



TIIVISTELMÄ

LAUANTAI 29.10. 16.00 – 16.45

Tuija Luhtala, fysioterapeutti, Bodymind Oy, Tampere

Valmistunut Fysioterapeutiksi vuonna 1988. Tuija on työskennellyt ensin neurologisten asiakkaiden kuntoutuksessa noin kahden vuoden ajan ja tämän jälkeen noin 14 vuoden ajan lasten ja nuorten fysioterapeuttina erityiskouluilla. Näillä koululaisilla oli eriasteisia oppimisen-, käyttäytymisen- tai toimintakyvyn ongelmia. Tuija on suorittanut erikoistumisopinnot psykofyysisen fysioterapian alueella ja tämän jälkeen hän on työskennellyt Bodymind-nimisessä yrityksessä lasten, nuorten ja aikuisten parissa. Lisäksi hän on opiskellut tanssin ohjausta erityisryhmille, suorittanut tanssiterapian perusopinnot ja draamatyön ohjaajaopinnot. Tuija tekee työtä ihmisten kanssa, joiden toimintakyky on heikentynyt eri syistä johtuvan jännittyneisyyden, ahdistuksen tai kivun vuoksi. Hän käyttää työssään erilaisia tapoja kehon ja mielen yhteyden löytymiseksi ja kokemiseksi. Taustavaikuttajina Tuijan työskentelytavassa ovat mm. seuraavat henkilöt; Roxendahl, Pilates, Aleksander, Feldenkreis

Keho mielen instrumenttina - hengittävä, tunteva ja tiedostava keho.

Meidän on vaikea ymmärtää kehollisuuden merkitystä elämässämme, koska kehomme on muodostunut ikään kuin itsestäänselvyydeksi. Voimme nähdä ja tiedostaa kehomme, mutta emme välttämättä aina ymmärrä näkemäämme tai tuntemaamme. Kehon merkitys tietoisuudelle korostuu ihmisen sairastuessa

Ruumiinfilosofi Maurice Merleau-Pontyn mukaan keho on minän perusta, luonnollinen minämme. Hänen mukaansa keho toimii *välittäjänä* sisäisen ja ulkoisen maailman välillä, *minän ja maailman* välillä. Keho on väline, jonka avulla todellistumme maailmassa. Aistit välittävät meille tietoa ympäristöstämme ja mitä useammalla aistilla olemme kosketuksissa maailmaan, sitä voimakkaampi on kokemus olemassaolostamme ja sitä tietoisempia olemme itsestämme. M-P:n mukaan tunnetilat vaikuttavat kaikkeen ihmisen tietoon ja siksi tieto on ruumiillista/*kehollista*.

Kehomme ilmaisee jatkuvasti erilaisilla liikkeillä ja asennoilla sisäisen ja ulkoisen maailman välistä suhdetta ja muutosta siinä. Tästä vuoropuhelusta voimme tulla tietoisiksi ja kehollisuudesta käsin on mahdollista parempaan itsetuntemukseen.



Kehonkuvalla tarkoitetaan tietoista ja tiedostamatonta mielikuvaa omasta kehosta. Mielikuva on sekä tietopohjainen, että tunnepohjainen. Kehonkuvaan kuuluu myös käsitys reviiristä, henkilökohtaisesta tilasta sekä omasta kehollisesta sijainnista ympäröivässä tilassa. Siihen kuuluvat nykyiset ja menneet kokemukset, havainnot, ajatukset ja tuntemukset kehon koosta ja ulkonäöstä. Kehonkuva on käsitys ulkoisesta ja sisäisestä, sekä toiminnallisuudesta ja toimintakyvystä. Kehonkuva on dynaaminen ja muuttuva kokonaisuus, joka muotoutuu ajatusten, mielikuvien, tunteiden, aistimusten ja vuorovaikutuksen perusteella. Selkeä kehonkuva mahdollistaa realistisen itsensä kokemisen, vahvistaa itseluottamusta ja turvallisuuden kokemista sekä kontaktia ihmisiin. Selkeä kehonkuva on välttämätön edellytys tuntea ja tunnistaa signaalit, jotka kertovat minkä aistimuksen tai tunnetilan sillä hetkellä löydämme itsestämme.

Hengitystä voidaan pitää siltana kehon ja mielen välillä. Tunnetilat vaikuttavat hengitykseen ja päinvastoin. Pelko saa hengityksen pidättymään ja suuttumus kiihtymään. Voimakkaat ja toistuvat tunteet voivat häiritä hengitystapahtumaa pitkiksi ajoiksi. Estynyt, pidättynyt hengitys sitoo tunteita ja saattaa tehdä ns. rintapanssarin eli jäykistyneen rintakehän. Vapaa hengitys sallii meidän kohdata ja näyttää tunteitamme ja se ilmentää joustavuutta.

Elintoimintomme noudattelevat tiettyä rytmiä; hengitys, sydämen syke, liikkeissämme on tietty rytmi, samoin puheessamme. Meillä on oma sisäinen rytmimme, joka ilmenee esim. nk. temperamenttina. Jännittyneen kehon liikerytmi saattaa olla häiriintynyt. Tunnetilat, kuten kiihtymys, väsymys, stressi saattavat häiritä meidän sisäistä rytmiämme. Ristiriita ulkoisen ja sisäisen rytmin välillä saattaa kuormittaa mieltämme ja kuluttaa voimavarojamme.

Kehon asennot vaikuttavat tunnetiloihimme ja päinvastoin. Masennus ja alakulo saattavat painaa asennon kumaraiseksi ja vastaavasti selän ojentaminen helpottaa hengityksen kulkua ja oloa. Ulkoinen olemus ja asento saattavat toimia myös suojana ja kätkeä todelliset tunteet ja tuntemukset.

Kehomme kautta saamme tärkeää informaatiota voimavaroistamme kun vain pysähdymme kuuntelemaan ja ymmärtämään näitä viestejä. Kipu, särky ja lihasjännitys ovat yleensä viestejä joko liiallisesta tai virheellisestä kehon kuormittumisesta.

Kehomme toimii kotinamme ja asuntonamme koko elämämme ajan!!!