



PSYKOFYYSINEN
psykoterapia ry

KOULUTTAJA

Liikuntaterapeutti
Maila Seppä

AIKA

Koronatilanteesta
johtuen koulutus on
siirretty keväälle 2021.
Tarkempi pvm.
ilmoitetaan
myöhemmin.

PAIKKA

Tampere,
Tampere talon ja yliopiston
kupuessa.
Yliopistonkatu 60 A, VII krs Tila:
Iso ryhmähuone

HINTA

75 euroa
Lounas on omakustanteinen -
omat eväät tai lähialueen ravintolat

ILMOTTAUTUMINEN

--

SIELUN OHJAAMA HENGITYS

Kouluttajana on Maila Seppä, liikuntaterapeutti. Hän on keskeinen vaikuttaja psykofyysisen psykoterapian leviämässä ja vakiintumisessa sekä hengityskouluohjaajien koulutuksen kehittämisessä. Maila Seppä teki potilastyössään huomion hengityksen ja tunteiden säätelyn välisestä tiiviistä yhteydestä, ja kehitti lyhytterapiamuodon, jossa opitaan ensiapukeinoja ahdistuksen hallintaan sekä käyttämään hengitystä reittinä mielen maailmaan.

Koulutuksen kuvaus

Sielun ohjaama hengitys, joka on meissä oleva elämän heijastama. ”Hengitys on elämän perusta ja perusilmaus. Hengityksen haltuun otto ja sen täydellinen ymmärtäminen on aina vajavaista. Aivan kuin hengityksen pohjalla olisi aukko maailmaan, joka on tuntematon, pelottava ja josta emme tiedä ja jota ei siksi voi hahmottaa. Hengitykseen liittyy aina, vaikkakin tiedostamattomasti, kuoleman läsnäolo. Siksi sen häiriöt, hengityksen vaikeutuminen, ja oman hengityksen tiedostaminen ovat monesti vaikeita kohdata”.

Lainaus on Hengityskirjan johdannosta, jonka Maila Seppä on kirjoittanut v.1998. Lainauksesta löytyy pohja koulutuspäivälle. Keskeisenä tyhjättila – aukko, jota Maila Seppä on mielestään ihmetellyt. Hän suosittelee lämpimästi, että koulutukseen osallistujat lukevat Hengityskirjasta johdannon osuuden kokonaisuudessaan. Päivän harjoitukset ovat liitoksissa tähän tekstiin.

Pelot

Tyhjyyden pelko, hengityksen pienuuden pelko, kuoleman pelko. Pakonomainen ponnistelu oikeaan suorittamiseen, kontrolli kaikkine ilmiöineen, vain olemisen vaikeus ja tekemisen yliarvostus, tunteiden pelko, mielikuvien puuttuminen ja niiden pelko.

Lainaus kirjasta: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena.
Martin, Seppä, Lehtinen, Törö, Lillrank.

Mukaan tarvitetset joustavan ja lämpimän vaatetuksen sekä alustan, viltin ja halutessasi myös tyynyn.