



SUOMEN MUSIIKKITERAPIAYHDISTYS ry

Musiikkiterapeutin nahoissa – kehollisuus ja ammatti-identiteetti

TAMPERE 28.-30.10.2005, Pirkanmaan ammattikorkeakoulu, Pyynikki

## TIIVISTELMÄ

SUNNUNTAI 14.00 - 15.00 *Workshop-työskentely*

**Marko Punkanen** (FM, musiikkiterapeutti, tanssiterapeutti) toimii sekä terapeuttina että kouluttajana. Terapiatyössään hän on erikoistunut erilaisiin kommunikaatio- ja vuorovaikutusongelmiin, tunne-elämän vaikeuksiin, traumausten hoitoon ja riippuvuusongelmiin.

*Yhteystiedot:*

Marko Punkanen, e-mail: marko(at)nyanssi.net, www.nyanssi.net

**Kehotietoisuus ja kehollinen ilmaisu (tanssi- ja liikeimprovisaatio) terapeutin työ- ja itsehoidollisena välineenä**

Marko Punkanen, FM, musiikkiterapeutti, tanssiterapeutti

Oma kehomme on tärkeä tiedonlähde kaikessa vuorovaikutuksessa, niin terapeuttisessa kontekstissa kuin ystävyysuhteissa. Se miten kehomme reagoi erilaisiin ärsykkeisiin (sanoihin, kehollisiin viesteihin, äänensävyyn jne.) kertoo meille paljon vuorovaikutustilanteesta.

Kehon aistimukset ovat myös sitä raakamateriaalia, joka mieleemme kautta jalostuu erilaisiksi tunteiksi. Kehon aistimusten tunnistaminen auttaa meitä tunteiden tunnistamisessa.

Kiireen ja stressin lisääntyessä helposti etäännyimme kehostamme ja sen viesteistä. Tämän seurauksena syntyy monesti erilaisia somaattisia reaktioita, kuten vatsakipuja, hartia- ja selkäsärkyjä ja päänsärkyä. Kehotietoisuuden kadottaminen ja sitä kautta oman kehon ja mielen tarpeiden huomiotta jättäminen voi pahimmillaan johtaa siihen, että kehomme varastoi kaiken negatiivisen energian (arvostelun, moitteet ja ympäristömme usein varsin kohtuuttomat vaatimukset) itseensä ja mieleemme alkaa elää joko menneessä tai tulevassa. Oman hyvinvointimme kannalta olisi tärkeää, että voisimme olla tietoisia kehomme tarpeista nykyhetkessä ja antaa kehollemme mahdollisuus purkaa vastaanottamaansa energiaa myös liikkeen kautta.

Workshopissa tutustutaan omakohtaisen kokemuksen kautta kehotietoisuusharjoituksiin sekä keholliseen ilmaisuun tanssi- ja liikeimprovisaation kautta. Tavoitteena on, että omakohtaisen kokemuksen myötä osallistujat saavat ideoita siihen, miten omaa kehoa voisi kuunnella tarkemmin niin työssä kuin vapaa-aikanakin..