa materiaaliin, jota opinnäytetyössä käsitellään. Opinnäytetyön tekijänoikeuksien on sovittu kuuluvaksi yhteisesti Nina Widemanille sekä Trainer4You Oy:lle, jolla on lupa rajoituksesta käyttää em. työtä, sen osia ja tuloksia liiketoiminnassaan, alan eettiset ohjeet ja voimassaoleva laki huomioiden. Trainer4You Oy omistaa yksin

kaikki opinnäytetyön perusteella mahdollisesti syntyvät muut immateriaali- kuten teollisoikeudet.

## Lähteet

Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas. Jyväskylä: WSOY.

Ahola, K 2006. Stressin vaikutukset elimistössä. Teoksessa Ahola, K. Kivistö, S. Vartia, M. (toim.) Työterveyspsykologia. Helsinki: Työterveyslaitos.

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

Aro, A. & Martimo, K. 2006. Psykososiaaliset tekijät työssä. Teoksessa Antti-Poika, M. Husman, K. Martimo, K. (toim.) Työterveyshuolto. Porvoo: WSOY.

Arstila, A. Björkqvist, S. Hänninen, O. Nienstedt, W. 2004. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Porvoo: WSOY.

Dusek, J. Otu, H. Wohlhueter, A. Bhasin, M. Zerbibi, L. Joseph, M. Benson, H. Libermann, T. 2008. Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response. University of Montreal, Canada.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Estlander, A. 2003. Kivun psykologia. Porvoo: WSOY.

Ghoncheh, S. Smith, J. 2004. Progressive Muscle Relaxation, Yoga Stretching, and ABC Relaxation Theory. Journal of clinical psychology, Vol 60(1), 131 - 136.

Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Halme, J. Nyman, M. Ojanen, M. & Svennevig, H. 2001. Liiku oikein - voi hyvin. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Hietakangas, A. 1999. Hypnoosimenetelmien käyttö työkykyä ylläpitävässä laitostuntoutuksessa - seurantakyselyn satoa. Teoksessa Tenkku, M. (toim.) Hypnoterapia. Tampere: Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huovinen, M. & Partinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.

HUS 2008

<http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,3727,7661>. Luettu 12.2.2008.

Hyypä, M. & Kronholm, E. 1998. Uni ja vire. Turku: Kansaneläkelaitos.

Härmä, M. & Kukkonen-Harjula, K. 2005. Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Kujala, U. Taimela, S. Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

Immonen-Orpana, P. 2008. Psyykkisiä toimintoja tukeva fysioterapia. Opintomateriaali.

Jorm, A. F., Christensen, H., Griffiths, K. M. & Rodgers, B. 2002. Effectiveness of complementary and self-help treatments for depression. MJA. 176, S84-S96.

Karppi, S. Mansikkamäki, T. & Talvitie, U. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita.

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

Keskinen, E. 2002. Taitojen oppiminen ja opettaminen. Teoksessa Niemi, P. & Keskinen, E. (toim.) Taitavan toiminnan psykologia. Turku: Turun yliopisto.

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille, mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Kuoppasalmi, K. & Ropponen, T. 2004. Psyykkiset kriisit ja stressireaktiot. Teoksessa Aro, T. Huunan-Seppälä, A. Kivekäs, J. Kujala, S. Matikainen, E. Tola, S. (toim.) Toimintakyky. Helsinki: Duodecim.

Kyllästinen, S. 1999. Synnytysvalmennusta, stressinhallintaa, traumojen hoitoa, sairauden hoidon tukemista - kokemuksia hypnoterapian käytöstä terveyskeskuspsykologin työssä. Teoksessa Tenkku, M. (toim.) Hypnoterapia. Tampere: Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus.

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>. Luettu 27.4.2009.

Laurea-ammattikorkeakoulu 2008

<http://optima.discendum.com/learning/id74/bin/user?rand=53925>. Luettu 3.3.2009.

Lehtinen, E. & Kuusinen, J. 2001. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.

Leppänen, T. Aho, S. Harju, R. & Gockel, M. 2000. Rentoutuminen -avoin ovi jaksamiseen. Kuntoutus Orton, Työturvallisuuskeskus. Helsinki: Invalidisäätiö.

Liukkonen, P. 2006. Työhyvinvoinnin mittarit. Helsinki: Talentum Media Oy.

Mikkeli, H. & Pakkasvirta, J. 2007. Tieteiden välissä? Johdatus monitieteisyyteen, tieteiden välisyyteen ja poikkitieteisyyteen. Helsinki: WSOY.

Mäenpää, M. 2002. Vuorokausirytmii ja päivystäminen.

[http://www.fimnet.fi/finnest/lehdet/2002/no\\_3/a\\_maenpaa.pdf](http://www.fimnet.fi/finnest/lehdet/2002/no_3/a_maenpaa.pdf). Luettu 8.8.2008.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Mäkitalo, J. 2006. Työkyvyn käsite. Teoksessa Antti-Poika, M. Husman, K. Martimo, K. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Duodecim.

Nupponen, R. 2006. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Kujala, U. Taimela, S. Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

PsyFy ry 2009. <http://www.psyfy.net/fysioterapia.php>. Luettu 12.8.2009

Roxendal, G. & Winberg, A. 2006. Levande människa. Basal kroppskännedom för rörelse och vila. Falköping: Trycning Elanders.

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

Roxendal, G. 1985. Body Awareness Therapy and the Body Awareness Scale, Treatment and Evaluation in Psychiatric Physiotherapy. Kålleröd: Kompendietryckeriet.

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Ylinen: Eduskills Consulting.

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveysten edistäminen esimerkein - Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita.

Schutt, J. 1999. Intgroitu mentaalinen harjoittelu. Teoksessa Tenkku, M. (toim.) Hypnoterapia. Tampere: Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus.

Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä: kohti parempaa unta. Helsinki: Edita.

Suomen Mielenterveysseura 2008

[http://www.mielenterveysseura.fi/mieli\\_info.asp?main=Mielenterveys%20ja%20el%E4m%E4nkulku&page=185&cat=Mielenterveys%20ja%20el%E4m%E4nkulku&show=no](http://www.mielenterveysseura.fi/mieli_info.asp?main=Mielenterveys%20ja%20el%E4m%E4nkulku&page=185&cat=Mielenterveys%20ja%20el%E4m%E4nkulku&show=no). Luettu 12.2.2008

Tikkanen, T. 2001. Psykoterapiaopas. Monta tietä itsetuntemukseen ja iloon. Helsinki: WSOY.

Toivanen, H. 1994. Occupational Stress in Working Women and the benefits of Relaxation Training. Studies on Bank Employees, Home Helps and Hospital Cleaners. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 54.

Toskala, A. & Hartikainen, K. 2005. Minuuden rakentuminen. Psyykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapia. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus.

Trainer4You Oy 2008

<http://trainer4you.verkkopolku.com/>. Luettu 15.5.2008.

Turunen, K. 1999. Opetustyön perusteet. Jyväskylä: Atena.

Tynjälä, P. 2000. Oppiminen tiedon rakentamisena: konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Työturvallisuuskeskus 2008

<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/vointi/>. Luettu 10.8.2008.

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus - oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2006. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Vuori, I. 2002. Tehokas ja turvallinen terveystliikunta. Tampere: UKK-instituutti.

## Kuviot

Kuvio 1: Teoreettinen viitekehys .....	7
Kuvio 2: Pilotin suunnittelu .....	15
Kuvio 3. Suunnitelma toiminnallisen osuuden etenemisestä .....	16
Kuvio 4: Hermojärjestelmä .....	66

## Taulukot

Taulukko 1: Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät.....	18
Taulukko 2: Alkuhaastattelun tulokset.....	22
Taulukko 3: Henkilö A:n itsearviointihaastattelujen yhteenveto .....	23
Taulukko 4: Lisäkysymykset henkilö A:lle .....	24
Taulukko 5: Henkilö B:n itsearviointihaastattelujen yhteenveto .....	25
Taulukko 6: Lisäkysymykset henkilö B:lle .....	26
Taulukko 7: Henkilö C:n itsearviointihaastattelujen yhteenveto .....	27
Taulukko 8: Viimeisen kerran lisäkysymykset henkilö C:lle.....	27
Taulukko 9: Vireystilojen vaihtelut .....	76



## Liitteet

Liite 1 Alkuhaastattelulomake.....	47
Liite 2 Hengitysharjoitusohje (kotiharjoitus) .....	50
Liite 3 Harjoittelun seurantalomake .....	53
Liite 4 Jacobssonin jännitä-rentouta -harjoitus .....	54
Liite 5 Rentoutusharjoittelun jälkeinen itsearviointihaastattelu .....	57
Liite 6 Loppuhaastattelukysymykset.....	58
Liite 7 Toimintapäivän tietopaketti .....	59
Liite 8 Luennon PowerPoint esitys .....	83

## Liite 1 Alkuhaastattelulomake

Sukupuoli \_\_\_\_\_ Ikä \_\_\_\_\_

Millaisia kokemuksia Sinulla on rentoutumisesta? (Miten yleensä rentoudut esim. kotona, onnistuuko rentoutuminen Sinulta hyvin...)

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Mitä kehollinen rentoutuminen mielestäsi tarkoittaa? Miten arvioit voivasi hyödyntää ke-**  
**hollista rentoutumistaitoa?**

---

---

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mitä tavoitteita /odotuksia Sinulla on rentoutumisen ja kehollisuuden osalta? (esim. miten haluaisit kehittyä?)

[illegible]

[illegible]

**Mitä odotuksia Sinulla on/ mitä toivot toimintapäiviltä?**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

## Liite 2 Hengitysharjoitusohje (kotiharjoitus)

Hengityksen säätely toimii perustana kaikille rentoutusharjoituksille. Tiedostamalla ja oppimalla luonnollisen, rauhallisen ja syvän hengityksen saat hyvän apuvälineen rentoutumisharjoitteluusi.

Ota mukava asento, jossa Sinun on mahdollisimman hyvä olla. Keskity omaan hengitykseen ja tarkkaile sitä. Huomioi, hengitätkö syvään, pinnallisesti, hitaasti vai nopeasti. Sinun ei tarvitse tehdä mitään, keskity vain hengitykseen ja huomaa miten ilma virtaa sisään. Rauhoitu muutamaksi minuutiksi ja anna hengityksen virrata vapaasti omaan tahtiinsa...

Keskity siihen miten pallea liikkuu hengityksen tahdissa. Voit laittaa kätesi pallean kohdalle (vatsalle), jolloin huomaat helpommin pallean liikkeet. Sisään hengittäessäsi pallea kohoaa ja ulos hengittäessäsi pallea laskeutuu. Jatka niin kauan kuin harjoitus tuntuu Sinusta mukavalle (1 - 10 minuuttia).

Arvioi erikseen jokaisen harjoituskerran jälkeen, miten onnistuit harjoituksen avulla rentoutumaan. Merkitse myös arvioitu rentoutumisaikasi.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

(Lähteenä käytetty: Leppänen, Taru. 2000. Rentoutuminen -avoin ovi jaksamiseen.

Liite 3 Harjoittelun seurantalomake

Merkitse lomakkeeseen tukkimiehen kirjanpidolla, milloin teit hengitysharjoituksen. Voit tehdä harjoituksen silloin kuin Sinulle parhaiten sopii.

Tein hengitysharjoituksen ensimmäisellä harjoitusviikolla (laita rasti ruutuun)

MA \_\_\_\_ TI \_\_\_\_ KE \_\_\_\_ TO \_\_\_\_ PE \_\_\_\_ LA \_\_\_\_ SU \_\_\_\_

Tein hengitysharjoituksen toisella harjoitusviikolla

MA \_\_\_\_ TI \_\_\_\_ KE \_\_\_\_ TO \_\_\_\_ PE \_\_\_\_ LA \_\_\_\_ SU \_\_\_\_

Tein hengitysharjoituksen kolmannella harjoitusviikolla

MA \_\_\_\_ TI \_\_\_\_ KE \_\_\_\_ TO \_\_\_\_ PE \_\_\_\_ LA \_\_\_\_ SU \_\_\_\_



#### Liite 4 Jacobssonin jännitä-rentouta -harjoitus

**Asettaudu mukavaan asentoon. Voit sulkea silmäsi, mikäli se tuntuu Sinusta hyvälle. Tähän harjoitukseen kannattaa yhdistää tasainen ja rauhallinen hengitysrytmi: jännittäessäsi hengitä rauhallisesti sisään ja rentoutusvaiheessa ulos.**

##### VASEN KÄSI

Purista vasen kätesi nyrkkiin → jännitä kättäsi voimakkaasti alustaa vasten → anna jokaisen lihaksen jännittyä → tunne jännitys (2 - 6 sek) → rentoudu → anna vasemman käden rentoutua → suorista sormet → anna käden muuttua veltoksi, rennoksi ja raukeaksi → Huomaa miten erilaiselta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat →

##### OIKEA KÄSI

Purista oikea kätesi nyrkkiin → pidä kätesi tiukasti nyrkissä → tunne jännitys jokaisessa oikean kätesi lihaksessa → rentoudu → anna oikean kätesi sormien tulla aivan veltoksi → tunne rentous → huomaa miten erilaiselta se tuntuu jännittämiseen verrattuna →

##### MOLEMMAT KÄDET

Purista molemmat kätesi nyrkkiin → jännitä molemmat käsivartesi → tunne kätesi alustaa vasten → tunne jännitys → rentoudu → Anna molempien käsiesi rentoutua täysin → tunne kuinka miellyttävä, raukea ja rentoutunut olo molemmissa käsissäsi on → ja vieläkin rennompi olo → ne rentoutuvat yhä enemmän ja enemmän →

##### VASEN JALKA

Jännitä vasenta jalkaasi ja pakaraasi. Paina kantapäästäsi alustaa vasten ja taivuta jalkaterää ylöspäin → tunne jännitys → ajattele jännitystä → Päästä täysin rennoksi ja veltoksi → anna vasemman jalkasi rentoutua → Huomaa miten erilaiselta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat →

##### OIKEA JALKA

Jännitä ja paina oikeaa jalkaasi alustaa vasten → tunne jännitys kaikissa oikean jalkasi lihaksissa → rentoudu → anna oikean jalkasi lihasten muuttua täysin veltoksi ja rennoiksi →

## MOLEMMAT JALAT

Jännitä molempia jalkojasi → tunne jännitys → rentoudu → anna kaikkien jalkojesi lihasten tulla → täysin rennoiksi ja veltoiksi → miellyttävä, raukea, rentoutunut olo → molemmissa jaloissasi →

## VATSA

Jännitä vatsasi kireäksi → paina ristiselkääsi alustaa vasten → rentoudu ja anna vatsalihastesi tulla aivan veltoiksi ja vieläkin veltommiksi → silloinkin kun ne jo tuntuvat rennoilta... →

## RINTAKEHÄ

Hengitä syvään → vedä keuhkot täyteen ilmaa ja pidätä hengitystä → tunne jännitys → päästä keuhkot aivan tyhjiksi ja anna rentouden virrata koko kehoon → huomaa miten miellyttävä, raukea rentoutus valtaa sinut ja miten erilaiselta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat → anna koko rintakehän rentoutua → anna hengityksen virrata vapaasti → seuraa hetken ajan omaa hengitysrytmiäsi →

## SELKÄ

Jännitä selkääsi siten, että jännität sen kaarelle → tunne jännitys selkä- ja pakaralihaksissasi → tunne jännitys → rentoudu → päästä selkälihakset aivan rennoiksi, veltoiksi. Huomaa miltä rennot, raukeat selkälihakset ja pakaralihakset tuntuvat → anna kaikkien selkälihasten rentoutua ja rauhoittua →

## HARTIAT

Nosta hartiat kohti korvia → paina niskaa alustaa vasten ja tunne jännitys → rentoudu → anna molempien hartioiden lihasten rentoutua ja tulla aivan rennoiksi → raukeaksi →

## NISKA

Paina niskaa alustaa vasten ja tunne jännitys → rentoudu → tunne miellyttävä, raukea rentous niskassasi → huomaa miten erilaiselta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat →

## KAULA JA LEUKA

Kiristä leukalihaksiasi puristamalla hampaasi yhteen → tunne jännitys kaulallasi ja leuassasi → rentoudu → anna kaikkien lihasten kaulan ja niskan alueella rentoutua → tulla aivan veltoiksi →

## KASVOT

Kurtista kasvojasi ja tunne jännitys kasvoillasi → rentoudu → anna kasvojesi rentoutua → otsasi, silmäsi, leukasi, huulesi, kielesi → yhä rentoutuneemmat kasvot → aisti miten erilaiselta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat → anna koko kehosi rentoutua täysin ja tunne miten rentoudut yhä enemmän ja enemmän → kehon alaosa, keskiosa ja yläosa rentoutuvat → anna rentoutumisen tuntua kaikkialla kehossasi, lihaksissasi, mielessäsi → anna rentoutumisen tulla yhä syvemmäksi → ja syvemmäksi → anna hetki aikaa vain itsellesi → ja halutesasi voit vielä syventää rentoutumistasi vain vetämällä syvään henkeä ja hengittämällä hitaasti ulos → herättele itsesi venyttelemällä tai miten se parhaiten sinulle soveltuu →

(Lähteenä käytetty: Leppänen, Taru. 2000. Rentoutuminen -avoin ovi jaksamiseen.)

Liite 5 Rentoutusharjoittelun jälkeinen itsearviointihaastattelu

**Miltä rentoutumisharjoitus tuntui?**

- Missä onnistuit?
- Mikä oli haasteellista?
- Miksi?
- Opitko jotain uutta?
- Millaisia rentoutumisen kokemuksia tunsit?

**Viimeisen itsearvioinnin yhteydessä lisäkysymyksiä:**

- Kehittyivätkö rentoutumistaitosi harjoittelun avulla?
- Miten?
- Oliko kotiharjoittelusta hyötyä kehollisen rentoutumisharjoittelun tukena?

Liite 6 Loppuhaastattelukysymykset

**Lisääntyikö tietämyksesi kehollisesta rentoutumisesta tapaamiskertojen aikana?**

- Millaista uutta tietoa sait?
- Voiko näitä tietoja soveltaa arki/työelämään?
- Kehittyivätkö rentoutumistaitosi harjoittelun avulla?
- Miten?

**Saitko uutta tietoa kehollisuudesta?**

- Millaista?
- Oliko kotiharjoittelusta hyötyä kehollisen rentoutumisharjoittelun tukena?

**Miten haluaisit vielä kehittää rentoutumistaitojasi?**

- Mitä haluaisit tavoitella?

**Saitko toimintapäivien aikana sitä tietoa mitä odotit saavasi?**

- Mitä erilaista olisit toivonut?
- Mitä korjauksia/muutoksia toivoisit sisältöön?
- Muuta palautetta?

.

Liite 7 Toimintapäivän tietopaketti

Rentoutumisen avulla työhyvinvointia lisäämään  
-tietopaketti toimintapäivään

Nina Wideman

## Sisällys

1	Työhyvinvointi.....	62
1.1	Työhyvinvoinnin haasteet.....	62
1.2	Työyhteisön liikunnan edistäminen .....	62
1.3	Stressin hallinta ja rentoutumistaitojen kehittäminen.....	63
1.3.1	Sairauspoissaoloista aiheutuvat kustannukset .....	63
1.3.2	Työuupumus.....	63
1.3.3	Paha stressi vai onko sittenkään? .....	64
2	Hermoston toiminnan mekanismit stressin säätelyssä .....	65
2.1	Stressi ja uni .....	65
2.2	Hermoston toiminta .....	65
2.3	Hormonit .....	67
2.4	Hypotalamus .....	67
2.5	Aivolisäke.....	68
2.6	Oksitosiini .....	68
3	Liikunnan edistäminen rentoutumistaitojen opettamisessa ja oppimisessa .....	69
3.1	Liikunnan rentouttava vaikutus .....	69
3.2	Rentotumismenetelmät .....	71
3.3	Rentoutumisen kokemuksellinen oppiminen.....	72
3.4	Rentoutumiseen liittyviä tutkimuksia.....	72
3.5	Keho ja psyyke .....	75
3.6	Uni ja rentoutuminen .....	75
3.7	Roxendalin kehotietoisen terapian kautta kehollisuuteen.....	77
3.8	Oppiminen .....	80

Lukijalle

Tämä tietopaketti on tuotettu Trainer4You Oy:n käyttöön. Tietopaketin on tarkoitus antaa pohjatietoa sekä mahdollisuuden kerrata unohtuneita asioita työhyvinvointiin, rentoutumiseen ja kehollisuuteen liittyen. Täältä voit poimia luettavaksi sisällysluettelon avulla jonkin yksittäisen kiinnostavan kappaleen, mikäli koko tietopaketin lukemiseen ei ole tarvetta. Tietopaketti on suunnattu erityisesti niille, jotka pitävät rentoutumiseen liittyviä toimintapäiviä.

Tietopaketti on osa Laurea-ammattikorkeakoululle tekemääni fysioterapiaopinnäytetyötä. Opinnäytetyöprosessin aikana tein toimintapäivästä pilottikokeilun, joka käsitti kolme eri tapaamiskertaa. Tapaamiskerroilla käsitelimme tietopaketin sisältöä sekä harjoittelimme rentoutumista käytännössä. Keskityimme fyysisen rentoutumisen sekä hengityksen harjoitteluun. Opinnäytetyöni ei käsittele mielikuvien tai suggestion avulla rentoutumista.

Keräsin pilottipäivistä palautetta viimeisen tapaamisen lopuksi tapahtuneen ryhmähaastattelun avulla. Ennen ensimmäistä tapaamista osallistujat täyttivät kirjallisen alkuhaastattelulomakkeen, jonka avulla sain tietoa heidän aiemmista rentoutumistiedoistaan sekä taidoistaan. Jokaisen tapaamisen yhteydessä haastattelin osallistujia yksilöllisesti rentoutumisharjoittelun jälkeen. Näin pystyin selvittämään oliko toimintapäivästä hyötyä osallistujille ja mitä korjauksia sisältöön tuli tehdä.

Tietopaketissa käsitellään lyhyesti työhyvinvointia, hermoston toimintaa, rentoutumista, kehollisuutta sekä oppimista ja opettamista. Opinnäytetyöni liitteistä löytyy käytännön harjoitukset, joita ryhmäläiset tekivät pilotin aikana.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia osallistujia mielenkiinnosta sekä rakentavasta palautteesta. Kiitokset lisäksi Trainer4You:lle ja Riku Aallolle, joka mahdollisti opinnäytetyöni tekemisen.

Espoossa syksyllä 2009

Nina Wideman



## 1 Työhyvinvointi

Työkyvyllä tarkoitetaan ihmisen työnkuvan sekä toimintaedellytysten keskinäistä vastaavuutta. Työkykyyn vaikuttavat perinnölliset tekijät, koulutus, työkokemus sekä ihmisen voimavarat. Hyvinvointi on kokemusperäinen mielentila, johon liittyy ihmisen elämän eri puolet. Työhyvinvoinnissa painottuvat työ ja siihen liittyvät kokemukset. Kokemuksiin vaikuttavat tunnetilat, arvot sekä odotukset. (Aalto 2006, 13)

Työkyky voidaan käsittää kolmella eri tavalla. Lääketieteellisen käsitystyyppin mukaan työkyky on terveydentilaan liittyvä työstä riippumaton ominaisuus. Käsityksen mukaan terve ihminen on täysin työkykyinen ja vastaavasti sairaus heikentää aina työkykyä. Työkyvyn tasapainomallin mukaan työkyky riippuu yksilön toimintakyvyn riittävydestä työn asettamiin vaatimuksiin nähden. Tämän mallin taustalla ovat erilaiset ympäristön ja ihmisen tasapainomalliin perustuvat stressiteoriat. Integroidussa käsitystyyppissä työkykyä tarkastellaan yhteisöllisenä ja työtoiminnan muodostaman järjestelmän ominaisuutena. Mallissa painottuvat yhteisölliset toimintatavat, työkuluttuuri ja työssä käytettävä välineistö. Osa yrityksistä on luopunut käsitteistä työkyky sekä työkykyä ylläpitävä toiminta ja alkanut puhua työhyvinvoinnista sekä sen edistämisestä. (Mäkitalo 2006, 172 - 173)

### 1.1 Työhyvinvoinnin haasteet

Työn ja vapaa-ajan harmoninen yhteensovittaminen muodostavat ihmisen hyvinvoinnin. Yksilön edellytyksiä vastaava, terveellinen ja turvallinen työ, joka vastaa yksilön edellytyksiä ja johon liittyy aikaansaamisen tunne sekä oppimiskokemuksia edistää hyvinvointia työssä ja vapaa-aikana. Työn aiheuttamaa räsitusta tasapainottavat ihmissuhteet, harrastukset sekä terveelliset elämäntavat. Hyvinvoinnin edistämisen vastuu jakaantuu yhteiskunnan, yrityksen sekä yksilön kesken. Yhteiskunta säätelee lait ja tukee toimintaa, jolla edistetään kansalaisten terveyttä, oppimista sekä työn tekemisen osaamista ja kannustavuutta. Yritysten tehtävänä on huolehtia työpaikan turvallisuudesta, työhygieniasta sekä työterveydestä. (Työturvallisuuskeskus 2008)



### 1.2 Työyhteisön liikunnan edistäminen

Suomessa laki ei velvoita työyhteisöjä tarjoamaan liikuntapalveluja, mutta suurin osa työpaikoista edistää työntekijöidensä liikuntaa osana työkykyä ylläpitävää, kuntouttavaa tai virkistävää toimintaa. Tavoitteen ollessa koko työyhteisön liikunnan edistäminen, on liikuntakäsit-

teen oltava laaja, koska ihmisillä on eri mahdollisuudet liikkua sekä eri kiinnostuksen kohteet. Päähuomio tulisi kiinnittää siihen, että tunnistettaisiin työyhteisön ”suurimpia yhteisiä nimitäjiä”, jotka vaikuttavat työntekijöiden halukkuuteen sekä mahdollisuuteen liikkua. (Vuori 2006, 229 - 234)

Yksilöitä kiinnostaa erityisesti liikunnan tuottamat välittömät psyykkiset ja sosiaaliset kokemukset sekä sen vaikutukset ulkonäköön, painoon ja toimintakykyyn. Työyhteisöjen johtajien odotukset kohdistuvat siihen, miten liikunta vaikuttaa toiminta- ja työkykyyn, sekä näiden avulla saavutettaviin taloudellisiin ja voimavaroja säästäviin hyötyihin. (Vuori 2006, 229 - 234)

### 1.3 Stressin hallinta ja rentoutumistaitojen kehittäminen

#### 1.3.1 Sairauspoissaoloista aiheutuvat kustannukset

Sairauspoissaolot aiheuttavat kustannuksia yhteiskunnalle, yrityksille sekä työntekijöille. Yhteiskunnalle muodostuu kuluja, kun yritysten tuotantovolyymit laskevat sairauden vuoksi ja bruttokansantuote pienenee. Yrityksille voi muodostua joko kuluja tai säästöjä. Palkkamenot säästyvät ajalta, jolta sairausvakuutus maksaa päivärahan. Yritysten kulut muodostuvat sairauspoissaolon aikana maksetuista palkoista, poissaolon vaikutuksista tuotantoon sekä poissaoloa paikkaavan työn kustannuksista. Työntekijälle koituu tulojen menetystä (poissaoloajan palkka on noin 70 % palkasta), palkkakehitys kärsii (pitkäaikaissairaus) ja poissaoloilla voi olla vaikutusta myös eläkekertymään. (Liukkonen 2006, 206 - 210)

#### 1.3.2 Työuupumus

Sopeutumishäiriö on yleensä ohimenevä ja lieväasteinen. Sillä tarkoitetaan elämäntilanteeseen liittyvää reaktiivista häiriötä, joka ei täytä muun mielenterveyden häiriön diagnostisia kriteereitä. Työuupumuksella voidaan tarkoittaa tällaista sopeutumishäiriötä. Tällöin työn vaatimukset ovat ylittäneet ihmisen voimavarat. Työuupumus kehittyy asteittain ja se on seurausta pitkittyneistä työhön liittyvistä kuormitustekijöistä. Työuupumusta ei käytetä sairausloman ensisijaisena käsitteenä, sillä se ei ole diagnostinen käsite. Sopeutumishäiriöt alkavat noin 1 - 3 kuukauden kuluessa selvän stressitekijän alkamisesta. Niissä on usein mukana masentuneisuutta sekä ahdistuneisuutta. Niihin voi myös liittyä käytöshäiriöitä, jotka eivät ole tyypillisiä luonteenomaiselle henkilölle. (Kuoppasalmi & Ropponen 2004, 165)

Psyykkisiä sekä sosiaalisia tekijöitä on alettu tarkastella rasisitustekijöinä suhteellisen myöhään, vaikka ne selkeästi vaikuttavat ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä asemassa työtä tehdessä. Nykypäivänä korostetaan myös asiakaskeskeistä työtapaa, joka edellyttää avointa vuorovaikutusta sekä organisaation sisällä että sen ulkopuolella. Vuorovaikutusta vaatii lisäksi tiimityöskentely, jonka osuus on lisääntynyt. Nämä kaikki ovat osaltaan vaikuttamassa työn kuormittavuuteen. (Aro & Martimo 2006, 105 - 106)

Henkilöt, jotka työn vuoksi kokevat jännitysoireita hyötyvät erityisesti rentoutustekniikoista. Työuupumukseen vaikuttavat myös yksityiselämän paineet sekä muut psyykkiseen tilaan vaikuttavat tekijät. Selvää on, että tutkimustiedon lisääntyessä tulee henkisen työhyvinvoinnin merkitys korostumaan tulevaisuudessa. (Aro & Martimo 2006, 112 - 114)

### 1.3.3 Paha stressi vai onko sittenkään?

Stressin aikana ihminen on kiihtymistilassa, joka useimmiten alkaa psyykkisenä ja johtaa lisäksi elimistön kiihtymiseen. Stressin voi laukaista mm. suuret elämänmuutokset, sekä negatiiviset että positiiviset. Stressi on luonnollinen reaktio mahdolliseksi käyneeseen tilanteeseen. Stressi voi olla positiivinenkin voimavara, sillä se saattaa lisätä tarkkaavaisuutta sekä keskittymiskykyä. Stressireaktio on terveellinen ollessaan lyhytaikainen sekä aiheellinen, mutta krooninen stressi aiheuttaa ongelmia. (HUS 2008) Pitkään jatkunut stressi tai uupumus saa mielen ja kehon käymään ylikierröksillä. Rentoutuminen ja fysiologisten toimintojen tasoittuminen auttavat myös univaikeuksiin, jotka liittyvät stressiin. (Kyllästinen 1999, 203)



Pitkään jatkuneen stressin ensimmäisiä merkkejä ovat nukkumishäiriöt. Nukahtamisvaikeudet tai kesken unien heräily, jos olet yöllä väsynyt mutta silti hereillä, tai jos et ole nähnyt pitkään aikaan unia, on syytä pysähtyä miettimään syitä. Aikuinen tarvitsee vuorokaudessa noin 7 - 8 tuntia yhtäjaksoista unta. Herätessä olon tulee olla levännyt ja virkeä. Satunnainen valvominen ei vaikuta psyykkiseen eikä fyysiseen kuntoomme, mutta pitkään jatkunut valvominen aiheuttaa univelkaa. (Suomen Mielenterveysseura 2008)

Krooninen stressi aiheuttaa unettomuutta, keskittymiskyvyttömyyttä sekä muistivaikeuksia. Stressaantuneen ihmisen verenpaine sekä sydämen syke nousevat. Osa voi kokea jopa rytmihäiriöitä. Vuosia jatkuessaan voi stressi aiheuttaa sydämen vajaatoimintaa tai verenpainetaudin. Stressin merkkejä ovat lisäksi vatsavaivat, päänsärky, pyöritys, krooninen kipu sekä epämääräinen suorituskyvyn lasku. Fyysisten oireiden aiheuttajana on stressihormonien lisääntynyt tuotanto. (HUS 2008)

Hyvinvoivan ihmisen kokiessa voimakasta stressiä tapahtuu kehossa voimakkaita hormonaalisia muutoksia, mutta ne palautuvat yleensä nopeasti ennalleen. Huonosti voivilla palautumista ei tapahdu ja he ovat koko ajan tavallaan puolustustilassa. Kehon vahvuutta eli palautumista voidaan parantaa liikunnan avulla. Kehon vahvuutta vahvistamalla saadaan mieli uskomaan, että sekin on vahvistunut. On luultavaa, että sydämen ja keuhkojen tilan kohentuessa stressi-

reaktiot eivät vaikuta yhtä voimakkaasti kuin ennen. (Halme, Nyman, Ojanen & Svennevig 2001, 123 - 124)

## 2 Hermoston toiminnan mekanismit stressin säätelyssä

### 2.1 Stressi ja uni

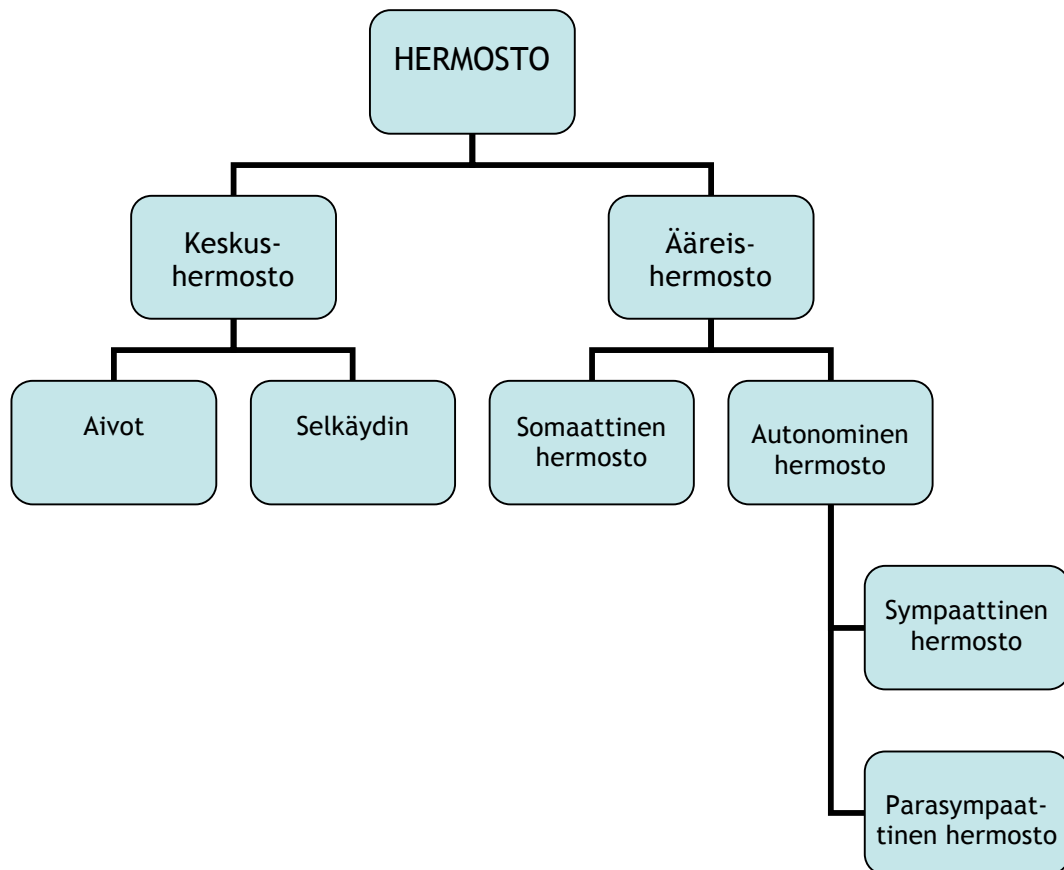
Stressihormoni kortisoli on välttämätöntä, jotta selviydymme normaalista elämästä sekä rasitusta sisältävistä tilanteista. Kortisolilla on selkeä vuorokausirytm. Sen taso kohoaa aamuyöstä ja laskee iltaa kohti. Korkeimmillaan kortisolin taso on aamupäivällä. Kortisoli sekä aamuyöstä kohoava kehon lämpö toimivat lisäksi kehon herätyskelloina. Kortisolia erittyy myös rasituksen aikana lisäten kehon valmiutta kohdata erilaisia ongelma- ja vaaratilanteita. Rasituksen jälkeen kortisolin erityis palaa perustasolle ja elimistö lepotilaan. (Stenberg 2007, 49 - 50)

Kortisoli sekä sen eritystä säätelevät aivotekijät ovat vireyttä ja valvetta lisääviä molekyylejä. Kortisolin hajoaminen puolestaan edistää unta. Rasituksen jatkuessa myös kortisolin erityis jatkuu eivätkä unta edistävät hajoamistuotteet pääse edistämään unta. Tällöin ns. hyvä stressi muuttuu kuluttavaksi pahaksi stressiksi. Tämän vuoksi stressaantuneen on vaikea saada unta. (Stenberg 2007, 50)

### 2.2 Hermoston toiminta

Ennen rentoutumista käsitteleviä kappaleita avaan lyhyesti rentoutumisen taustalla olevaa fysiologiaa. Hermosto jaetaan anatomisesti keskushermostoon ja ääreishermostoon. Keskushermoston muodostavat aivot sekä selkäydin ja se rakentuu ennen kaikkea neuroneista. (Arstila, Björkqvist, Hänninen & Nienstedt 2004, 516 - 518)

Neuronit kommunikoivat keskenään hermosignaalien välityksellä. Hermon aktivoituessa sen läpi kulkee heikko sähkövirta. Tällöin solun pinnan heikko negatiivinen varaus on hetken aikaa positiivinen. Impulssin saavuttaessa hermon pään vapautuu siitä välittäjäaineita. Hermojen välissä on liitoskohta eli synapsi. Reseptorit ottavat vastaan vapautuneita välittäjäaineita ja käynnistävät reaktion vastaanottavan solun sisällä. Näin seuraava hermo aktivoituu. Keskushermosto toimii välittämällä jatkuvasti näitä sähköimpulsseja. Tätä hermojärjestelmää ohjataan aivoissa. (Uvnäs Moberg 2007, 45 - 46)



Kuvio 4: Hermojärjestelmä

Ääreishermostoon kuuluvat aivohermot ja selkäydinhermot sekä autonomisen hermoston perifeeriset osat. Tahdonalainen hermoston osa on nimeltään somaattinen hermosto. Somaattisen hermoston avulla ihminen saa tietoja aistinreseptoreilta ja säätelee lihasten liikkeitä. Autonominen hermosto eli ei-tahdonalainen hermosto osallistuu esimerkiksi sisäelinten toiminnan säätelyyn. Autonominen hermosto jakaantuu sympaattiseen hermostoon ja parasympaattiseen hermostoon. (Arstila, Björqvist, Hänninen & Nienstedt 2004, 516 - 518)

Sympaattiset hermot lähtevät selkäytimestä ja sympaattisen järjestelmän tärkein välittäjäaine on noradrenaliini. Parasympaattiset hermot lähtevät ydinjatkeesta ja etenevät kiertäjähermoon, joka kulkee useimpiin sisäelimiin. On myös parasympaattisia hermoja, jotka lähtevät selkäytimen alimmasta osasta. Parasympaattisten hermojen välittäjäaine on asetyylikoliini, joka välittää signaaleja kulloinkin kyseessä oleviin elimiin. (Uvnäs Moberg 2007, 51 - 52)

Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto tasapainottavat toisiaan. Sympaattinen järjestelmä toimii esimerkiksi liikkuessamme ja tällöin sydämen syke sekä verenpaine kohoavat. Parasympaattinen järjestelmä puolestaan edistää muun muassa ruoansulatusta. Hyvinvoinnin kannalta, on tärkeää, ettei kumpikaan hermojärjestelmistä ole jatkuvasti yliaktiivoina. (Uvnäs Moberg 2007, 51 - 52)

Motoristen (liike) hermojen, jotka johtavat impulsseja keskushermostosta eri kudoksiin lisäksi on myös sensorisia (tuovia) hermoja, jotka kuljettavat impulsseja kehon eri osista aivoihin. Sensoriset hermot välittävät erilaisia tuntemuksia sekä aistikokemuksia. Somaattisen hermojärjestelmän sensoriset hermot välittävät tietoa iholta, liikuntaelinten lihaksista, nivelistä sekä jänteistä keskushermostoon. Tiedon ottavat vastaan reseptorit. Useat reseptorit aktivoituvat mekaanisesta ärsykkeestä. Ihon reseptorit havainnoivat useisiin erityyppisiin kosketuksiin, paineeseen sekä lämpötilaeroihin. (Uvnäs Moberg 2007, 55)

Reseptoreista tuoviin hermosäikeisiin välittyneet impulssit johtuvat eri nopeuksilla. Kosketus sekä akuutti kipu välittyvät nopeasti johtavien paksujen säikeiden kautta. Kroonisempi kipu välittyy hitaammin ohuita säikeitä pitkin. Kaikki tämä informaatio kulkee selkäytimen kautta keskushermostoon ja edelleen talamukseen, joka on tärkein tuntoalue aivoissa. Lopulta informaatio kulkee aivokuoren sensoriselle alueelle ja vasta silloin informaatio on perillä. Tällöin ihminen tiedostaa kosketuksen tai kivun. Ennen kuin aisti-informaatio saavuttaa aivojen korkeammat tasot, se voi käydä aivojen vanhemmissa osissa ja aiheuttaa monenlaisia tiedostamattomia vaikutuksia. Tällainen vaikutus voi olla vaikka kosketuksen stressihormonitasoa tai verenpainetta alentava vaikutus. (Uvnäs Moberg 2007, 56)

### 2.3 Hormonit

Hormoni on orgaaninen yhdiste, jota erikoistuneet solut erittävät verenkiertoon. Hormonit vaikuttavat hyvin pienin väkevyyksin ja leviävät koko kehoamme verenkierron kautta. Hormonit vaikuttavat vain hormonin kohdesoluihin, jotka voivat yhdessä muodostaa kohde-elimen. Näistä soluista on muodostunut umpirauhasia (sisäeritysrauhanen). Lisäksi useissa elimissä on muiden solujen välissä hormoneja erittäviä soluja. Hermosto ja sydän lukeutuvat myös tällaisiksi sivutoimisiksi umpirauhasiksi. Hormoneja on sekä vesiliukoisia että rasvaliukoisia. Hormonit vaikuttavat kohdesoluihinsa sitoutumalla niiden solukalvossa oleviin reseptoreihin, jotka välittävät vaikutuksen edelleen soluun. (Arstila, Björkqvist, Hänninen & Nienstedt 2004, 369 - 370)

### 2.4 Hypotalamus

Oksitosiinin (hormoni / välittäjäaine) sekä rauhoittumisjärjestelmän kannalta tärkeitä aivoalueita ovat aivolisäke ja hypotalamus. Hypotalamus säätelee monien sisäelinten esimerkiksi sydämen toimintaa. Se vaikuttaa sekä sympaattiseen että parasympaattiseen osaan autonomisessa hermostossa. Hypotalamus ohjaa lisäksi aivolisäkkeen hormonaalista valvontajärjestelmää. Voimakkaat tunteet tunnetaan aivojen mantelitumakkeen kautta. Mantelitumakkeella on yhteys emootioihin sekä emotionaalisiin muistikuviin. Hypotalamuksen ja mantelitumak-

keen välillä kulkee hermoratoja. Tämän ansiosta tunteiden ja kehon reaktioiden välille syntyy vahva yhteys. (Uvnäs Moberg 2007, 61 - 62)

## 2.5 Aivolisäke

Hypotalamuksen käynnistämät hormonaaliset toiminnot välittyvät kehoon aivolisäkkeen kautta. Aivolisäke jakautuu etulohkoon ja takalohkoon. Etulohkossa syntyy muun muassa kasvu-hormonia ja kortisolin (stressihormoni) muodostumista stimuloivia hormoneja. Hormonit erittyvät etulohkosta ja leviävät verenkierron mukana kehoon. Takalohko erittää oksitosiinia ja vasopressiinia. Nämä hormonit syntyvät hypotalamuksen hypraoptisessa tumakkeessa sekä paraventrikulaarisessa tumakkeessa ja kulkeutuvat sieltä aivolisäkkeeseen. Aivolisäkkeen takalohkon kautta oksitosiini ja vasopressiini kulkeutuvat vereen. (Uvnäs Moberg 2007, 63)

## 2.6 Oksitosiini

Oksitosiini ja vasopressiini toimivat sekä hormoneina verenkierrossa että välittäjäaineina keskushermostossa. Hypotalamus ohjaa elimiä veriteitse (hormonivaikutus) sekä hermojärjestelmän kautta (välittäjäaine). Aivojen alueet, joihin oksitosiini vaikuttaa hypotalamuksesta tulevien hermojen kautta, sijaitsevat lähellä aivorunkoa ja hypotalamusta. Täältä on yhteys verenpaineen, sydämen sykkeen, valvetilan, liikkumisen sekä tunteiden säätelyyn. (Uvnäs Moberg 2007, 64)

Hermot kommunikoivat välittäjäaineiden välityksellä, jotka siirtävät informaatiota hypotalamukseen ja oksitosiinia tuottaviin tumakkeisiin. Toiset välittäjäaineet lisäävät ja toiset estävät oksitosiinin vapautumista. Välittäjäaineista dopamiini, serotoniini sekä noradrenaliini lisäävät oksitosiinin vapautumista. Oksitosiinilla on lukuisia eri vaikutuksia elimistössä, joista käsittelen tässä vain muutamaa lopputyön kannalta tärkeintä vaikutusta. Oksitosiinilla on vaikutuksia lyhytaikaiseen stressiin. Hetkellinen oksitosiinilisä nostaa verenpainetta ja sykettä sekä kiihdyttää stressihormonin eritystä. Lyhytaikainen stressi on elintärkeää esimerkiksi uusissa tilanteissa tai synnytyksessä. (Uvnäs Moberg 2007, 73 - 74, 98 - 99)

Edellisen vastapainoksi oksitosiinilla on myös voimakkaita ja pitkäkestoisia, mielenrauhaa tuottavia antistressivaikutuksia. Oksitosiini alentaa verenpainetta, sydämen sykettä sekä stressihormonitasoa. se myös parantaa kivun sieto kykyä ja luo rauhallisuuden tunnetta. nämä vaikutukset saavat yhdessä aikaan tilan, joka on stressin vastakohta. Tällöin estyy sympaattisen hermojärjestelmän toiminta. Oksitosiinin pitkäaikainen antistressivaikutus ei johdu oksitosiinin suorasta vaikutuksesta vaan se ilmeisesti käynnistää mielenrauhaa parantavia toimintoja aktivoimalla muita mekanismeja. Oksitosiini lisää kivunsietoa lisäämällä endorfiinijärjestelmän toimintaa sekä laskee kortisolipitoisuutta (stressihormoni). (Uvnäs Moberg 2007, 99 - 100)

Perinteiset rentouttavat ja rauhoittavat fysioterapiamenetelmät kosketus sekä hieronta koetaan yleensä miellyttävinä. Tämä saattaa selittyä myös hormonaalisilla perusteilla, sillä sekä hieronta että kosketus vapauttavat oksitosiinihormonia. Tämä selittänee myös sen, miksi kosketus saattaa lievittää muun muassa ahdistusta, masennusta sekä stressipohjaisia sairauksia. (Karppi, Mansikkamäki & Talvitie 2006, 280)

### 3 Liikunnan edistäminen rentoutumistaitojen opettamisessa ja oppimisessa

#### 3.1 Liikunnan rentouttava vaikutus

Liikunta tuottaa mielihyväsväyhteisen minäkokemuksen. Riittävän voimakas liikuntasuoritus aktivoi keskushermostoa aiheuttaen hormonaalisen stressireaktion. Liikunnan tuottamia vaikutuksia ovat esimerkiksi erilaiset mielihyvän kokemukset sekä ahdistuneisuuden, masentuneisuuden, jännittyneisyyden ja stressaantuneisuuden kokemusten vähentyminen. Vaikutukset voivat olla lyhytaikaisia kunkin liikuntakerran jälkeen tai kestävämpiä säännöllisen harjoittelun vaikutuksina. Liikunnasta saattaa olla hyötyä myös lievien masennustilojen hoidossa. (Vuori 2002, 82) On kuitenkin hyvä muistaa ettei liikunnan harrastamisesta kannata ottaa stressinaiheuttajaa itselle. Kannattaa liikkua silloin, kun hyvälle tuntuu ja siten kuinka hyvälle tuntuu.



Fyysinen rasitus vaikuttaa monen hormonin tuotantoon. Esimerkiksi kasvuhormoni, prolaktiini sekä kortisoli pitoisuudet lisääntyvät, mikä voi vaikuttaa myös psyykkiseen tilaan mm. stressin hallinnan välityksellä. Liikunnan psyykkisten vaikutusten välittymisessä ovat keskeisiä myös aivojen kemiallisen viestinsiirron muutokset. Liikunnan muodossa tuleva psyykinen rasitus lisää hermosolujen välistä kemiallista viestinsiirtoa, jonka välittäjäaineina toimivat dopamiini, noradrenaliini sekä serotoniini. Välittäjäaineet osallistuvat elimistön stressireaktioiden säätelyyn yleisellä tasolla ja ne liittyvät erilaisten psyykkisten oireiden ilmentymiseen. Liikunta vaikuttaa elintoimintojen sisäsyntyisiin rytmeihin esimerkiksi kehon lämpötilan vuorokausirytmiiin. Tahdistuen suprakiasmaattisten tumakkeiden soluissa sijaitsevan, näitä rytmejä synnyttävän sisäisen kellon käyntiä. (Partonen 2005, 511)

Säännöllisen liikunnan koetaan suojaavan mielialaa sekä tuovan helpotusta stressitunteisiin. Akuutin stressin tutkimuksissa on havaittu, että sydämen syke tihenee vähemmän liikuntakerran jälkeen suoritettussa tiukassa tehtävätilanteessa kuin vastaavassa tilanteessa ilman edeltävää liikuntaa. Liikunnan suoja- eli puskurivaikutusten oletetaan syntyvän niin, että liikuntaan tottuneilla stressivaikutukset ovat elimistössä vähäisempiä ja palautuminen on nopeampaa kuin vähän liikkuvilla. Näin säännöllisellä liikunnalla olisi edullinen vaikutus ärtyneisyyteen sekä muihin kuormittuneisuuden merkkeihin. (Nupponen 2006, 52 - 54)



Mielihyvän tai esimerkiksi pelon viriämisessä on kysymys ehdollistumisilmiöstä. Elämys kytkeytyy asento- ja lihastuntemuksiin tai esimerkiksi hengitysrytmin muutoksiin. Liikunnan sekä tilanteen toistuessa tapahtuu psykologista adaptaatiota, joka vaimentaa joitakin ruumiintuntemuksia sekä vastaehdollistumista. Mielihyvää tuottanut elämys yhdistyy ärsykkeeseen, jonka epämieluisa tuntemus on herättänyt. Vaikutus voi olla myös käänteinen, jolloin mm. äkillinen kipu voi yhdistää epämieluisan tunteen samaan asentoon tai liikkeeseen, joka on ennen tuntunut miellyttävältä. (Nupponen 2006, 58)

Rentoutuminen on unohdetun taidon harjoittamista ja uudelleenoppimista. Sitä voidaan kuvailla myös tajunnan tilojen vaihteluna. Rentoutuminen voidaan käsittää hermoston toimintana, solujen jakautumisena tai käyttäytymispsykologisena ilmiönä. Solun toiminta säätelee toimintoja, joita rentoutuminen saa aikaan ihmisessä. Monet rentoutumisen säätelytoimintaan liittyvät viestit lähtevät sekä kulkevat neuroneja pitkin. Jokaista neuronin kohden aivoissa on noin tuhat synapsia (kahden neuronin välinen liittymäkohta). Synapsin aktivoituessa siitä purkautuu välittäjäainetta, joka aktivoi seuraavan hermoimpulssin. Välittäjäaineen purkautuessa lähtee kiihottava tai ehkäisevä viesti vastaanottavalle neuronille. Rentoutumistilan saavuttamisessa keskeisintä on, että aivojen hermosolujen toiminta on enemmän estävää kuin kiihottavaa. Kun mieli on levollinen, toimii kehokin rentoutuneesti. Sama toimii myös toisinpäin. Rentoutumisella ja liikunnalla on samanlaisia vaikutuksia mielihyvää tuottaviin välittäjäaineisiin. Molemmat aktivoivat ja herkistävät välittäjäaineita reagoimaan pieneenkin ärsykkeeseen ja aktivoimaan mielihyvää säätelevät alueet. Rentous toisin sanoen vähentää sympaattisen hermoston yliaktiivisuutta ja kiihdyttää parasympaattisen hermoston aliaktiivisuutta. (Hietakangas 1999, 229, 234; Hyyppä & Kronholm 1998, 183, Kataja 2003, 16 - 22)



Rentoutumisen vaikutuksesta hormonien tuotanto lisääntyy. Sekä stressin että mielihyvän sanotaan johtuvan hormoneista. Hormonien määrät elimistössä ovat vähäisiä, mutta niiden vaikutukset ovat suuria. Hormonitasapainoa (aineenvaihduntaa) säätelemällä voimme vaikuttaa mielialaan. Kova työrytmi ja runsaat aistiärsykkeet saavat aikaan hermostollisen vireystilan nousun. Hermoston ollessa liian kauan ylivirittyneessä tilassa alkaa jossain vaiheessa ilmetä sekä henkistä että kehollista pahoinvointia mm. stressiä, loppuun palamista tai masennusta. (Kataja 2003, 16 - 18, 22 - 24)

Rentoutusta voidaan käyttää palauttavassa tarkoituksessa esimerkiksi fyysisen rasituksen jälkeen tai hallintaan tähtäävänä taitona. Rentoutustaidon oppiminen merkitsee ihmiselle li-

sääntynyttä kokemusta siitä, että pystyy itse vaikuttamaan tilanteeseensa. Näin myös stressi vähenee. Rentoutumismenetelmät kuuluvat myös psykofysiologisiin kivunhallintamenetelmiin. Niillä pyritään vaikuttamaan kipukokemukseen tai muuttamaan kipuun liittyviä fysiologisia reaktioita, kuten lihasjännitystä. (Estlander 2003, 196)

### 3.2 Rentoutumismenetelmät

Rentoutumismenetelmät voidaan jakaa aktiivisiin (perifeerisiin) sekä rauhoittumis- ja suggestiomenetelmiin. Aktiivisissa menetelmissä keskeistä on lihaksen jännittäminen ja välitön jännityksen laukaiseminen tai lihasta voidaan manipuloida ulkoisen ärsykkeen avulla. Nivelpintoihin syntyvä paine aiheuttaa ärsykeitä tuntohermoihin, jotka aktivoivat hermojärjestelmää. Lihasantoutuksen avulla saavutetaan mielenrauha sekä turvallisuuden tunne. Tämä tunne säilyy senkin jälkeen, kun lihakset eivät ole enää rennot. Jatkuvalla harjoittelulla saadaan tunne kestävämmäksi kauemmin. Kyky rentouttaa itsensä parantaa mm. kinesteettistä tietoisuutta, lihasten supistumisnopeutta sekä liiketarkkuutta. (Kataja 2003, 52; Schutt 1999, 359)

Liikunta, hieronta sekä sauna kuuluvat aktiivisiin rentoutusmenetelmiin. Yksi tunnettu aktiivinen menetelmä on Edmund Jacobssonin kehittämä menetelmä, joka perustuu lihasten jännittämiseen sekä jännityksen laukaisemiseen. Menetelmässä opetellaan tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero. Tämä on niin kutsuttua progressiivista rentoutusta. (Kataja 2003, 52, 66)

Sovellettu rentoutus on tehokas erilaisissa kiputiloissa sekä jännitys- ja ahdistusongelmissa. Menetelmää käytetään myös kuntoutuslaitoksissa. Tämä Ruotsissa kehitetty menetelmä perustuu perinteisiin rentoutusmenetelmiin sekä oppimisen lainalaisuuksiin, ehdollistamiseen. Tavoitteena on nopean rentoutustaidon omaksuminen, jolloin voidaan rentoutua vaikkapa työpaikalla kesken työtehtävien. Lisäksi opitaan tunnistamaan oman kehon reaktioita, esimerkiksi missä tilanteissa lihakset jännittyvät. Hengitystekniikan harjoittelu kuuluu myös tähän systemaattisesti etenevään menetelmään. Perinteisestä progressiivisesta menetelmästä, jossa jännitetään ja rentoutetaan lihasryhmiä, edetään vaiheittain yhä nopeampaan rentoutumiseen. Menetelmän oppiminen vaatii opetustunteja sekä aktiivista kotiharjoittelua. Ohjelman lopussa nopea noin 30 sekuntia kestävä rentoutus ehdollistetaan (yhdistetään) esimerkiksi johonkin tilanteeseen tai oireeseen ja rentoutuja laatii itselleen rentoutuksen soveltamisohjelman. (Estlander 2003, 197)

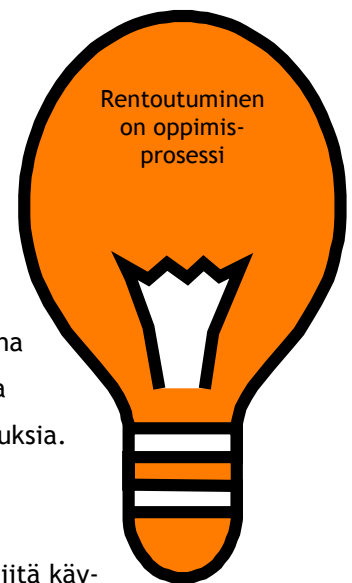
Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmissä pyritään rauhoittamaan ihmisen mieltä. Rauhoittumiseen pyritään hiljentymällä sisäiseen maailmaan tai antamalla erilaisia ärsykeitä, jotka aiheuttavat rentoutumisen. Suggestiomenetelmistä käytetyin on Schulzin menetelmä, jossa ”pu-

hutellaan” päälihasryhmät rennoiksi. Näin opetetaan aistimaan lihaksissa eri tuntemuksia esimerkiksi painon ja lämmön tunteja. (Kataja 2003, 52)

### 3.3 Rentoutumisen kokemuksellinen oppiminen

Rentoutumisella on tarkoitus saada käyttöön ihmisen psyykkiset sekä fyysiset voimavarat. Rentoutuminen on oppimisprosessi, jossa oppiminen toteutuu enimmäkseen kokemuksen kautta. Rentoutumisessakin ”harjoittelu tekee mestarin”. Rentoutumisen oppimisessa ja hyödyntämisessä esimerkiksi työpaikoilla voidaan soveltaa Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoriaa. (Kataja 2003, 124)

Kokemuksellinen oppiminen perustuu omakohtaiseen kokemiseen ja reflektointiin eli pohdiskelevaan havainnointiin. Reflektion avulla kokemus muutetaan ymmärrettäväksi tiedostamiseksi sekä käytännön toimiksi. Kokemuksen pohdinta on oppimisen perusta ja se yhdistää kokemuksen sekä tunteet. Rentoutumisen kokemuksellinen oppiminen jaetaan neljään eri sykliin. Ensimmäisessä vaiheessa kokeillaan eri rentoutumistapoja. Toisessa vaiheessa rentoutumisen kokemus tiedostetaan. Rentoutumisen aikana sekä ymmärretään että koetaan tunnetasolla. Kolmannessa vaiheessa havainnoidaan tunteita, mielikuvia, muistikuvia sekä fyysisiä tuntemuksia. Täten havaitaan omia käyttäytymisen malleja. Viimeisessä vaiheessa rentoutumisen lopputulos liitetään muuhun ympäristöön sekä omiin kokemusmaailmoihin. Muodostetaan omia päätelmiä ja sovelletaan niitä käytäntöön. (Kataja 2003, 125)



### 3.4 Rentoutumiseen liittyviä tutkimuksia

Asiantuntevan toiminnan tulisi aina perustua hyvään tutkittuun tietoon. Tämän vuoksi etsin keholliseen rentoutumiseen liittyviä tutkimuksia. On selvää, että tarvitaan lisää tutkimuksia selvittämään onko kehollisesta rentoutumisesta hyötyä psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista tavoiteltaessa. Tähän olen koonnut ja referoinut muutamia tutkimuksia, joita aiheesta löysin.

Aiheeseen liittyviä tutkimuksia läpikäydessäni löysin jonkin verran näyttöä siitä, että rentoutusterapialla on vaikuttavuutta yhtenä hoitomuotona varsinkin masennusta sairastavilla. Rentoutusta on tutkittu myös esimerkiksi kipuun, stressiin ja urheiluun liittyen. Jorm, Christensen, Griffiths ja Rodgers tekivät systemaattisen kirjallisuuskatsauksen etsiäkseen näyttöä täydentävien hoitomuotojen sekä itsehoidon vaikuttavuudesta masennuksen hoidossa. Kirjallisuuskatsauksen tutkimusten haussa käytettiin PubMed:iä, PsycLit:iä, the Cochrane Libraryä sekä uusimpia tutkimuksia. Tutkittavat hoidot valittiin etsittäessä niitä suosituimmilta masen-

nusaiheisilta websivuilta sekä suosituimmista stressinhallintakirjoista. Hoitoina olivat esimerkiksi akupunktio, liikunta, hieronta sekä rentoutusterapia. Progressiivista lihasrentoutusta käytettiin useimmissa tutkimuksissa ja se näyttää lupaavalta hoitomuodolta, mutta tarvitaan lisää laajempia ja pitkäkestoisempia seurantatutkimuksia luotettavamman näytön saamiseksi. (Jorm, Christensen, Griffiths & Rodgers 2002)

#### Toinen tutkimus

Ghoncheh ja Smith (2004) vertaavat tutkimuksessaan progressiivisen lihasrentoutuksen (PMR) ja joogavenyttelyn vaikutuksia psyykeeseen. Rentoutuminen on jaettu (Smith 2001) viiteentoista eri asteeseen (R-State), joita ovat mm.: uneliaisuus, fyysinen rentoutuneisuus, psyykkinen rauhoittuminen, piristyminen, rauhallisuus, energisyys sekä iloisuus.

Neljäkymmentä osallistujaa jaettiin sattumanvaraisesti kahteen eri ryhmään ja heille opetettiin joko PMR:ää tai joogavenyttelyä. Molemmat ryhmät harjoittelivat kerran viikossa viiden viikon ajan. PMR ryhmä keskittyi jännitykseen ja rentoutukseen ja joogaryhmä luomaan sekä pitämään yllä venytystä. Osallistujat olivat pankin asiakastyöntekijöitä, joiden tehtävänä oli vastaanottaa asiakaspalautetta puhelimitse kahdeksan tuntia päivässä. Osallistujat eivät harjoitelleet kotona. Ensimmäisellä viikolla ohjeet annettiin sanallisesti ja ohjaaja näytti jokaisen liikkeen. Viikoilla kahdesta viiteen annettiin nauhoitetut ohjeet ja osallistujat sekä ohjaaja harjoittelivat. Molemmat ryhmät harjoittelivat puolituntia kerrallaan ja harjoitukset keskittyivät samoihin lihasryhmiin. (Ghoncheh & Smith 2004)

Osallistujat vastasivat kyselyihin siten, että ensimmäisellä ja viidennellä viikolla vastattiin kolme kertaa harjoituksen aikana. Ennen harjoitusta (pretest), heti harjoituksen jälkeen (post-test) sekä kolme minuuttia harjoituksen jälkeen (aftertest). Kolmen minuutin tauon aikana osallistujia kehoitettiin miettimään seuraavan päivän sekä seuraavan viikon tapahtumia. Viikoilla kaksi, kolme ja neljä kysely tehtiin välittömästi ennen ja jälkeen harjoittelun. (Ghoncheh & Smith 2004)

Tuloksena tutkimuksessa oli, että PMR ryhmä saavutti korkeamman tason mm. fyysisessä rentoutumisessa, iloisuudessa ja psyykkisessä rauhoittumisessa. PMR ryhmä saavutti korkeammat rentoutuneisuuden tasot sekä fyysisen rentoutuneisuuden viikolla neljä ja korkeammat tasot rauhallisuudessa viikolla viisi. Tulokset alkoivat näkyä neljän viikon harjoittelun jälkeen. (Ghoncheh & Smith 2004)

Tutkimuksessa havaittiin muutoksia neljän viikon harjoittelun jälkeen, joten tämä korreloi ajatustani siitä, ettei yksi toimintapäivä saa vielä aikaiseksi muutoksia työntekijöiden rentoutumistaidoissa, vaan tähän tarvitaan pidempää harjoittelujaksoa. Lisäksi tutkimus vahvistaa,

että progressiivisella rentoutuksella voidaan tavoitella positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Tavoiteltavia asioita ovat esimerkiksi psyykkinen rauhoittuminen tai iloisuus.

#### Kolmas tutkimus

Kolmannessa tutkimuksessa selvitettiin rentoutumisvasteen vaikutuksia elimistön (geenien) stressitasoon. Rentoutumisvasteen on useissa tutkimuksissa todettu auttavan stressin aiheuttamiin tai pahentamiin tiloihin. Terveet aikuiset osallistujat jaettiin kahteen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluivat ne, jotka olivat harjoitelleet rentoutumista päivittäin jo pitkään (ryhmä M). Toiseen ryhmään kuuluivat ne, joilla ei ollut minkäänlaista kokemusta rentoutusharjoittelusta (ryhmä N1). Tämä harjoittelemattomien ryhmä teki kahdeksan viikon rentoutusharjoittelujakson, jonka jälkeen heidät tutkittiin uudestaan (ryhmä N2). Poikittais-tutkimuksella verrattiin geenien ilmentymien profiileja (GEP) koko veressä näiden ryhmien välillä. GEP:iä verrattiin jokaisella osallistujalla harjoittelemattomien ryhmässä (N2) sekä ennen että jälkeen rentoutusharjoittelun. Ryhmät muodostettiin siten, että niissä otettiin huomioon osallistujien sama ikä, sukupuoli, rotu, pituus, paino ja aviosääty. (Dusek, Otu, Wohlhueter, Bhasin, Zerbibi, Joseph, Benson & Libermann 2008)

Tuloksista ilmenee, että sekä lyhyen että pitkän ajan rentoutusharjoittelu johtaa selviin ja yhdenmukaisiin geenimuutoksiin soluissa. On yhä lisääntyvissä määrin käymässä selväksi, että psykososiaalinen stressi voi ilmentyä elimistössä solutason häiriöinä. Stressi kasvattaa yleensä hapettumista ja edistää tulehduksellista tilaa. Lisäksi on todistettu stressiin yhdistetyt muutokset veren leukosyyttien esiintyvyydessä yksittäisissä geeneissä. Krooninen stressi kiihdyttää solujen vanhenemista, lyhentää telomeerejä (kromosomin kärkiosa), hidastaa niiden aktiivisuutta ja vähentää antioksidantti kapasiteettia sekä kasvattaa alttiutta useisiin sairauksiin. Rentoutuminen on kliinisesti tehokas keino vähentää oireita useissa stressiperäisissä vaivoissa esimerkiksi sydän- ja verisuoniperäisissä, autoimmuuniperäisissä ja tulehduksellisissa tiloissa sekä kivussa. (Dusek, Otu, Wohlhueter, Bhasin, Zerbibi, Joseph, Benson & Libermann 2008)

#### Neljäs tutkimus

Vastaaviin tuloksiin pääsi myös Helli Toivanen (1994) väitöskirja tutkimuksessaan, joka koski työssäkäyvien naisten hyötymistä rentoutusharjoituksista. Tutkimuksessa oli vertailuryhmä sekä harjoitusryhmä, jonka jäsenet rentoutuivat päivittäin 15 minuutin ajan. Tutkimuksessa selvitettiin työntekijöiden stressiä sekä rentoutumisen vaikutuksia stressiin. Vertailuryhmän stressikuormitus lisääntyi työvuoden mittaan, mutta rentoutusryhmän jäsenten stressikuormitus väheni. Lisäksi rentoutusryhmäläiset oppivat rentouttamaan niska-hartiaseudun lihaksistonsa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että rentoutusharjoitukset tukevat työntekijöiden jaksamista sekä terveyttä. (Toivanen 1994)

Tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella on ilmeistä, että rentoutumistaitojen oppiminen sekä omien voimavarojen tarkastelu ja hyödyntäminen vaikuttavat ihmisen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Rentoutumistaito yksistään ei ole ratkaisu työssä uupumiseen, mutta yhtenä apuvälineenä se on paikkansa ansainnut.

### 3.5 Keho ja psyyke

Kokonaisvaltaiseen fysioterapiaan kuuluu, ettei kehoa voi erottaa psyykestä eikä ihmistä hänen ympäristöstään ja vuorovaikutussuhteistaan. Psyykkinen tasapaino voi horjua ympäristön tai ihmisen sisäisten uhkatekijöiden seurauksena. Mikäli psyykkiset puolustusjärjestelmät eivät riitä sisäisten ja ulkoisten uhkien hallitsemiseen, alkaa ihminen oireilla psyykkisesti. Uhkana voi olla vaikkapa fyysinen sairastuminen. Fysioterapian tavoitteena on saada kuntoutuja uskomaan itseensä ja kykyihinsä. (Karppi, Mansikkamäki & Talvitie 2006, 265 - 267, 433).

Työterveydenhuollon asiakkaiden päivittäisenä ongelmana on stressi sekä uupumus työssä. Työn vaatimusten ja työntekijöiden voimavarojen epäsuhta johtaa haitalliseen työstressiin. Pitkäaikainen psyykkinen kuormittuminen saattaa autonomisen hermoston epätasapainoon ja seurauksena voi olla esimerkiksi vaara sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Rentoutuksesta on saatu myönteisiä tuloksia lisääntyneisiin sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa kuvaaviin autonomisen hermoston muuttujiin. Rentoutuksen avulla kehon jännitystilat vähenevät, itsetuottamus paranee, ongelmatilanteiden hallinta tehostuu sekä väsymyksen ja voimattomuuden tunteet vähenevät. (Karppi, Mansikkamäki & Talvitie 2006, 434 - 435)

### 3.6 Uni ja rentoutuminen

Vireystilan ääripäinä voidaan katsoa olevan syvä uni ja kova raivo. Keskushermosto säätelee näitä molempia ääripäitä. Keskushermoston ja ääreishermoston hermosolut ovat toimintatilassa, jota kutsutaan virittyneisyydeksi. Vireystilaa säätelee aivoverkosto, joka on yhteydessä hypothalamukseen, joka puolestaan säätelee hormonien erityksen ohjaamista ja autonomisen hermoston säätelyä. Tätä vireystilaa voidaan mitata EEG:llä, joka kertoo aivokuoren sähköisistä rytmeistä. Seuraavassa taulukossa on kuvattu vireystilojen vaihtelut EEG-mittausten mukaan. (Kataja 2003, 29 - 30)

beeta	VALVETILA	TIETOINEN
alfa	RENTOUTUMINEN	
theeta	SYVÄ RENTOUS / TRANSSI	
delta	UNITILA	TIEDOSTAMATON

Taulukko 9: Vireystilojen vaihtelut  
(taulukko mukailtu Katajan 2003 taulukon pohjalta.)

Rentoutumisen aikana aivojen sähköinen toiminta muuttuu beetta-rytmistä alfarytmiseksi. Tällöin toiminta on tietoista, mutta olo on rentoutunut ja levollinen. Taajuuden laskiessa theetta-rytmiseksi on kyseessä syvärentoutuminen, transsi tai hypnoositila. Unen aikana olemme delta-tilassa. Rem-unen aikana aivosähkökäyrä muistuttaa valvetilan käyrää. (Kataja 2003, 29 - 30)



Rentouden oppiminen ja pitkäaikaisen stressin välttäminen ovat parhaita keinoja unettomuuden hoidossa (Hyypä & Kronholm 1998, 182). Unella on fyysistä terveyttä tukevia vaikutuksia sekä keskeisiä tehtäviä esimerkiksi aivojen energiatasapainon säätelyssä. Syvän unen aikana aivot elpyvät, jolloin aivosolujen energiavarastot täydentyvät. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 251 - 252) Professori Magistrettin työryhmä Lausannen yliopistossa on kehittänyt teorian, jonka mukaan laktaatti saattaa olla tärkein neuronien energianlähde. Laktaattia muodostuu gliasoluissa ravinnosta saadusta glukoosista. Tämän teorian mukaan laktaattia muodostuisi erityisesti syvän unen aikana. Riittävä laktaatti sekä gliasolujen normaali toiminta olisivatkin välttämättömiä neuronien ja näin myös aivojen päiväaikaiselle toiminnalle. Syvän unen puute heikentää aivojen toimintaa kaikkein eniten. (Huovinen & Partinen 2007, 20 - 21)

Elimistön biologinen kello aivojen suprakiasmaattisissa tumakkeissa (SCN) säätelee elimistön vuorokausirytmeyttä. Nämä tumakkeet sijaitsevat näköhermon risteämän päällä. Tämä elin on parillinen ja toimii syklistä vuorokausirytmiiä ylläpitäen. Rytmii tahdistuu tarpeen mukaan ja mukautuu olosuhteisiin. Tahdistajina toimivat valo sekä sosiaalinen aika. Sisäistä kelloa säätelee aivojen välittäjäaine dopamiini. Dopamiinin puutteesta saattaa seurauksena olla Parkinsonin tauti, kun taas liikasaanti voi olla oire skitsofreniasta. (Huovinen & Partinen 2007, 50; Mäenpää 2002)

Ihmiseen vaikuttavat lisäksi sirkadiaaniset rytmit eli noin vuorokauden mittaiset biorytmit, joita suurin osa hormoneista, kuten kortisoli noudattaa. Kortisolin, stressihormonin, pitoisuuden ollessa jatkuvasti koholla voi se tuhota neuroneja. Tämä on tyypillistä stressaantuneilla sekä masentuneilla ihmisillä. (Huovinen & Partinen 2007, 48 - 49)

### 3.7 Roxendalin kehotietoisien terapian kautta kehollisuuteen

Ihmisen kehonkuvalla tarkoitetaan kokemusta ja tietoisuutta omasta kehosta. Kehotietoisella terapialla tuetaan kehon tietoista hallintaa, jotta yksilö saa mahdollisuuden ymmärtää paremmin itseään ja omaa sen hetkistä tilaansa. (Immonen-Orpana 2008) Psykkisessä kehityksessä varhaisen minä tietoisuuden keskeinen tekijä on sisäiset kinesteettiset tuntemukset. Näiden perusteella muotoutuu välitön kokemus minästä. Varhaisten kokemusten integraatio rakentaa emotionaalisia skeemoja. Nämä skeemat (sisäiset mielikuvat) sisältävät konkreettisiin kokemuksiin perustuvaa tietoa itsestä ja niiden perusteella lapsi rakentaa tietoa itsestään. Aistien kautta saatavaa tietoa verrataan näihin skeemoihin. (Toskala & Hartikainen 2005, 70 - 71)



Kehonkuva puolestaan rakentuu havainnoitaessa kehoa. Kaikki ihmiset ovat pohjimmiltaan samanlaisia. Toisaalta taas olemme ainutlaatuisia. Meillä on persoonallinen ryhti, liikemallit, mielipiteet ja monia muita ainutlaatuisia ominaisuuksia. Kehontuntemus on kokemus omasta kehosta juuri tällä hetkellä. Se voi koskea koko kehoa tai vain joitain osia kehosta. Keho ei ole irrallinen osa persoonaa, vaan se on myös pohja elämyksillemme. Toisin sanoen tunnemme tunteemme kehossamme. Keholla on sekä edellä mainittu elämys- että liikeulottuvuus. Kehontuntemus termi sisältää nuo molemmat ulottuvuudet sekä monia muita käsitteitä kehosta. (Roxendal 1985, 9; Roxendal & Winberg 2006, 52 - 61)

Keho reagoi silloin, kun elämäntilanne käy liian raskaaksi. Pitkään jatkunut stressi, työongelmat, taloudelliset vaikeudet, perheongelmat esimerkiksi parisuhteessa tai lapsen sairaus ovat esimerkkejä tavallisimmista koettelemuksista elämässä. Ongelmat pitää saada ilmaistua, sillä syyn etsiminen fyysisiin tai fysiologisiin oireisiin pelkästään kehosta on muiden ongelmien vähättelyä. Ihmisen koko elämäntilanne tulee tutkia oireiden aiheuttajan löytämiseksi ja ratkaisun saamiseksi. (Roxendal & Winberg 2006, 55 - 56) Toisilla ihmisillä psyykkiset vaivat tulevat esiin fyysisenä kipuna ja toisilla psyykkisenä oireiluna esimerkiksi masennuksena. Tunteet ovat kuitenkin myös kehollisia tapahtumia ja siksi ne voivat tuntua vaikkapa kipuna niskassa. Ihmisen tuntiessa olonsa sietämättömäksi jännittää hän tiedostamatta lihaksiaan. Näin voi muodostua jopa kroonisia lihasjännityksiä. (Tikkanen 2001, 162)



Ihmiset kärsivät nykyään paljon stressiperäisistä sairauksista. Kun kehitys ja muutos paranemisen edistämiseksi ovat toivottavia, täytyy ensin herättää kuntoutujan kiinnostus muutosta kohtaan. Voimme ensin kohdistaa kiinnostuksemme johonkin luonnolliseen, kuten esimerkiksi hengitykseen tai ryhtiin. Harjoitellessamme huomioimaan valitsemaamme kohdetta esimerkiksi hengitystämme laajentuu kykymme olla henkisesti läsnä. Tällöin meillä on myös mahdollisuus kehittyä. (Roxendal & Winberg 2006, 56 - 57)

Body Awareness Therapy eli kehotietoinen terapia on Gertrud Roxendalin kehittämä terapia, jonka tarkoituksena on kehittää ihmisen omia voimavaroja eli omavoimaistumista. Kehotietoisessa terapiassa pyritään stimuloimaan sensorista tietoutta sekä keskittämään harjoittelussa kokonaisvaltaiseen koordinaatioon. Käytännössä kehotietoinen terapia on jaettu kahteen osaan: perusterapiaan sekä edistyneempään terapiaan. Näillä tavoitellaan kehotietoisuuden parantumista sekä kehon toimintahäiriöiden vähentymistä. Perusterapiassa käytettäviä elementtejä, joihin harjoitustekniikat perustuvat ovat: suhde alustaan, kehon keskilinja, liikkeen keskusta, hengitys, kehon rajat sekä lihasjännitys ja rentoutuminen. Edistyneemmän terapian harjoituselementtejä ovat: kävely, rytmi, ääni, suhtautuminen omaan peilikuvaan sekä interaktiiviset harjoitteet. (Roxendal 1985, 10 - 15)

Kehollisten rentoutumistaitojen opettelu on nykypäivänä tärkeä osa fysioterapiaa. Monet ihmiset ovat unohtaneet kaiken kiireen keskellä tuon luonnollisen ja tärkeän rentoutumisen taidon. Emme enää tunne omaa kehoamme ja meillä saattaa olla tiedostamattomia jännitystiloja, joita voimme lähteä rentouttamaan harjoittelun avulla. Samalla, kun opimme tuntemaan kehomme voimme puuttua nopeammin jännityksiin, virheasentoihin ja muihin epäkohtiin.

Vaikka hengitys on ehkä tärkein ihmisen elintapahtuma, ei ihminen useinkaan kiinnitä huomiota siihen miten hengittää. Elintapahtumat, kuten hengitys vaikeutuvat helposti stressin ja muun kuormituksen johdosta. Muutokset ovat osin tiedostamattomia ja siksi kannattaa opetella kiinnittämään tarkoituksella niihin huomiota. Useimmat eivät ole opetelleet tulkitsemaan kehonsa signaaleja mutta se on mahdollista opetella myöhemminkin. (Roxendal & Winberg 2006, 72 - 73) Rauhallinen luonnollisen syvä hengitys on rentoutumisen kannalta välttämätöntä. Stressaantunut ihminen hengittää pinnallisesti ja nopeasti. Tällöin kurkunpään lihakset jännittyvät ja hengitykseen käytetään vain rintakehän yläosaa, eikä vatsa laajene sisäänhengityksessä lainkaan. (Kataja 2003, 54)



Hengityksen rytmisen aaltoliike alkaa palleasta, etenee yhteistyössä koko vatsan alueen lihasten kanssa lantioon sekä ylös kaulan pikkulihaksiin asti. Näin hengityksen aaltoliike levittäytyy

koko kehoon. Pienellä nukkuvalla lapsella voimme huomata pientä hengityksestä aiheutuvaa liikettä jalkaterissä asti. (Roxendal & Winberg 2006, 72 - 73) Pallea sijaitsee välittömästi keuhkojen alapuolella ja kulkee rintakehän poikki erottaen vatsaontelon ja rintaontelon toisistaan. Pallea toimii automaattisesti, mutta sen toimintaan pystymme vaikuttamaan myös tahdonalaisesti. (Kataja 2003, 54)

Sisään hengitettäessä pallea supistuu alaspäin työntäen sisäelimiä vatsaonteloon ja pullistaen vatsaa ulos. Keuhkoissa syntyy negatiivinen paine ja keuhkojen alimmat osat täyttyvät ilmastaa. Alimmat ”kelluvat” kylkiluut laajenevat pallean ja kylkivälilihasten vaikutuksesta ja näin keuhkojen keskiosat täyttyvät. Lopuksi keuhkojen ylin osa täyttyy. Kun hengitämme oikein, täyttyy kaikki keuhkojen osat ilmalla. (Kataja 2003, 55)

Uloshengityksessä pallea palautuu lepoasentoonsa työntäen samalla ilmaa ulos keuhkoista ja näin vatsa supistuu ennalleen. Uloshengityksessä avustavat lisäksi sisimmät kylkivälilihakset sekä tarvittaessa vatsalihakset. (Kataja 2003, 55) Sisäänhengityslihaksia ovat pallea ja ulommat kylkivälilihakset. Apuhengityslihaksina toimivat niskan, kaulan ja rintakehän ylä-osien lihakset sekä selkälihakset. Pallea voi painua jopa 10 cm alaspäin voimakkaan sisäänhengityksen aikana. Aktiivisen uloshengityksen lihaksia ovat vatsalihakset sisemmät kylkivälilihakset sekä selkälihakset. Uloshengityksen aikana pallea rentoutuu. (Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri 2009)

Oikea hengitystekniikka auttaa rentouttamaan jännittyneitä lihaksia, lihasten verenkierto ja rintakehän liikkuvuus paranevat sekä opimme tiedostamaan jännittämisen ja rentoutumisen erot. Oikeassa hengitystekniikassa pallean rooli on merkittävä. Tällöin ilmaa kulkee kaksi kertaa enemmän keuhkoihin kuin pelkällä keuhkojen yläosalla hengitettäessä. Näin kylkivälilihakset säästyvät turhalta lihastyöltä ja happea kulkeutuu enemmän elimistön polttoaineeksi. (Kataja 2003, 55; Leppänen, Aho, Harju & Gockel 2000, 14) Hengitys keuhkojen yläosalla voi johtaa hyperventilaatioon, jolloin uloshengityksessä poistuu liikaa hiilidioksidia suhteessa verenkierron hapen määrään. Tämä saattaa aiheuttaa esimerkiksi huimausta, sykkeen nousua tai päänsärkyä. Hyperventilaatio-hengitys saattaa kehittyä mm. pitkään jatkuneen stressin tai huonon ryhdin seurauksena. (Kataja 2003, 55)

Hengityksellä on runsaasti myös psyykkistä merkitystä. Hengityskeskuksen toimintaan vaikuttavat veren mukana kulkevat aineet sekä eri suunnilta tulevat hermoimpulssit. Tämän lisäksi hengitys on yhteydessä autonomiseen hermostoon. Rentoutumisen alussa aivokuori alkaa luonnostaan tasata hengitystä saamiensa rauhoittavien viestin johdosta. Tämä toimii myös niin päin, että aivokuori lähettää hengityksen tehostamisimpulsseja samaan aikaan, kun lihakset saavat toimintakäskyjä. Tämä johtuu autonomisen hermoston ja hengityksen yhteydestä. Ulos- ja sisäänhengitystä säätelevät aivoissa eri keskukset ja tämän vuoksi suggestiokäskyt sisäänhengityksen ja uloshengityksen aikana ovat erilaisia. (Kataja 2003, 56 - 57)

Kehollisuusharjoittelun ominaisuuksia voidaan hyödyntää tohtori Jacobssonin kehittämällä progressiivisella jännitä-rentouta menetelmällä. Menetelmä perustuu lihasryhmien jännittämiseksi noin 2 - 6 sekunnin ajaksi, jonka jälkeen tapahtuu välitön mahdollisimman täydellinen rentoutus. Jännitysten välillä tulee olla vähintään 30 sekunnin tauko ja harjoitus toistetaan 2 - 3 kertaa. Harjoituksen voi tehdä istuen, seisten tai maaten, mutta perinteisessä menetelmässä maataan mukavassa asennossa selällään. (Kataja 2003, 72 - 73; Leppänen, Aho, Harju & Gockel 2000, 22)

Tässä menetelmässä rentoutuminen perustuu hermosolujen välityksineen vähenemiseen sekä hermoston väsymiseen. Lihasaistia ärsytetään niin, että lihaksessa olevat aisti- ja tunteoreseptorit oppivat helpommin tunnistamaan rennon ja jännittyneen lihaksen välisen eron. Lihakset ovat saattaneet olla niin pitkään jännittyneinä, että rentouden tunne on päässyt unohtumaan. Tavoitteena on saada ihminen aloitekykyisesti aistimaan sekä paikallistamaan lihassupistuksen aiheuttamia jännitystiloja. Jacobssonin menetelmä kehittää lisäksi lihasvoimaa. (Kataja 2003, 72 - 73; Leppänen ym. 2000, 22)

### 3.8 Oppiminen

Oppiminen on jatkuva prosessi. Mietittäessä kehollisten rentoutumistaitojen oppimista, ei riitä, että oppija saa tietoa rentoutumisesta ja sen hyödyistä. Oppijan tulee saada hyvää oloa tuottavia rentoutumisen kokemuksia, joiden kautta hän motivoituu muuttamaan tai kehittämään ajatteluaan ja toimintaansa. Viimeisissä kappaleissa on oppimiseen liittyvää tietoa.

Oppimiseen vaikuttavat sekä henkilökohtaiset että oppimisympäristöön liittyvät taustatekijät. Niiden vaikutukset välittyvät oppijan havaintojen sekä tulkintojen kautta.

Oppijan kokemus omasta oppimiskyvystään vaikuttaa hänen motivoitumiseensa. (Tynjälä 2000, 18) Tämän vuoksi pilottipäivän rentoutumismenetelmän valinta oli Jacobssonin jännitä - rentouta menetelmä. Menetelmä on yksinkertainen sekä helppo toteuttaa ja näin oppijalle jää oppimiskyvystään positiivinen mielikuva. Jatkossa hän toivottavasti motivoituu rentoutusharjoitteluun. Jari Koskisuun mukaan ihmisellä täytyy olla jonkinlainen jäsentynyt käsitys omista kyvyistään ennen kuin hän uskaltaa muuttaa käyttäytymistään.

Oppimisprosessi on asteittainen ja toiminnan sekä kokemusten aktiivisen työstämisen myötä oppija tulee tietoisemmaksi itsestään, taidoistaan ja mahdollisista ongelmistaan. (Koskisuu 2004, 70)



Oppija oppii toiminnasta, reflektiosta ja kokemusten integroinnista osaksi kokemusmaailmaansa. Kokeilemisen ja harjoittelemisen vaiheessa oppija on erityisen haavoittuvainen arvostelulle. Palautteen tulee olla rakentavaa ja oppijan omaa analyysiä tukevaa. (Koskisuu 2004, 70 - 71) Rentoutuminen on jokaisen subjektiivinen kokemus ja kaikki oppivat rentoutumisen taidon omassa aikataulussaan, siksi ohjeistus sekä palaute on annettava erityisen hienotunteisesti. On myös muistettava, että kaikki eivät pidä samanlaisesta tavasta rentotua. Tärkeintä on, että jokainen löytää oman onnistuneen tapansa.

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija ei ota passiivisesti vastaan tietoa vaan oppiminen on oppijan aktiivista kognitiivista toimintaa. Oppija reflektoi havaintojaan ja uutta tietoa aikaisempaan tietoonsa ja kokemuksiinsa. Tiedon totuudellisuus testataan käytännössä ja jos tieto osoittautuu käyttökelpoiseksi ja auttaa tällä tavoin oppijaa toimimaan ympäristössään, sitä voidaan pitää totena. Havaintoihin ja kokemuksiin luodaan järjestystä yksilön aikaisempien konstruktoiden perusteella. Tämä siksi, että havainnot ja informaatio tulkitaan aina aikaisempien tietojen pohjalta. (Tynjälä 2000, 37 - 41) Rentoutumistaitojen edistämisessä on tärkeitä informaation jakamisen lisäksi päästä harjoittelemaan rentoutumista. Näin osallistujat keräävät havaintoja kokemistaan rentoutumishetkistä ja reflektion kautta kehittyvät rentoutumistaidoissaan.

Kognitiivisen konstruktivismin yksi keskeinen käsite on skeema. Tällä tarkoitetaan tietorakennetta, johon pohjautuen oppija jäsentää ja tulkitsee havaintojaan. Skeemat muotoutuvat ja muuttuvat kokemusten myötä. Ne eivät siis ole synnynnäisiä. Ne ovat sisäisiä malleja, jotka ohjaavat meitä toimimaan tutuissa tilanteissa ja ”kertovat” miten tapahtumat etenevät. Skeemojen avulla siis toimimme tutuissa tilanteissa kokemuksen myötä muotoutuneen mallin mukaan, eikä meidän tarvitse miettiä miten tulee toimia seuraavaksi. Voimme assimiloida eli sulauttaa skeemoihin uusia havaintoja, tietoja tai kokemuksia. Akkomodaatio eli mukauttaminen puolestaan tarkoittaa tilannetta, jossa havainnot ja kokemukset eivät sovi aikaisempiin skeemoihin. Tällöin oppija muovaa skeemoja ja syntyy uudenlainen tietorakenne. (Tynjälä 2000, 41 - 42)

Schmidtin skeemateoria motorisesta oppimisesta käyttää hyväkseen samaa skeemateoriaa kuin edellä oleva konstruktivistinen oppimiskäsitys. Schmidtin mukaan rakennamme taidon perustaksi motorisia skeemoja. Tämän käsitteen pohjalta voisimme selittää paitsi suuren määrän osaamiamme liikkeitä, mutta myös sen, miten tuotamme uusia toimintaa ohjaavia malleja. (Keskinen 2002, 66) Rentoutumistaidosta olisi tärkeää saada muodostettua tällainen skeema. Rentoutuminen tapahtuisi ilman suurempaa vaivannäköä tai ohjeiden kuuntelua ja työpäivään tulisi tarvittavia virkistäytymistaukoja.



Oppimista ja kehitystä eteenpäin vieväksi tekijäksi on havaittu kokemus, jonka oppija saa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vertaistensa kanssa. Tutkimusten perusteella on päädytty korostamaan yhteisöllisen oppimisen positiivista vaikutusta oppijan suoriutumiseen. Tällöin oppija nähdään aktiivisena tiedon tuottamisen osapuolena. Keskustelu, erilaisten näkökulmien esiin tuominen ja kommentointi tukevat kognitiivista kehitystä. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 166) Työhyvinvointiin liittyvät toimintapäivät koskettavat aina yksilön lisäksi koko työyhteisöä tai työtiimiä. Tällöin vertaistuki ja yhdessä tekeminen toimivat oppimisen motivaattoreina. Rentoutuminen on taito, jonka jokainen opettelee itsenäisesti, mutta muuhun työssä jaksamiseen voi saada arvokasta tukea työyhteisöltä. Tällä yhdessä tekemisellä voi parantaa lisäksi työilmapiiriä.

Taidolla tarkoitetaan opittua tai koulutuksen kautta saatua tulosta, jossa toiminta suuntautuu tavoitteiseen. Taito tulee esiin joustavana ja sopeutuvana suorituksena. (Keskinen 2002, 43) Taitojen oppiminen on kokemusperäistä tekemällä oppimista. Reflektointi on tärkeä osa tätä prosessia. Reflektoinnissa oppija pohtii esimerkiksi miten voisi tehdä jonkin vaiheen paremmin, missä teki virheitä tai millä tavoin tulisi toimia tukeakseen oppimista. Motoriset taidot opitaan kuitenkin vain harjoittelemalla niitä riittävästi. Oppijan emotionaalinen, motivaationaalinen sekä kognitiivinen alue vaikuttavat oppimiseen. Näin hän on tilanteessa mukana kokonaisvaltaisesti tunteineen ja tahtoineen. Opettaminen johtaa aina jonkinasteiseen tietojen ja taitojen oppimiseen. Opetuksella tulee olla jokin tavoite, sillä tavoitteen asettamisella saattaa olla oppimista edistävä vaikutus. (Salakari 2007, 15 - 17, 85; Turunen 1999, 19, 28)

Taitojen oppimista kuvaa erilaiset teorialat. Kokemusperäisen oppimisen teoriassa (Kolb) korostetaan aidon kokemuksen merkitystä oppimisprosessissa. Kokemusten perusteella oppija tekee johtopäätöksiä sekä ratkaisuja uutta toimintamallia varten. Näin oppiminen sisältää sekä kokemuksen käsittämisen että muuntamisen. (Salakari 2007, 39 - 43)

Kehollisen rentoutumistaidon opettelussa tunnemme ja aistimme kokemuksen rentoutumisesta. Tämän lisäksi käsitteellistämme eli järjestämme aistimamme informaation jollakin tavalla, jotta se jää muistiimme. Kokemus ja käsitteellistäminen yhdessä muodostavat käsittämisen prosessin. Muuntamisessa reflektoidemme esimerkiksi miksi emme onnistuneet rentoutumaan tällä kerralla ja tämän seurauksena meille muodostuu kokonaisvaltaisempi mentaalinen malli rentoutumisesta. Seuraavassa rentoutusharjoituksessa otamme huomioon sen mitä opimme edellisellä kerralla.



Liite 8 Luennon PowerPoint esitys

# KEHOLLISTEN RENTOUTUMIS- TAITOJEN EDISTÄMINEN

## Johdatusta aiheeseen

- Jatkuva haitallinen stressi muuttaa elimistön toimintaa ja se on myös yhteydessä esimerkiksi kohonneeseen verenpaineeseen, veren kolesterolipitoisuuteen ja kaulavaltimon sisäkerroksen paksuuntumiseen
- Työikäiset kärsivät merkittävästi enemmän stressistä kuin muu väestö. Tämän lisäksi Suomi johtaa tilastoa työikäisten kärsimissä unihäiriöissä. (2007) Työikäisten uniaika onkin vähentynyt huomattavasti muuta väestöä enemmän
- Stressin vaikutus unen määrään sekä laatuun onkin ilmeinen. Sekä stressiin että univaikeuksiin voi saada helpotusta rentoutumistaidon avulla.



## Mitä rentoutuminen on?

- Rentoutuminen on unohdetun taidon harjoittamista ja uudelleenoppimista. Sitä voidaan kuvailla myös tajunnan tilojen vaihteluna.
- Se on elimistön toiminnan rauhoittamista  
→ mieli + fyysiset toiminnot

## Rentoutumisen aikaansaamia muutoksia ovat esimerkiksi:

- Hengitystiheys ja sydämen lyöntitiheys vähenevät
- Verenpaine alenee
- Veren laktaatit laskevat
- Palautuminen nopeutuu ja syvä lepo lisääntyy
- Häiritsevät ja kuluttavat jännitystilat vähenevät
- Itsetuntemus lisääntyy
- Sukupuolielämä vapautuu
- Kontrolli omaan toimintaan lisääntyy
- Voimavarat lisääntyvät

Rentoutumistaidon avulla voit pyrkiä esimerkiksi:

- Lisääntyneeseen stressin hallintaan
- Fyysisen palautumisen nopeutumiseen
- Keskittymiskyvyn lisääntymiseen
- Oman kehon parempaan ymmärtämiseen
- Lepoon ja voimien keräämiseen

## VIREYSTILOJEN VAIHTELUT

Rentoutumisen tila sijaitsee valvetilan ja unitilan välissä



## Uni paras lääke on!

- Aivojen ja lihasten energiavarastot täyttyvät
  - Palautuvat rasituksesta
  - Hermoyhteydet lujittuvat

## Unen keskeiset tehtävät → aivojen palautuminen

- Täydentää aivojen energia- eli glykogeenivarastoja
- Lisää oppimista
- Jäsentää muistitoimintoja
- Edistää yksilön kehitystä

## Rentoutumismenetelmät voidaan jakaa:

### AKTIIVISIIN:

- Progressiivinen lihasrentoutus
- Liikunta
- Sauna
- Hieronta

### RAUHOITTUMIS- JA SUGGESTIO MENETELMIIN:

- Mielikuva rentoutuminen
- Meditaatio
- Suggestio
- Transsi

## OMA KEHONI

- Millaisena tunnen oman kehoni juuri nyt?
  - Lihasjännitykset
  - Ryhti
  - Hengitys



## Hyvä hengitys on rentoutumisen avain

- Oikea hengitystekniikka auttaa rentouttamaan jännittyneitä lihaksia
- Lihasten verenkierto ja rintakehän liikkuvuus paranevat
- Opimme tiedostamaan jännittämisen ja rentoutumisen erot

## Hyvä hengitys on rentoutumisen avain

- Stressaantunut ihminen hengittää pinnallisesti ja nopeasti → kurkunpään lihakset jännittyvät ja hengitykseen käytetään vain rintakehän yläosaa
- Rauhallinen, luonnollisen syvä hengitys → hengityksen rytminen aaltoliike alkaa palleasta, etenee yhteistyössä koko vatsan alueen lihasten kanssa lantioon sekä ylös kaulan pikkulihaksiin asti. Näin hengityksen aaltoliike levittäytyy koko kehoon.