

## HENGITTÄVÄ KEHO –ryhmä kevät -22

Kohderyhmä: Kroonisesta kivusta kärsivät

Vetäjä: Kipulääkäri Tuula Korhonen, fysioterapeutit Sanna Kinnunen ja Marika Tuomikoski

Paikka : Raahen terveyskeskuksen fysioterapian jumppasali

Aika: **Keskiviikkoisin**

19.1.	15.30 - 16.30
2.2.	15.30 - 16.30
16.2.	<b>16.00 – 17.00</b>
2.3.	15.30 - 16.30
16.3.	15.30 - 16.30
30.3.	15.30- 16.30
13.4.	15.30 - 16.30
27.4.	15.30 - 16.30
11.5.	15.30 - 16.30
25.5 .	15.30 - 16.30
8.6.	15.30 - 16.30

Hinta: 4,8 e/kerta

**HENGITTÄVÄ KEHO**- ryhmässä harjoitellaan lääkkeettömiä kivunhallintakeinoja. Ryhmä alkaa tietoisien liikkeen harjoittelulla, minkä jälkeen teemme mindfulness -harjoituksen ja lopuksi läpikäymme yhdessä kokemaamme ja oppimaamme.

**TIETOINEN LIIKE** tarkoittaa hengityksen ohjaamaa liikettä. Tulemme tietoiseksi hengityksen kulusta ja miten hengitys tulee osaksi liikettä ja liike on ikään kuin hengityksen jatke. Tavoitteena on oppia tiedostamaan omaa kehoa syvemmin ja myötätuntoisesti. Liikkeitä tehdään seisten, istuen tai jumppamatolla oman kehon rajoitukset huomioiden. Esimerkkinä tietoisesta liikkeestä on Asahi-liikesarja.

**MINDFULNESS** tarkoittaa tietoista hyväksyvää läsnäoloa tässä hetkessä. Mindfulness-harjoituksessa suuntaamme huomion kehon eri aistimuksiin, opettelemme tiedostamaan hengityksen liikkeen koko kehossa ja kohtaamme sekä epämiellyttäviä että miellyttäviä aistimuksia lempeästi hyväksyen tässä hetkessä.

Ethän tule, jos sinulla on hengitystieoireita tai kuumetta. Koronatilanteen vuoksi ota mukaan oma tyynty, kevyt peitto ja jumppa-alusta mindfulness-harjoitusta varten.

Ryhmä on avoin kaikille eikä ennakoilmoittautumista tarvita.

Lämpimästi tervetuloa mukaan !

*Tuula Korhonen*

kipulääkäri, mindfulness-ohjaaja