



Virtaava hengitys– ryhmä

Hengitä hyvää oloa ja mielenrauhaa

Omaan hengitykseen tutustumalla ja sitä rauhoittamalla voi löytää yhteyden sisäiseen todellisuuteensa ja tunteisiinsa. Vapaasti virtaava hengitys antaa oivalluksia kehon tuntemuksiin ja ihmissuhteisiin. Se auttaa myös selviämään stressistä ja arjen haasteista levollisemmin.

Ryhmä perustuu psykofyysiseen hengitysterapiaan. Perustana on tieto hengityksen tärkeästä merkityksestä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Hengitys vaikuttaa kehomme reaktioihin ja tuntemuksiin monien mekanismien välityksellä. Hengitysterapiassa ei ole kyse oikean hengitystekniikan oppimisesta, vaan enemmänkin olemisen tavasta, jonka kuka tahansa voi omaksua. Työskentelyn alussa on hyvä antaa itselle lupa päästää irti vaatimuksista, jotka voivat häiritä hengityksen tasa-painottumista; ei tarvitse pystyä rentoutumaan tai keskittymään, eikä tarvitse osata hengittää oikein tai hallita hengitystä. Saa olla vain. Sen sijaan on tärkeä viritellä uteliaisuutta omia kokemuksia kohtaan.

Kokoontumisaika- ja paikka

Kuopion pääterveysasema (Tulliportinkatu 15 H, 70100 Kuopio, 3krs. kuntoutuspalvelut)

Ajankohtaiset tiedot haku- ja haastatteluajoista sekä ryhmän kokoontumisajoista löytyvät oikeasta tiedotteesta [Tiivistelmä ryhmistä](#).

Hakeutuminen

- Kuopion psykiatrian keskuksen ryhmähakemuksella
- Hakemuksen palautus Tuijan postilokeroon
- Alkuhaastattelun perusteella mukaan valitaan 8 osallistujaa

Ryhmän ohjaajat

Sairaanhoitaja Satu Ahtiainen
Fysioterapeutti Tuija Hakkarainen

044-7175952
044-7186377