



Keho-Mieli-Palautuminen-kurssit

Keholliset harjoitukset parantavat kehon ergonomiaa, purkavat jännityksiä ja kireyksiä, lisäävät liikkuvuutta, vahvistavat kehoa, vapauttavat hengitystä ja rentouttavat kokonaisvaltaisesti.

Kursseilla vahvistetaan kehollisin menetelmin palautumisen ja itsestään huolehtimisen taitoja osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Eri osioissa syvennytään palautumisen teemoihin. Opit kuuntelemaan kehon viestejä ja mielen sisäistä puhetta lempeällä otteella ja suhtautumaan niihin hyvinvointia tukevalla tavalla.

Kohderyhmä

Kurssit sopivat kaikille, jotka haluavat saada arkeensa ja vapaa-aikaansa keinoja palautumiseen ja lisätä kehollista hyvinvoinnin kokemista. Kurssit soveltuvat esimerkiksi tyhy-päiviin, istuma- ja tietotyön vastapainoksi sekä liikkujille ja urheilijoille osaksi omaa oheisharjoittelua. Myös hyvinvoinnin ja terveydenhuollon ammattilaiset saavat välineitä kurssien sisällöistä omaan työhönsä.

Kursseille osallistuminen on Vape-hankkeen pilottikaupunkien henkilöstölle maksuton.

Tavoite

Kurssien tavoitteena on oppia palautumisen ja itsestä huolehtimisen taitoja kehotietoisuutta vahvistamalla. Kurssilta saat käytännönläheisiä ja helposti arkeen soviteltavia keinoja, joilla voit edistää rentouden ja keveyden kokemista elämässä.

Sisältö ja toteutus

Kursseilla opitaan kuhunkin teemaan liittyviä harjoitteita ja niiden vaikutuksia nykytiedon valossa. Teoreettinen perusta muodostuu hermoston toiminnasta, rentoutumisen mekanismeista, toiminnallisesta anatomiasta ja hengityksen psykofysiologiasta. Tutustu kursseihin:

Hellitä ja palaudu liikkeessä, 17.2.2023, klo 15.30–17.30

Tässä osiossa hellitetään jännityksiä ja kireyksiä kehosta ja mielestä. Keholliset harjoitteet lisäävät liikkuvuutta ja joustavuutta sekä vapauttavat hengitystä. Harjoitukset sisältävät monipuolisia lihasten venyvyyttä, nivelten liikelaajuuksia ja faskian terveyttä edistäviä menetelmiä.

Vireystilan säätely, 17.3.2023, klo 15.30–17.30

Tässä osiossa opit tunnistamaan itsessäsi erilaisiin vireystiloihin liittyviä tuntemuksia ja säätelemään kehollisilla harjoituksilla vireystilaasi ja energiatasoasi. Harjoitukset sisältävät korkeaa vireystilaa purkavia dynaamisia ja staattisia harjoitteita, vireyttä herättelevää, rauhoittavaa, lempeää liikettä, rentoutusta lisääviä lepoasentoja.

Hengittäen hermosto tasapainoon, 21.4.2023, klo 15.30–17.30

Tässä osiossa tutustutaan terveyttä ylläpitävään hengitykseen ja oman hengityksen mahdollisuuksiin palautumisen tukemisessa. Harjoitteissa vapautetaan hengitystä rajoittavia kireyksiä etenkin rintakehän alueelta ja opetellaan käyttämään päähengityslihaksia. Harjoitukset sisältävät hidasta kehoa avaavaa liikettä, erilaisia hengitysharjoituksia ja rentoutumista.

Kannatusta ja joustavuutta kehoon, 5.5.2023, klo 15.30–17.30

Tässä osiossa keskitytään kehon ergonomiseen käyttöön vahvistaen kehotietoisuutta ja kehon asennon tunnistamista. Harjoituksilla rakennetaan hyvää kehon kannatusta ja ryhtiä sekä tarkoituksenmukaisempaa ja rennompaa kehon käyttöä. Harjoitusten avulla voidaan oppia tunnistamaan ja vahvistamaan kehon kannatusta ylläpitäviä tukilihaksia (muun muassa keskivartalon lihaksia), parantamaan niska-hartiaseudun asentoa ja lihastasapainoa sekä löytämään ergonomiset työskentelyasennot.

Kurssit toteutetaan etäyhteyksin. Osallistujat saavat käyttöönsä myös tallenteen kahdeksi viikoksi kurssin jälkeen.



[Ilmoittaudu kursseille tästä!](#)

Ilmoittautuminen päättyy ma 30.1.2023 klo 15.00.

Kouluttajat



Merja Kalaja (LitL), liikuntapedagogiikan lehtori, liikunnanopettaja -kouluttaja, pilates- ja joogaopettaja, hyvinvointivalmentaja, hengitysohjaaja



Hanna-Mari Peotta (LitM), sosiaalipsykologi (VTM), Mieli liikkeelle -hankkeen asiantuntija, pilates- ja joogaopettaja, joogaterapeutti