

PANIIKKIHÄIRIÖYHDISTYKSEN KUNTOUTUSVIIKONLOPPU

KUNNON PAIKASSA 23-25.9.2016

PSYKOFYYSINEN HENGITYSTERAPIA

Psykofyysisen hengitysterapian taustaa

Psykofyysisen hengitysterapian ajattelutavat ja menetelmät ovat kehittyneet liikuntaterapeutti Maila Sepän ja TYKS:n erikoispsykologi Päivä Lehtisen yhteistyön pohjalta 1980-luvulta lähtien. Yhteistyöstä syntyi hyperventilaatio- ja somaattisin ahdistusoirein oirehtiville potilaille tarkoitettu psykofyysinen lyhytterapiaryhmä, hengityskoulu. 1990-luvun alussa Maila Seppä aloitti hengityskouluohjaajien kouluttamisen. Menetelmää opiskelleet ovat soveltaneet oppimaansa monenlaisista oireista ja ongelmista kärsivien auttamiseen sekä yksilö- että ryhmäterapeuttisessa työssä. Nykyään työskentelytapaa kutsutaan tämän vuoksi laajemmin psykofyysiseksi hengitysterapiaksi (Martin ym. 2010).

Psykofyysinen hengitysterapia koostuu lukuisista toisiinsa kietoutuvista näkökulmista. Perustana on tieto hengityksen psykofyysisestä säätelystä sekä tasapainoisen hengityksen merkityksestä fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille (Martin ym. 2010). Tähän on liitetty ymmärrys varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä hengitystapojen oppimisessa sekä stressinsäätelyjärjestelmän kehittämisessä (Gerhardt 2007, Niemelä ym. 2003, Uvnäs-Moberg 2007).

Taustalla oleva psykoterapeuttinen viitekehys pohjautuu objektisuhdeteoriaan, erityisesti Donald W. Winnicottin (1951, 1984) ajatuksiin. Myös varhaisen vuorovaikutuksen ja varhaislapsuuden neurobiologian tutkimukset ovat lisänneet ymmärrystä siitä, miten hengityksen säätely kehittyy vuorovaikutuksessa.

Mitä kuntoutusviikonlopun aikana tehdään?

Kuntoutusviikonlopun aikana lähdemme psykofyysisen hengitysterapian keinoin tutustumaan omaan hengitykseemme sellaisena kuin se on. Ensin työskentely tapahtuu itsenäisesti omassa rauhassa ja pikku hiljaa harjoittelua jatketaan pareittain tai pienissä ryhmissä. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta psykofyysisistä menetelmistä eikä sinun tarvitse osata mitään muutakaan voidaksesi osallistua. Jos jokin harjoitus tuntuu vaikealta, ei sitä ole pakko tehdä vaan voit jäädä seuraamaan sivuun. Kokemuksia harjoituksista sanoitetaan, mutta mikäli et halua ei ryhmässä ole pakko puhua koko ryhmän kuullen. Riittää kun tulet omana itsenäsi ja olet kiinnostunut tutkimaan omaa hengitystäsi ja sen yhteyttä kehoon ja mieleen. Voit tulla ja osallistua juuri sellaisena kuin sillä hetkellä olet. Mikäli haluat jotakin harjoituksiin liittyen kysyä älä epäröi olla minuun yhteydessä sähköpostitse hanna.lepola@psykiatripalvelu.fi.

Omasta puolestani olet lämpimästi tervetullut!

Hengittäviin kohtaamisiin,

Hanna Lepola