

# Tervehtymisen elementit ovat meissä valmiina

## Joogaterapeutti herättelee käyttämään omia voimavaroja

Lähtisikö joogaterapiaan? Että solmuun oranssin lakanan päälle, partasuisen äijän kuvaa tuijottamaan. Kaliforniassa opiskellut joogaterapeutti, jooga- ja meditaatio-ohjaaja Riitta Lusenius tunnistaa ennakkoluulot ja karistaa ne hymyillen saman tien. Vakuutusyhtiössä työskentelevä kehityspäällikkö, OTM, on sivutoiminen yrittäjä, ja joogaterapia muuta kuin istumista vankyrässä mantraa hymisten.

### Itsehoitomenetelmä

Jooga on yli 6000 vuotta vanha intialaiseen Ayurveda-lääketieteeseen perustuva itsehoitomenetelmä. Joogaterapia soveltaa sen keinoja: joogaliikkeitä, hengitystä, rentoutumista ja hiljentymistä yksilön terveyden edistämiseksi. – Ihminen on fyysinen, henkinen ja psyykinen kokonaisuus. Ensiksi määritelen hänen perusdoshansa eli mieli- ja kehotyyppinsä. Jos siinä on epätasapainoa ja poikkeamia,

se tarkoittaa oireita ja jopa sairautta, Lusenius selvittää. Alkukeskustelussa käydään läpi myös tunne-elämää ja huolenaiheita.

Tavoitteet parempaa tilannetta kohti määritellään yhdessä asiakkaan kanssa. Joogaterapeutti ehdottaa tavalliseen päivärutiiniin liittyviä asioita, jotka voivat koskea päivärytmiä ja ruokavaliota. Hengittämistapaan kiinnitetään huomiota, ja terapeutti opettaa joogaliikkeitä ja rentoutusharjoituksia, jot-

ka auttavat tavoitteiden saavuttamisessa.

### Stressiä voi hallita

Asiakkaita käy laidasta laitaan, mutta usein vastaanotolle Turun Verkahoviin Bliss Clinicin tiloihin saapuu työssäkäyvä, stressin piinaama nainen. – Unettomuus, kiire ja kadotettu elämänhallinta saavat hakemaan muutosta. Vedän myös ryhmiä, joita yhdistää esimerkiksi astma tai painonhallinta. Terapeutin luona käydään mie-

lellään vähintään kolme kertaa. Yhdessä opeteltavia harjoituksia tehdään kotona säännöllisesti kerran, pari päivässä. Moni käy muutaman kuukauden välein tarkistuttamassa tilanteen. – Pienet, yksinkertaiset muutokset esimerkiksi ruokavaliossa voivat tuoda suuren helpotuksen. Muutosprosessi voi kestää kauan, mutta joitain vaikutuksia huomaa yleensä nopeasti.

Lusenius käy työpaikoilla pitämässä suosittuja stressin-

Lusenius muistuttaa päivittäisen pysähtymisen, oman tilan ja ajan merkityksestä. Koko ajan ei tarvitse suoriutua jostakin.

hallinta-työpajoja, joissa opitaan keinoja paineiden laukaisemiseksi. Palvelulle on tarvetta ja kysyntää, ja yritystoiminta muokkautuneen ajan mittaan kokopäiväiseksi. – Työyhteisölle joogaterapian keinot ovat oivallisia välineitä voimavaraksi ja työkyvyn ylläpitämiseksi. –a.ss.



Joogaterapeutti Riitta Lusenius opettaa asiakkaalle joogaliikkeitä ja rentoutusharjoituksia.



Lusenius ohjaa myös esimerkiksi astmaan tai painonhallintaan keskittyneitä ryhmiä.