



Slowpuls-tunti on hyvä keino katkaista kiire sekä opiskella rentoutumisen ja palautumisen tärkeä taito.

Slowpuls pysähdyttää kuuntelemaan kehoa

Palautuminen tasapainoisen elämän perusedellytys

Ohjelma sopii palautumiseksi aktiiviliikkuville, mutta se ei vaadi mitään liikuntausta.

– Tunnit sopivat matalana kynnyksenä myös heille, jotka ovat vasta haluamassa liikuntaharrastuksen pariin. Nämä harjoitukset eivät ole urheilua, eivätkä suorittamista, vaan ne tehdään omaa kehoa kuunnellen, Pajanti-Raudus sanoo.

Pysähtyminen palkitsee

Menetelmään kuuluu olennaisena osana hengityksen kuunteleminen. Mitään erityisiä hengitysharjoituksia ei kuitenkaan tehdä.

– Tässä ei ole mitään mystistä. Asiakas keskittyy omaan hengitykseen, silloin sydän toimii paremmin ja verenpaine laskee. Ihminen on kokonaisvaltainen paketti, keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa.

Slowpuls-tunti on mainio keino katkaista kiire, stressi ja väsymys edes hetkellisesti. Rentoutumisen taidon myötä jokainen voi vaikuttaa oman rauhoittumisjärjestelmänsä aktivoitumiseen.

– Se on tasapainoisen elämän perusedellytys. Tänä päivänä ihmiseltä vaaditaan paljon, elämä voi olla pelkkää suorittamista. Moni ei malta rentoutua, mutta totuus on, että ihminen saa itsestään lisää tehoja irti, jos malttaa pysähtyä ja kuun-



Kehran yrittäjä Nina Pajanti-Raudus opettaa palautumista.

nella itseään.

Urheilija tarvitsee lepoa

Pajanti-Rauduksella itsellään on kokemusta niin huippu-urheilusta kuin psykiatrisen sairaanhoitajan työstä.

– Tässä pystyn hyödyntämään aiempia kokemuksiani. Nykyisin urheilijat suorittavat liikaa. Jokaisen urheilijan pitäisi pyrkiä palautumiseen ja uskaltaa levätä. Jos vastakkain on kaksi fyysisesti tasavahvaa, niin henkisesti voimakkaampi vie pidemmän korren.

Palautuminen on tärkeää jokaiselle, sillä stressi polttaa helposti loppuun.

– Monesti kipu tai muut oireet vievät ihmiset lääkäriin. Ensimmäisenä mietitään, et-

tä kyseessä on pakko olla elimellinen vika. Harvoin aleetaan miettiä, miten nukun, syön, juon tai liikun. Oma hyvinvointi voi olla pienestä kiinni.

Nina Pajanti-Raudus tutustui Slowpuls -menetelmään kouluttautuessaan rentoutusterapeutiksi.

Nyt hän vetää tunteja Rentoutuskeskus Kehrässä sekä kouluttaa uusia Slowpuls-ohjaajia yhdessä menetelmän kehittäneen Ulla Ollikkalan kanssa.

Slowpuls

- Fyysisen voimaantumisen rentoutus on Suomen Rentoutusterapian (STR) suunnittelema aktiivinen liike- ja rentoutumishjelma.

- Menetelmän tavoite on palauttaa kehon luonnollisia toimintamalleja ja voimavaroja. Keinoina rentouden tavoittamiseen käytetään hengityksen tiedostamista ja luonnollista vapaata liikettä. Rentoutukseen liittyy musiikki ja rytmi.

- Menetelmä on laadittu niin, että se sopii kaikenikäisille ja -kokoisille sekä heille, joilla on ongelmia tuki- ja liikuntaelinten alueella.

- Yksi slowpuls-kerta on 1,5 tunnin mittainen. Ohjelman lopussa on perinteinen puherentoutus.

- Menetelmän on kehittänyt Ulla Ollikkala vuonna 2003.

Lähde: Nina Pajanti-Raudus / www.rentoutuskeskuskehras.fi

Slowpuls on suomalainen terveysliikuntamuoto, jolla voidaan vaikuttaa kehon ja mielen stressitilan poistamiseen palautumisen keinoin.

Slowpuls on aktiivinen liike- ja rentoutusohjelma.

– Sen tavoite on palauttaa kehon luonnollisia toimintamalleja sekä voimavaroja. Se on yksi rentoutusterapian keinoista saada keho, mieli ja sisin sopusointuun keskenään, kertoo Nina Pajanti-Raudus Rentoutuskeskus Kehrasta.

Avaimina rentouden saavuttamiseen käytetään hengityksen tiedostamista sekä luonnollista vapaata liikettä.

– Harjoitukset tehdään silmät kiinni, jotta yksi aistikanava saadaan suljettua. Tarkoitus on keskittyä hengittämiseen ja sitä kautta kehon kokonaisvaltaiseen toimintaan.