

ENEMMÄN VOIMAVAROJA

VÄHEMMÄN STRESSIÄ



KEHOTIETOISUUS- JA TÄRINÄRYHMÄ

OMATOIMISEN HARJOITTELUN TUEKSI

- ☺ Ohjatussa ryhmässä saat yksilöllisen tuen ja kannattelun avulla aistia turvallisesti itseäsi.
- ☺ Voit seurata spontaania hengitystä, liikettä, tärinää ja tunnetiloja...
- ☺ Saat noudattaa kehosi impulsseja, pitää huolta itsestäsi ja levätä.

Mitä on kehotietoisuus? Se on itsensä havainnointia perustuen kehon tuntemuksiin, liikkeisiin ja tunnetiloihin. Kehon aistimusten kautta syntyy todellinen kokemus itsestä – läsnäolo juuri tässä ja nyt. Käsitteellisen tietoisuuden (ajattelun) ja kehotietoisuuden avulla säätelemme suhdetta itseemme, toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Kehotietoisuus muodostaa siis mielen rakenteen ja perustan.

Mitä on tärinä? Se on fysiologinen ilmiö, joka purkaa stressi- ja traumatilassa elimistöön patoutuvaa energiaa. Aivorungon säätelemä tahdosta riippumaton tärinä palauttaa vähitellen normaalin lihasjännetyvyyden ja hermoston ja aivojen tilan.

TRE (Tension/Trauma Releasing Exercises) on itsehoidollinen seitsemän liikkeen sarja, joka herättää tärinäreaktion. Se toimii palauttavana harjoituksena fyysisesti raskaan työn tai urheilun jälkeen elvyttäen hengitystä, verenkiertoa ja lihaksistoa. Tärinäharjoitus auttaa purkamaan kehon kuormittumista psyykkisesti haastavassa elämäntilanteessa tai työssä. TRE soveltuu myös ammatillisen kuormittumisen (myötätuntouupumus, sijaistraumatisoituminen) purkamiseen niin sosiaali- ja terveysalalla kuin opetus- ja kasvatusalalla sekä pelastus- ja turvallisuusalalla työskenteleville. Vakavasti traumatisoituneille omatoiminen tai ryhmäharjoittelu saattaa tarvita rinnalle tukea antavaa terapiaa.

Kehotietoisuus- ja tärinäharjoittelun myötä ihminen alkaa tunnistaa kehonsa jännityksiä, asentoja ja sisäisiä tuntemuksia. Tietoinen läsnäolo ja mahdollisuus levolliseen uneen lisääntyy. Elämän varrella koettuihin tapahtumiin liittyvät tunteet, asenteet ja merkitykset tiedostuvat. Kehonkuva ja kokemus itsestä alkavat eheytyä. Ajan kuluessa voimavarat lisääntyvät ja syntyy mahdollisuus uusien valintojen tekemiseen.

Ohjauksessa harjoitteleminen ja opimme

- ⊗ hidastamaan ja olemaan läsnä suuntaamalla huomiota kehon tuntemuksiin
- ⊗ elävöittämään kehotuntumaa lihaksia ja niveliä lempeästi lämmitellen sekä seuraamalla spontaania liikettä ja tärinää
- ⊗ tunnistamaan lattiaa, luustoa ja tasapainoa tuen ja turvan löytymiseksi omassa kehossa
- ⊗ seuraamaan hengityksen liikettä, mahdollisuuksia laajempaan sisätilaan ja rennompaan olemiseen
- ⊗ tunnistamaan omia rajoja ja vireystilaa kosketuksen, liikkeen ja sisäisten aistimusten avulla.
- ⊗ tunnistamaan hyvää, avointa ja toimivaa kohtaa/tilaa niin kehossa, mielessä kuin elämässä
- ⊗ tunnistamaan ja herättelemään heikosti aistivia ja liikkumattomia, pidätteleviä kohtia ja tunnepatoumia

Kehollinen ja sanallinen peilaus, nähdä ja kuulla tuleminen auttavat kohti hengityksen vapaata virtausta ja aitoa itseilmaisua. Luottamuksellisessa ryhmässä sinulla on mahdollisuus havainnoida omaa vuorovaikutusta ja jakaa merkityksellisiä esiin nousevia kokemuksiasi, tutkia ja ihmetellä yhdessä. Läsnäolon taito sekä tietoisuus itsestä ja tavasta olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa syvenee.

