

SISÄISYYDEN TAIDOT

.....
Miten hyödynnät kehomielen voimavaroja?
.....

Työpaja 3. Luovuus ja leikki kuuluu kaikille

Kouluttaja Kati Sarvela on tietokirjailija, hammaslääkäri ja terapeutti (hypnoterapia, sensomotorinen psykoterapia). Luova terapeutin kirjoittaminen ja kuvataiteet ovat olleet jo vuosia lähellä hänen sydäntään. Erityisesti haastavissa elämänvaiheissa hän on reflektoinut omaa sisäistä kokemustaan terapeutin kirjoittamisen avulla, ja hän on kokenut sen omalla kohdallaan tärkeimmäksi itsehoidolliseksi menetelmäksi Kuhmolaisen luonnon rauhan rinnalla. Lisäksi Sarvela on moniammattillisessa yhteistyössä kehittämässä Suomeen traumainformoidun kohtaamisen koulutuksia.

Tässä työpajassa tutkimme luovuuden ihmettä ja sen potentiaalia. Teemme mielikuvaharjoituksen ja lisäksi kokeilemme pienryhmissä roolileikkimistä. Tutkitusti ne avaavat ihmisen luovuutta. Jokainen terve ihminen on luova, ja kaikki voivat avata ja syventää omaa luovuuttaan, olkoon sitten kyseessä halkopinojen teko, musiikki, käsityöt tai tieteellinen luovuus.

Leikkimistä ja luovuutta ei pidä kenenkään unohtaa. Voimme taiteellisissa flow-tiloissa, (itse)hypnoosissa ja roolileikeissä tutustua itseemme ja avata omaa luovuuttamme. Koska ne ovat usein näennäisesti hyödyttömiä, voimme leikkillisissä harjoituksissa ilmaista vapaammin tunteitamme. Aivan kuten mindfulness-meditaatioissa myös mielikuvaharjoituksissa ja leikissä harjoitellaan turvallisella tavalla tietoisuuden sisällöstä irtipäästämistä ja ohjaamista. Roolileikeissä havainnoidaan lisäksi oman autonomisen hermoston säätelyä vuorovaikutuksellisesti.