

# Kokokehon uutiset kevättalvi 2018

*”Muutos on lähempänä kuin arvaankaan.*

*Se on mielensisäinen liike,*

*mielikuvat, unelmointi ja keskustelu*

*sisäisten habmojeni kanssa.*

*Siellä on tieto, kokemus ja taidot*

*muuttumattoman kivien hiomiseksi timanteiksi,*

*joka unelmoi, uskaltaa, säteilee ja rakastaa.”*

*(Hengitys itsesäätelyn- ja vuorovaikutuksen tukena 2014, 283)*



## Tervehdys Kokokehosta,

Uuden vuoden kynnyksellä tulee mieleeni muutoksen teema. Moni miettii seuraavaan vuoteen liittyviä toiveita, ehkä tekee uudenvuoden lupauksia, jotka voivat olla näin tammikuun lopulla jo näkyvillä käytännössä. Muutoksen toiveet voivat olla monenlaisia liittyen omaan hyvinvointiin. Mieleeni tulvii kysymyksiä; mistä muutoksen tarpeen tunnistaa? Mikä taas kertoo siitä että näin on hyvä? Tai siitä, että tässä on jotain epämurkavaa joka viestii muutostarpeesta, kehottaa meitä muuttamaan jotain toiminnassamme, haastaa suhtautumistamme. Mikä epämurkavuus on sellaista, mitä on tärkeä kuunnella ja siinä viipyillä? Mitkä puolestaan ovat sellaisia muutosvaatimuksia, jotka eivät tuekaan hyvinvointiamme? Kehotietoisuus, kehotuntemusten tunnistelu voi olla yksi väylä kuulostella näitä kysymyksiä itsessä ja kuulla se, mikä on itselle tässä hetkessä totta.

Muutokset eivät aina ole helppoja tai miellyttäviä. Ne herättävät epävarmuutta, pelkoa, vihaa, katkeruutta ja pettymyksiä, jotka ovat täysin luonnollisia tunteita. Mieli voi pelotella muutostilanteissa ja etsiä riskejä asioista, joissa niitä ei todennäköisesti ole. Muutosvastarinta on luonnollista, vaikka muutos olisi oma valinta. Vanha ja tuttu tuntuu turvallisemmalla kuin uusi ja tuntematon, vaikka tuttu ei välttämättä tukisi hyvinvointiamme. Uusi on toivottua mutta silti yhtäaikaan pelottava asia. Muutoksessa kehomielemme joutuu hetkeksi myllerrykseen, pois tasapainosta, ennen kuin se uudelleenjärjestäytyy ja taas asettautuu....ja taas kohta jotain muuttuu. Matka voi tuntua myös helpottavalta, uudistavalta, tarpeelliselta ja tuoda iloa. Pakotettu muutos on kuitenkin vaikeampi kestää kuin itse valittu. Valittu muutos vie ihmistä lähemmäksi oman näköistä

elämää. Muutoksen keskellä on hyvä olla yhteydessä siihen hyvään, joka tukee meitä. Millaisia voimavaroja sinulla on?

Viime vuoden loppu toi muutoksia Kokokehon toimintaan. Muutimme marraskuussa ensimmäisestä tilasta Kauppurienkadulta isompaan tilaan Puistolan taloon, Isokadulle. Kokokehon lisäksi tilassa toimii muitakin yrittäjiä. Muutos on mahdollistanut uudenlaista yhteistyövirytyksiä.

Kokokeho tarjoaa talvella ja keväällä työpajoja, joogaviikonloppuja, ryhmiä ja koulutuksia, joissa on mahdollisuus pysähtyä kuulostelevaan kehotuntemuksiin ja tutkia pieniä ja isoja muutoksia itsessäsi, havaita sitä mitä on ja oppia uutta.

### **TULEVAT TAPAHTUMAT, RYHMÄT JA TYÖPAJAT:**

- **Kokokehon yinjoogaviikonloppu Hailuodossa 24-25.2.** Viikonloppu on täynnä. Ohjaajana Liisa.
- Tuuli on mukana ”**Syömishäiriöisen yksilö- ja perhekeskeinen hoito ahdistuneisuuden hallinnassa**” - **koulutuksessa 17.5** kertomassa psykofyysisestä työotteesta toipumisen edistämiseksi syömishäiriöön sairastuneella, yhteistyössä psykoterapeutti (VET) Sarianna Virpikarin kanssa. Koulutus on kaksipäiväinen, joista ensimmäinen on **16.3. Ilmoittautumiset 26.2 mennessä.** Lisätietoja ja ilmoittautumiset: [www.pohjois-pohjanmaankesayliopisto.fi](http://www.pohjois-pohjanmaankesayliopisto.fi)
- **Voimavaraistava tanssi-liiketerapiaryhmä 5.4. alkaen, 10x** torstaisin 16.15-17.30. Ryhmässä psykoterapeuttinen keho- ja liiketyöskentely yhdistyy luovaan ilmaisuun, tavoitteena itsetuntemuksen ja keho-mieliyhteyden vahvistumisen kautta hyvinvoinnin lisääntyminen. Et tarvitse aiempaa kokemusta tanssista. Ohjaajana Liisa.
- **Traumasensitiivinen joogaryhmä 6.4 alkaen, 8x** perjantaisin 16.30-17.30. Ryhmässä tehdään lempeitä liikkeitä asentoja, joiden tarkoitus on rakentaa ystävällistä ja kuuntelevaa suhdetta omaan kehoon, samalla vakauttaen kehon stressireaktiota. Ryhmä sopii ihmisille, joilla on **stressiä, uupumusta, post-traumaattista stressiä, unettomuutta tai vaikeuksia rentoutua.** Ohjaajana Liisa
- **Yinjoogaviikonloppu Kokokeholla 7-8.4.** Lauantain herättelevä harjoitus klo: 11.00-12.15 ja sunnuntain rauhoittava harjoitus klo: 18.00-19.15. Ohjaajana Tuuli.

Lisätiedot nettisivuiltamme [www.kokokeho.fi](http://www.kokokeho.fi)

Ilmoittautumiset: [etunimi.sukunimi@kokokeho.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kokokeho.fi)

Hyvää alkanutta uutta vuotta 2018,

Tuuli Halttu & Liisa Sonkamuoika



***Psykofyysistä terapiaa ja hyvinvointia Oulussa!***

***Isokatu 16 B 12, 90100 Oulu***