



## Slowpuls opettaa kuuntelemaan kehoa

■ - Seisokaa pienessä haara-asennossa, jalkapohjat vahvasti lattiassa ja sulkekaa silmänne - ja hengittäkää. Päästäkää ulos kaikki jännitykset, ohjaaja kehottaa.

Minä ja kymmenisen muuta Slowpuls-tunnille tullutta naista teemme työtä käskettyä. Huone täyttyy hengityksen äänistä, kuin syvistä huokaisuista.

- Siirtäkää ajatukset vasemman jalan jalkapohjaan ja nilkkaan. Tehkää seisovaa kahdeksikkoa jalkapohjassanne.

Pyörittelimme kahdeksikkoa nivel kerrallaan koko kropan läpi, lonkat, lantio, rintakehä, olkapäät. Joudun välillä kurkistelemaan löytääkseni oikean liikkeen. Yksi asia on jo nyt varmaa: kiireisen työpäivän ajatukset ovat jo väistyneet.

- Ja sitten koko keho liikkeelle. Piirtäkää mielikuivissanne kahdeksikko kroppanne sivuun: ensin alas ja peppu taakse, ylöspäin ja rintakehä auki ja lopuksi leuka eteen ja takaisin alas.

Tunnen, kuinka selkänikamat avautuvat yksi kerrallaan ja lämpö täyttää vartalon. Lopun rentoutuksessa ohjaajan ääni tuntuu karkaavan yhä kauemmaksi, ja olen tovin jossain aivan muualla, kunnes meidät ohjataan hellästi takaisin todellisuuteen.

Väsymys on tipotiessään, kroppa lämmin, syke rauhallinen, aistit valppaat ja mieli kirkas. Seuraavan yön nukun kuin tukki ja vielä seuraava päiväkin tuntuu... jotenkin helpommalta. Tämänhän pitäisi olla pakollista jokaisella työpaikalla ainakin kerran viikossa!

- Onko kiireen jälkeen aina järkevää mennä nopeatempoiseen liikuntaan? Se saattaa luoda vain lisää stressiä, Slowpuls-ohjaajana kolme vuotta toiminut psykiatrinen sairaanhoitaja **Nina Pajanti-Raudus** huomauttaa.

- Tarkoitus on löytää hukassa oleva tasapainon kehon ja mielen välille, Slowpuls-terveysliikuntaohjelmien äiti, kuntotohtari ja rentoutusterapeutti **Ulla Ollikkala** selventää.

Kun keho on voimissaan, myös mieli toimii paremmin. Rentoutumisen onkin tieteellisesti todettu paitsi laskevan verenpainetta ja sykettä, myös korjaavan masennukseen vaikuttavan serotoniinin tasoja.

MIIA SAARINEN



### **Mikä Slowpuls?**

- Slowpuls on Suomen Rentoutusterapian (SRT) suunnittelema aktiivinen terveysliikuntamuoto.
- Tavoite on päästä irti suorittamisesta, opetella kuuntelemaan kehoaan ja sen viestejä sekä sallia itselleen lupa olemiseen.
- Menetelmät sopivat kaikille, erityisesti stressin ja kiireen purkuun sekä tuki- ja liikuntaelinoireisille ja ylipainoisille.
- Tällä hetkellä Slowpuls-tunteja on tarjolla Forssassa, Vaasassa ja Kotkassa.

Lisätietoja: [www.suomenrentoutusterapia.com](http://www.suomenrentoutusterapia.com) ja [www.rentoutuskeskuskehra.fi](http://www.rentoutuskeskuskehra.fi)