

Miia Lehtonen

**Kohtaaminen
LÄSNÄOLO ja
myönteinen kosketus**

MLL Varsinais-Suomen piirin kevättristeily 2024

Alkusanat

MIIA LEHTONEN

Tanssi, länsäolo ja kosketus ❤️

VAPAAEHTOISTYÖ

- Turku Mindfulness ry.
- Pöytyän lapsi- ja perheneuvosto
- Elisenvaaran yhtenäiskoulun vanhempainyhdistys
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Karinaisten paikallisyhdistys
- Loukonkulman Marttayhdistys



KOULUTUS

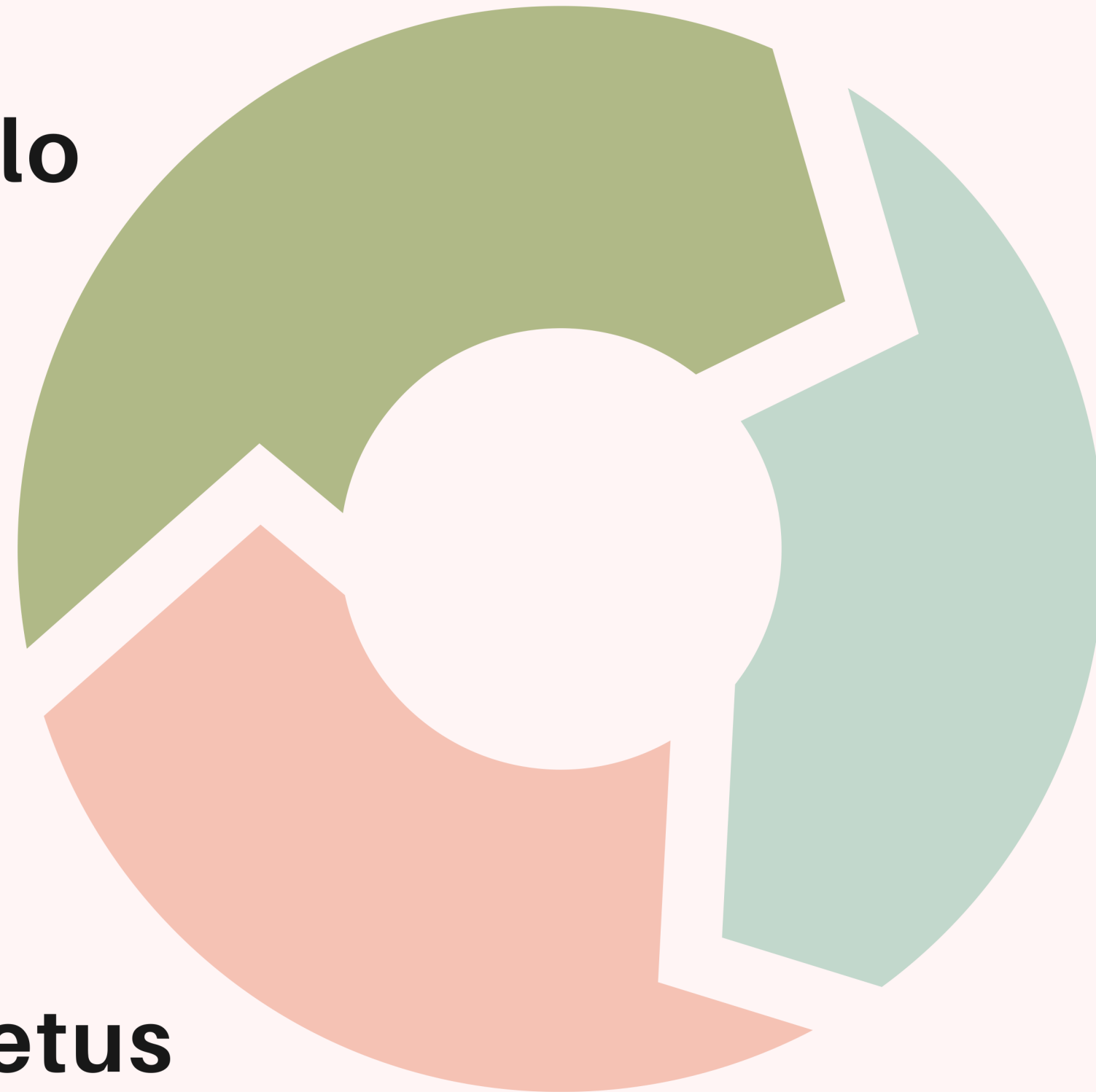
- Rosen-metodin peruskurssi
- Mindfulness tunnetaitoalentaja
- Haptiikka ja kosketusviestit
- Vyöhyketerapien peruskurssi
- Tanssi- ja liiketerapian perusopinnot (30 op)
- Touch For health I
- Asahi Health – ohjaajakoulutus
- Satuhieronta- ohjaajakoulutus

KOSKETUS

Myönteinen läsnäoleva kosketus parisuhteen vuorovaikutuksen vahvistajana

Esityksen sisältö

Läsnäolo



Kohtaaminen

Kosketus

Miksi kosketus?

Satuhieronta

Tästä kaikki sai alkunsa

Myönteinen kosketus kuuluu kaikille - myös aikuisille

Kosketus ilman odotuksia, tavoitteita, intiimiyttä

**“Myönteinen läsnäoleva kosketus
parisuhteen vuorovaikutuksen vahvistajana”**

Työn alla oleva opinnäytetyö

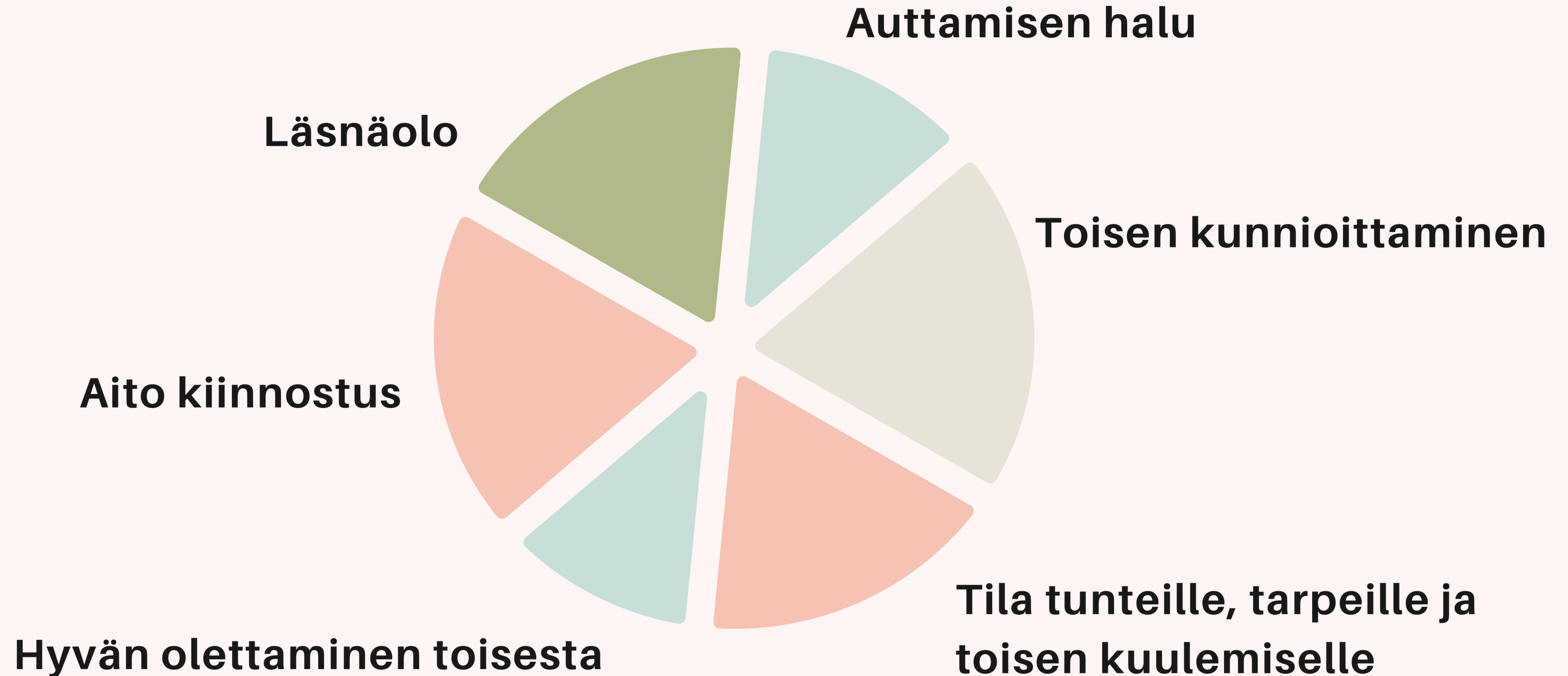
Suomen Uusperheiden liitto

Luontoympäristöt ja hyvinvoinnin edistäminen

(HAMK, YAMK)

Kohtaamisen palaset

Mitä on kohtaaminen?



Kohtaamisen esteet

Mikä / mitkä asiat ovat kohtaamisen esteenä?



1.

KIIRE



2.

KIIRE



3.

MINÄ

Kohtaaminen läsnäolossa

Läsnäolo on kiireettömyyttä

Kohtaaminen tapahtuu asettumalla hetkeen

Aito kiinnostus

Läsnäolo on tietoisuutta

Ympäristön havainnointi

Hyvän olettaminen toisesta

Läsnäolo on arvostelemattomuutta, tietoisuutta omista ennakkoluuloista ja käsityksistä



Auttamisen halu

Läsnäolossa muutos lähtee itsestä, me huomaamme toisen tarpeet

Toisen kunnioittaminen

Läsnäolossa hyväksymme asiat sellaisena kuin ne ovat,, ymmärrämme elämän monet puolet

Tila tunteille, tarpeille ja toisen kuulemiselle

Tulla nähdyksi ja kohdatuksi sellaisena kuin on, kiireettömyys vahvistaa luottamusta

Myönteinen kosketus

Mitä se on?

On toisen ihmisen kohtaamista läsnäolevasti, kunnioittavasti,

- mahdollistuu kiireettömyydessä ja luottamuksessa

Koskettamiseen tulee aina olla lupa

Kosketus on kaksijakoinen

- se voi saada aikaan sekä hyvää, että pahaa
- Kosketuksella voi päästä hyvin lähelle toista ihmistä

Myönteinen kosketus

Kosketus voi tapahtua fyysisellä ja henkisellä tasolla

Kosketus on

- tapa ilmaista itseä
- keino olla vuorovaikutuksessa ympäristön ja itsen kanssa
- väylä rauhoittumiseen

Kosketus on aina vastavuoroista

- koskettaessa toista ihmistä, tulet itse kosketetuksi
- Kosketuksella on aina viesti

Taikapuu –harjoitus

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä.
(Sormilla pitkin selkää pientä rauhallista liikettä, välillä pysähtyen.)

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan. Se olikin taikapuun siemen.
(Alaselässä selkärangan kohdalle sormen painallus.)

Siemen alkoi kasvamaan ja kasvamaan.
(Kummallakin kädellä selkärangan läheltä lähdetään pikkuhiljaa painellen tai sivellen ylöspäin.)

Kasvamaan ja kasvamaan. Siihen alkoi tulla oksia.
(Vedetään selkärangasta sivulle päin rauhallisia vetoja.)

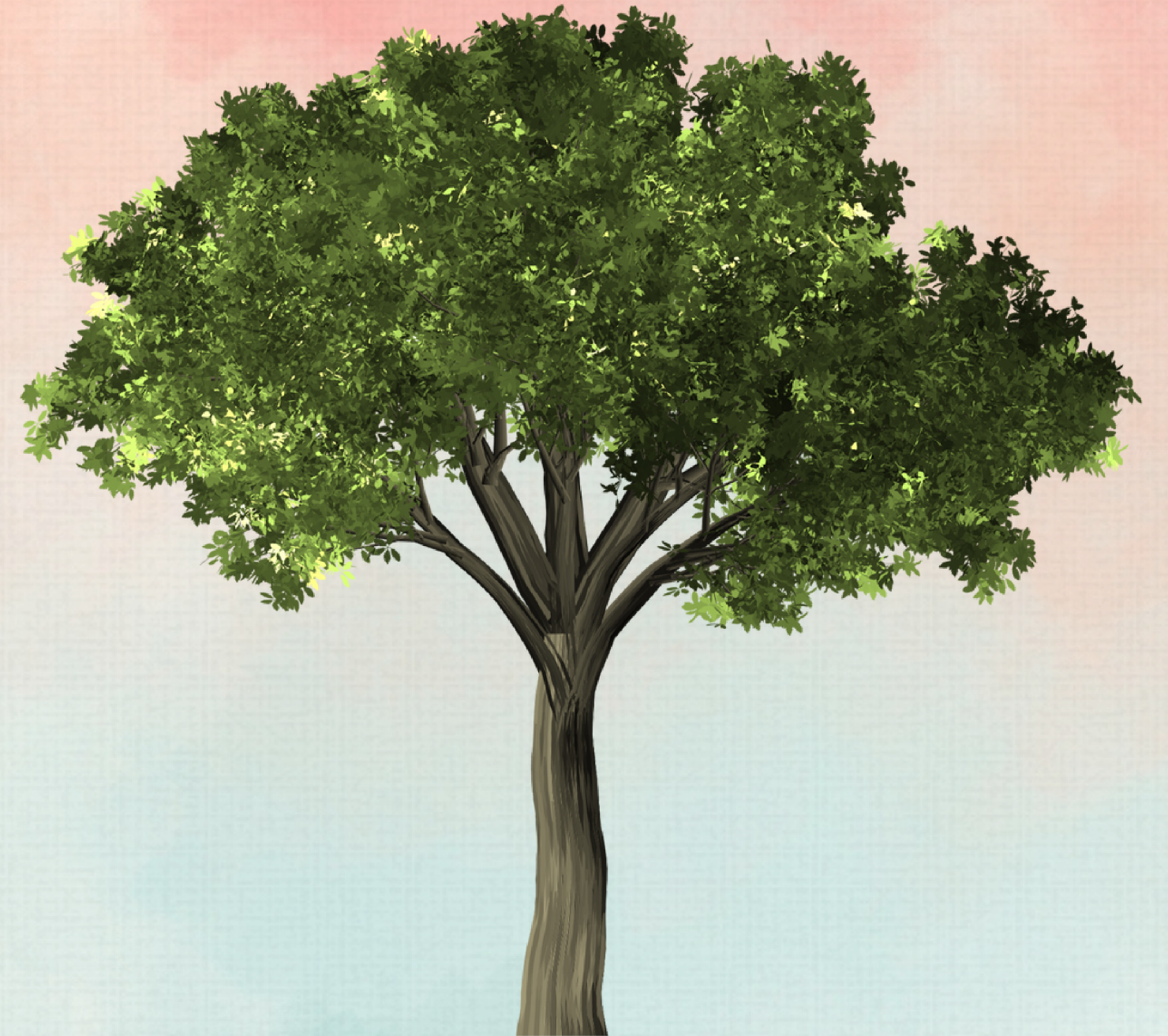
Ja kohta puu oli kasvanut niin suureksi, että sen latva ja oksat hipoivat jo pilviä.
(Vedetään rauhallisin tuntuvin liikkein vetoja pitkin käsiä pitkin päätä, kuin latvan kasvua mukailleen.)



Taikapuu –harjoitus

Puu oli taikapuu ja se osasi puhua. Puu sanoin pilville: ”Olen janoinen, antakaa minulle vettä.” Ja kohta alkoi tippua pisaroita pikkuhiljaa.
(Pikku ropinaa sormilla.)

Ja sade alkoi voimistua. Vettä tuli oksille, rungolle, lehdille ja ihan juuriin asti.
(Voi vedellä sormilla selkää, päätä ja mahdollisesti käsistä kuin sade, joka huuhtelee. Tässä voit vetää vetoja jalkoihin myös, kuin juuriin).
ja vesi kasteli maan ja puu sai juoda kyllikseen.



Taikapuu –harjoitus

Kun puu oli juonut tarpeeksi, se sanoi auringolle ” Paista minulle, tarvitsen valoasi”.
Ja aurinko tuli esiin pilvien takaa ja alkoi lämmittämään ihanasti puun oksia ja lehtiä.
(Pyörittäviä liikkeitä koko selälle ja käsille.)

Auringon paiste kutsui linnut lentämään ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille
isona parvena.
(Koko kämmenellä painetaan aina siitä kohtaa, johon lintu laskeutuu ja lintuja voi
olla monta.)

Puu oli onnellinen kuunnellessaan joka päivä niiden laulua tuulen leikitellessä
oksissa.
(Pyöriviä, tuulimaisia liikkeitä sormilla.)

Sen pituinen se.
(Voit painaa vielä kämmenillä selkää kevyesti lopettamisen merkiksi).



Kiitos"

MIIA LEHTONEN

www.lasnaolonhetki.fi

040 521 22 32

lasnaolonhetki@gmail.com

Tanssi, länsäolo ja kosketus ❤️

