

Kehotietoisuus jaksamisen tukena

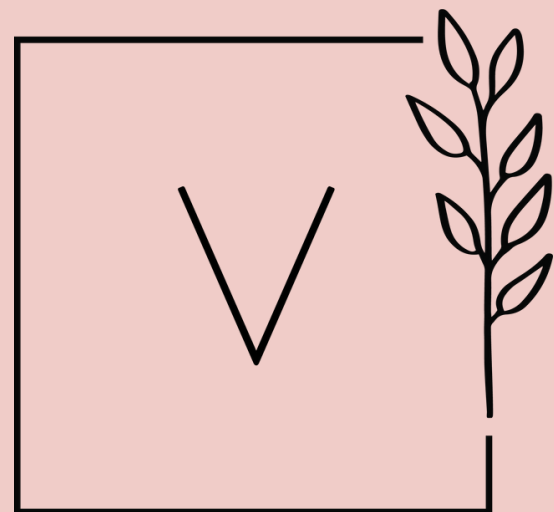
Heta Eskelinen

Fysioterapeutti amk, psykofyysinen ft

Psyykinen valmentaja

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja

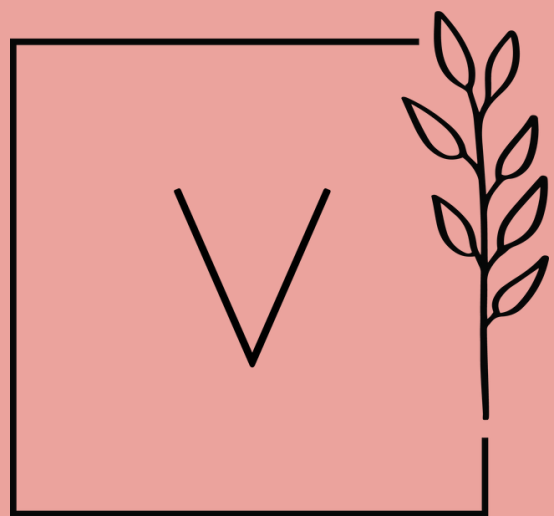
Seksuaalineuvojaopiskelija



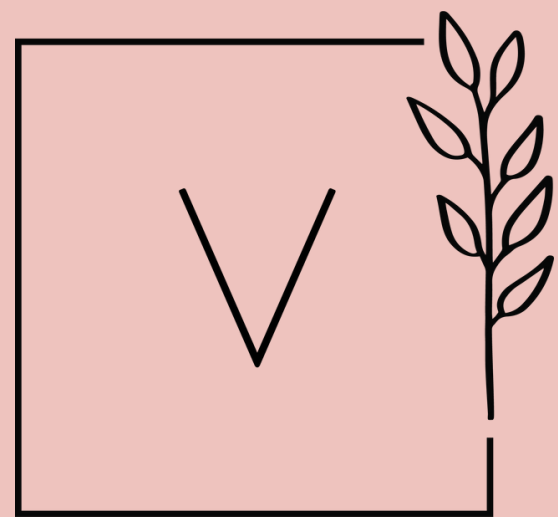
VASTUULLINEN
VALMENNUS

SISÄLTÖ

- Mitä on kehotietoisuus
- Kehotietoisuuden merkitys
- Kehotietoisuus vai kehotuntoisuus?
- Stressi blokkaa kehotietoisuuden
- Miten hyödyntää kehotietoisuutta arjessa?



Käytännön harjoitus



VASTUULLINEN
VALMENNUS



Mitä on kehotietoisuus

Kehotietoisuudella (engl. Body awareness) tarkoitetaan tietoisuutta omasta kehosta.

Kehotietoinen henkilö tiedostaa kehonsa ja sen ääriiviivat, missä asennossa eri osat ovat (proprioseptio), hengityksen, sekä erilaiset aistimukset ja tuntemukset kehon ulko- ja sisäpuolelta (interoseptio).

Kehotietoisuuden merkitys



- Kehotietoisuus on osa itsetuntemusta ja elämännhallinnantaito, joka mahdollistaa biopsykososiaalisen kuormituksen säätelyn ja palautumisen huomioimisen arjessa
- Kehotietoisuus on keho-tunne-yhteyden edellytys ja tunnetyöskentelyn perusta!
- Sinä olet oman kehosi asiantuntija; jokaisen on opeteltava tuntemaan oma kehonsa eli tultava kehotiedostavaksi.
 - Kehotietoisuutta ei voi ulkoistaa esim. valmentajan, fysioterapeutin tai lääkärin vastuulle.
- Kehotietoisuuden harjoittelu kulkee mukanaamme läpi elämän, koska kehomme muuttuu koko ajan iän ja elämäkokemusten myötä.

Kehotietoisuus vai kehotuntoisuus?



- Keho tulee tuntea, ennen kuin sen voi kunnolla tiedostaa; yhteys kehon tuntemuksiin tarkoittaa niiden tunnistamista, tunnustamista ja hyväksymistä
- Interoseptiolla tarkoitetaan kehon sisäisten tuntemusten tunnistamista; "sisätuntoaistia" tai "kehotuntoaistia"
 - Näлкä, jano
 - Kuuma, kylmä
 - Väsymys
 - Kipu, kutina
 - Vessahätä
- Interoseptio on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa monet ulkoiset ja sisäiset tekijät, esim. stressi, neurotyyppi, lääkitykset...

HUOM! Kehonkuva luo perustan kehosuhteelle, joka luo perustan kehotietoisuudelle

Stresssi blokkaa kehotietoisuuden

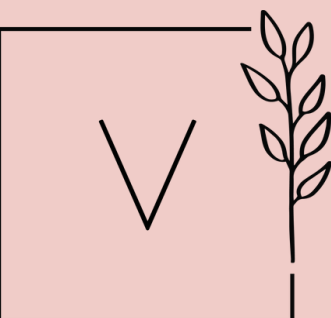


- Stressi vaimentaa tai jopa katkaisee yhteyden kehoon
- Autonomisen hermoston yli- ja alivireystilassa yhteys omaan kehoon heikkenee eikä kehon tuntemuksia tunnista; nälkää ei huomaa, tunnesäätelykin vaikeutuu, väsymystä ei tule stressihormonien jyllätessä verenkierrossa, "keho vain kulkee mukana"
 - Varsinkin pitkittynyt stressi aiheuttaa sen, että vieraantuu yhä enemmän omasta kehosta
- Mieli haluaa usein paljon enemmän, kuin mitä kehon on mahdollista lunastaa; himmaaminen voi tuntua vaikealta tai jopa mahdottomalta >
ITSEMYÖTÄTUNTO.
 - Pitkittyneet kivut, univaikeudet, vatsa-, ym. toiminnalliset oireet ja flunssakierteet ovat kehon keino viestiä alipalautumisesta ja yritys jarruttaa menoa
- Keho kuiskaa, kunnes se alkaa nostaa volyymiä.

Miten hyödyntää kehotietoisuutta arjessa?

Yllätys! Olet hyödyntänyt sitä tässä koko ajan! Joka kerta, kun vaihdat asentoa tuolissasi, joka kerta kun otat huikan vettä, joka kerta kun säädät näyttösi kirkautta tai äänen voimakkuutta, joka kerta kun käyt vessassa... hyödynnät kehotietoisuutta.

Kehotietoisuuttaan harjoittaa ja vahvistaa kehollisten harjoitteiden kautta, mutta enimmäkseen teemme sitä täysin tiedostamattamme 24/7 ilman sen kummempaa "harjoitusohjelmaa".

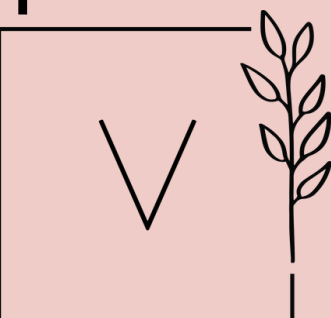


Miten hyödyntää kehotietoisuutta arjessa?

Usein haastavinta kehotietoisuusharjoittelun alussa on tekemiensä havaintojen arvottamisesta ja analysoimisesta hellittäminen.

Omaa kehoa pidetään usein itsestäänselvänä, kunnes se lakkaa toimimasta kuten sen meidän mielestä "pitäisi"; esimerkiksi sairastuminen tai loukkaantuminen voi olla todella iso kehosuhdekriisi.

Jo se, että ylipäättänsä pyrkii arjessa olemaan tietoinen ja avoin kehoaan ja sen tarpeita kohtaan, on iso askel.



Miten hyödyntää kehotietoisuutta arjessa?

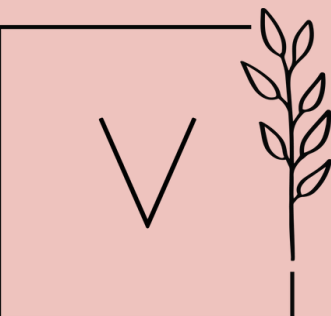
- Asennoidu kunnioituksella omaa kehoa ja sen tarpeita kohtaan.
- Opettele tunnistamaan kehosi tunteuksia ja luottamaan niihin.
- Muista, että kehomme tekee aina parhaansa pitääkseen meidät hengissä.

Ja hei; On täysin okeaa, jos pysähtyminen oman kehon äärelle tuntuu vaikealta esim. "en voi pysähtyä tai jään jälkeen" "täytyy jaksaa" "en halua ajatella kehoani" "jos pysähdyn, en enää pääse liikkeelle"

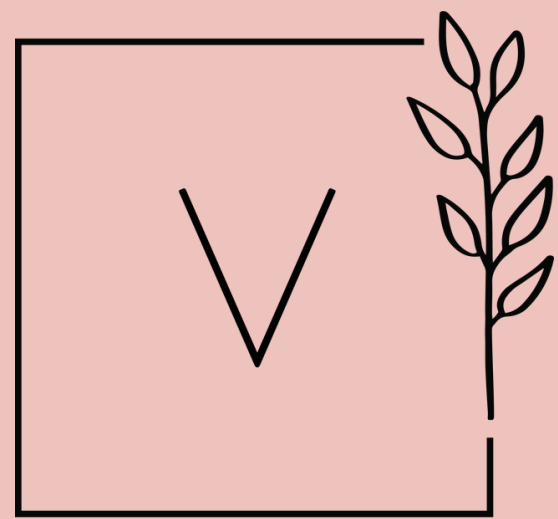
> ITSEMYÖTÄTUNTO

Mistä tietää, pitäisikö lähteä liikkumaan vai levätä? Miten kuormitusta voi purkaa?

Vastaus: Kehotietoisuuden ja -tuntoisuuden harjoittamisella ja kokeilemalla, että mikä toimii juuri sinulle.

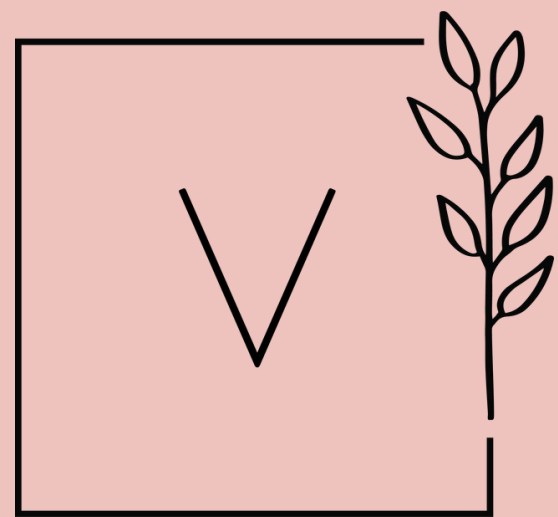


Käytännön harjoitus



VASTUULLINEN
VALMENNUS

Kysymykset



VASTUULLINEN
VALMENNUS

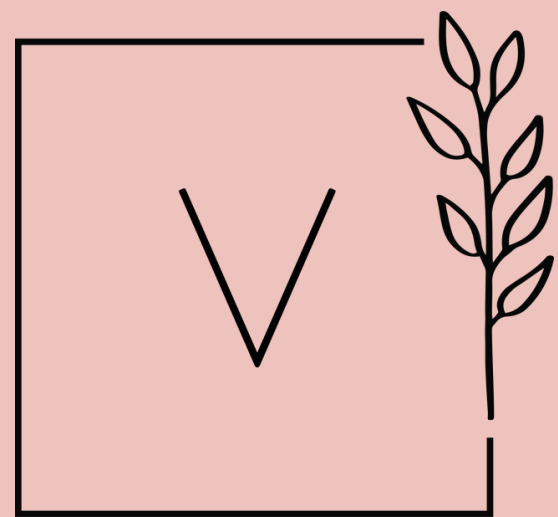
Kiitos!

Löydät minut täältä:

Instagram: @kehomielenvire

Vastuullinen valmennus

Syvä terveys- podcast



VASTUULLINEN
VALMENNUS

Lähteet

- Tribole, E. 2021. Intuitive eating for every day: 365 practices and inspirations to rediscover the pleasures of eating. Chronicle Prism, NY, NY.
- Khalsa, S. S., Rudrauf, D., Feinstein, J. S., & Tranel, D. 2009. The pathways of interoceptive awareness. *Nature neuroscience*, 12(12), 1494-1496.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. 2012. The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PloS one*, 7(11), e48230.
- Herbert, B. M., Herbert, C., & Pollatos, O. 2011. On the relationship between interoceptive awareness and alexithymia: is interoceptive awareness related to emotional awareness?. *Journal of personality*, 79(5), 1149-1175.

Lähteet

- Price, C. J., & Hooven, C. 2018. Interoceptive awareness skills for emotion regulation: Theory and approach of mindful awareness in body-oriented therapy (MABT). *Frontiers in psychology*, 9, 798.
- Pollatos, O., Traut-Mattausch, E., Schroeder, H., & Schandry, R. 2007. Interoceptive awareness mediates the relationship between anxiety and the intensity of unpleasant feelings. *Journal of anxiety disorders*, 21(7), 931-943.
- Hanley, A. W., Mehling, W. E., & Garland, E. L. 2017. Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of psychosomatic research*, 99, 13-20.

Lähteet

- Siljamäki, M. ym. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. Liikunta ja Tiede 53: 1/2016, 40-46
- Roxendal, G. 1985: Body Awareness Therapy and Body Awareness Scale, Treatment and evaluation in psychiatric physiotherapy. (väitös 1985) Department of Rehabilitation Medicine, University of Göteborg, Sweden and Psychiatric Department II, Lillhagen Hospital Hisings Backa, Sweden