

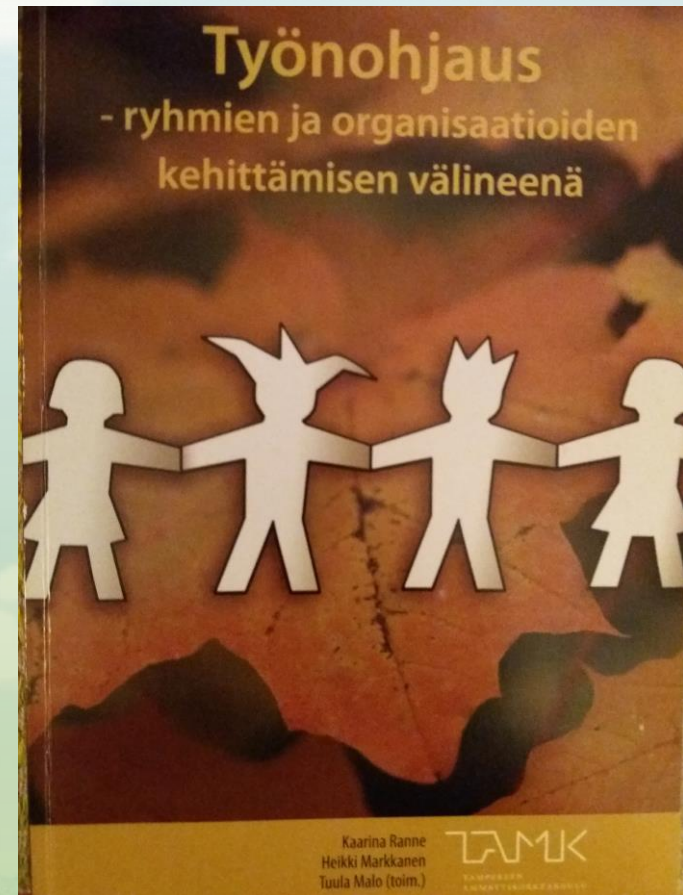
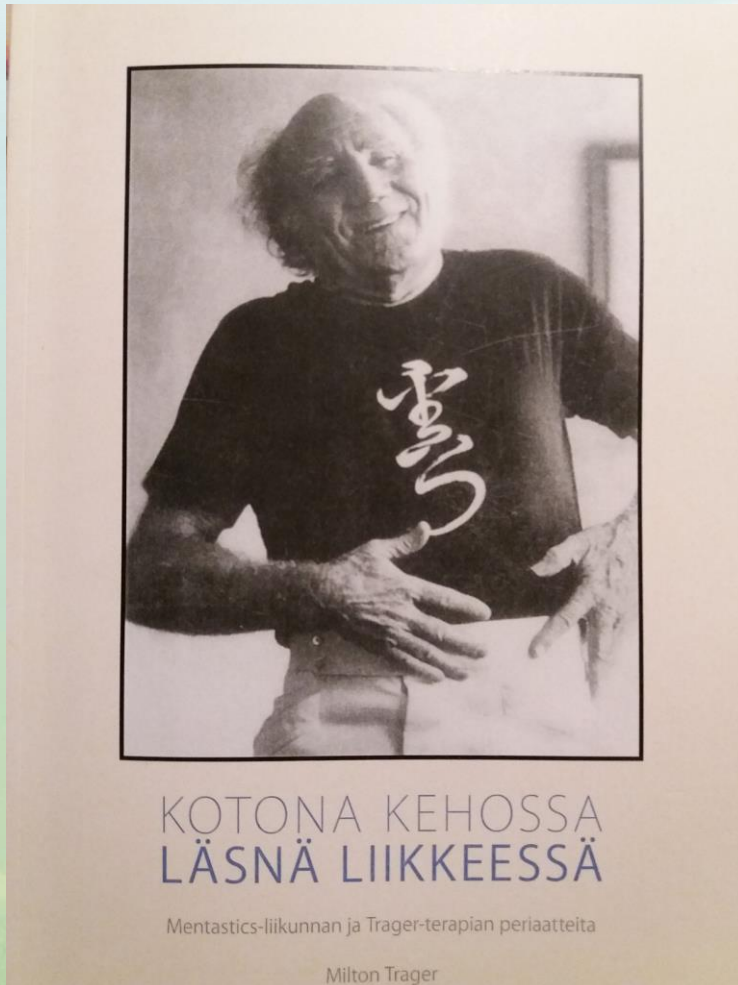
LÄSNÄOLON TILASSA  
TYÖELÄMÄSSÄ =

KOTONA KEHOSSA TYÖELÄMÄSSÄ

ANNI RINTA-HARRI

Opettaja, kouluttaja, työnohjaaja, Trager-terapeutti

# Kirjallisuus



# TYÖELÄMÄ ON ...

Aikataulutettua

Pään sisäistä

Kiireistä

Valintoja

Suunnittelua

Käytettävissä oloa

Vuorovaikutussuhteiden virtaa

Ajan tasalla pysymistä

Ajattelua

Tärkeysjärjestykseen laittamista

Ohjeiden noudattamista

Muistilappuja

Tietotekniikkaa

Istumista

Kustannustehokkuutta

# MITEN TÄMÄ VOISI OLLA

Kevyempää

Vapaampaa

Vaivattomampaa

Iloisempaa

Ja vieläkin kevyempää...

Anna keholle aikaa vastata

Rennompaa

Pehmeämpää

Mukavampaa

Elävämpää

Tietoisempaa

The image is a full-page background with a green color cast. It depicts a wide, flat landscape, likely a field or meadow, extending to a low horizon line. The sky is filled with numerous white, fluffy clouds of varying sizes, scattered across the upper two-thirds of the frame. The overall mood is serene and open.

Tämä hetki

# TAUKO

- Mihin käytät 30 sekunnin tauon?

Huokaus

Vapaus

Hengitys

Kiinnostus

Rentous

Tietoisuus

Kysyminen

Yksinkertaisuus

Valitseminen

Aistiminen

Tunteminen

Irti päästäminen

# Päästä kehoon pudottautuminen

- Rauhoittuminen
- Hengittäminen
- Yrittämisestä hellittäminen
- Se tapahtuu mikä tapahtuu

# Jännitykset, rajoitteet, jäykkyydet

- Jännitys saa alkunsa mielessä
- Mielessä olevan jännityksen määrä heijastuu kehossa
- Kun jännitykset ja tukokset vapautuvat, koemme enemmän energiaa ja elävyyttä
  
- Myös ajatuksissa ja tuntemuksissa
- Esteet ovat mielessä, koska mieli ohjaa kehon toimintaa tiedostamatta
- Liiallinen yrittäminen ja ponnistelu aiheuttaa jännitystä



# VASTUSTAMISESTA IRTI PÄÄSTÄMINEN

- Kun tunnet kehossasi kireyttä ja jäykkyyttä, älä hyökkää sitä kohti äläkä yritä pakottaa sitä vapaammaksi.
- Mitä voimakkaampi vastustus, sitä kevyempi liikkeen on oltava

Se lisääntyy, mille annamme huomiota

Tuntemalla rauhaa, levollisuutta, iloa,  
välität sitä myös muille ympärilläsi

# EI TIETÄMISEN -TILA

- Irti päästäminen yrittämisestä, liiallisesta ponnistelusta
- Sisäisen puheen tiedostaminen
- Tauko
- Sisäisen puheen ohjaaminen ja johtaminen
- Se lisääntyy, mille annamme huomiota
- Voinko ohittaa tietoisien mielen ja antaa tiedostamattoman mielen ohjata liikettä
- Herkempi olemisen tila
- Miten ”ei mitään” voi olla


# Yksinkertaisuus

Herkempi olemisen tila

# MIELLEN LAAJENTAMINEN

## Kehon, liikkeen laajentaminen

- Mahdollisuuksien aistiminen
- Automaatiosta hellittäminen



Painon tunteminen  
Keveyden kokeminen

# Mieleen palauttaminen

- Voi milloin tahansa palauttaa mieleen tämän rauhan ja rentouden tilan
- Esim. tuntemalla oman käden paino, painon siirtyminen pehmeästi puolelta toiselle

# Trager -menetelmä

- Kokemalla enemmän iloa liikkeessä,  
voi kokea enemmän iloa elämässä
- Milton Trager (1908-1997)
- Trager-liikunta ja Trager-hoito
- Yhdistelmä kosketusta, liikettä ja meditaatiota



# Milton Trager:

”Niinpä laskin postisäkkini, pidin hetken tauon ja hengitin syvään.

Se oli minuuteni alku.

Tunsin sisimpäni ensimmäistä kertaa ja se tuntui mahtavalta.”

Kiitos, kiitos, kiitos

