

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

SeAMK 
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES





Traumainformoitu työote ja työhyvinvointi
kasvatusalalla

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela
TRAKON Hanke 21.11.2023

Sisältö

- Traumainformoidun kasvatuksen malli Sisäinen lapsi –teemaa + dia C-PTSD:stä
- Sijaistraumatisoituminen ja myötätuntouupumus
- Myötätunto, itsemyötätunto ja empatia
- Rajat, palautuminen ja autettavaksi antautuminen
- Omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa
- Oman hyvinvoinnin vaaliminen
- Elaine Miller-Kalasin resilienssi malli



Traumainformoidun
kasvatuksen
perusolettamukset

Traumainformoitu
koulutus on
merkityksellistä ja
hyödyllistä kaikille

Oleta, että
jokaisella on
traumatausta,
ellei toisin ole
osoitettu

Traumareaktiot
ovat
monenlaisia ja
jokaisella
yksilöllisiä

Jokainen
vuorovaikutustilanne
toisen ihmisen
kanssa voi taphtua
traumainformoidusti

Trauma on vain yksi
ulottuvuus ihmisen
olemuksessa ja se ei
edusta hänen koko
minuuttaan

Jokainen työstää
omia haavoittavia
kokemuksiaan
oppimillaan
selviytymiskeinoilla
ja voimavaroilla
parhaansa mukaan

Ihmisten
identiteettien kirjo
risteää trauma
kokemusten kanssa,
mikä tekee
kokemuksista
ainutkertaisia

Johnson, Nicole and Gianvito, Ida,
"Cultivating Trauma-Informed Spaces
in Education: Promising Practices
Manual" (2022). Trauma-Informed
Education

Sijaistrauma, myötätuntuupumus ja sekundaarinen traumaattinen stressi

- **Sijaistraumatisoitumisella, myötätuntuupumuksella ja sekundaarisella traumaattisella stressillä** viitataan niihin negatiivisiin vaikutuksiin, joita traumaattisten kokemusten kokeneiden ihmisten kanssa työskentely voi saada aikaan auttajissa.
- Esimerkiksi terapeutit, ohjaajat, asianajajat ja vapaaehtoiset ovat kuvailleet traumatisoivien tapahtumien kokeneiden ihmisten kanssa työskentelyn johtaneet erilaisiin reaktioihin omassa itsessään.
- Auttajat ovat kokeneet pelon, kauhun, surun ja ymmällään olemisen tunteita, ahdistuneisuutta, unettomuutta sekä erilaisia fyysisiä vaivoja. Myös emotionaalinen turtuminen, viha, toivottomuus, haavoittuvaisuus, syyllisyys ja yli- tai alisamaistuminen asiakkaan tilanteeseen ovat tavallisia kokemuksia auttajien parissa.

Mitä ihmettä sinulle
on oikein
tapahtunut?

Kuuntelin
asiakasperheen
tarinan!



Myötätunto[empatia]stressistä selviäminen



Henkilökohtainen



- Asioiden itsekseen mietiskely ja itsetutkiskelu
- Itsetuntemus ja -arviointi ovat myötuntostressin ehkäisemisen ydinosaa
 - Eri elämäntilanteet huomioivaa
 - itsemyötätuntoista
 - itsehyväksynnän vahvistamista
 - tunnetaidot
 - [kehotietoisuuden ja Itsesäätelytaitojen vahvistamista]
- Haastavista tilanteista puhuminen kolleegoiden kanssa

Organisaatio

Avoimen puhumiskulttuurin mahdollistaja

- Hyväksyvä ilmapiiri työntekijän oman jaksamisen ilmaisemiseen
 - Tätä vahingoittaa ongelmien kieltäminen ja työntekijän syyllistäminen
 - Luo ilmapiiriä, että ongelmista on vaiettava
 - [Kasaa toksista stressiä organisaatioon]
- Turvallisiksi koetut purkutilaisuudet
- Yhteisöllisyys ja ravitseva sosiaalinen verkosto on olennainen osa myötätuntostressin ennaltaehkäisyä
- Yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa esimerkiksi vapaa-aikana tapahtuvissa epämuodollisissa tapaamisissa.
- Työntekijät kohtaavat toisensa ja tekevät yhteystyötä kumppanuudessa.

PTSD – Traumaperäinen stressihäiriö

Toistuvat, tahattomat mieleen
tunkeutuvat muistot
traumaattisesta tapahtumasta
(painajaiset, takauimat)

Välttämiskäyttäytyminen –
Vältellään ihmisiä, paikkoja,
tilanteita ja ajatuksia jotka
muistuttavat traumaattisesta
tapahtumasta

Reaktiivisuus ja varuillaanolo –
Säpsähtelyherkkyys, ympäristön
vaaratekijöiden jatkuva skannaus
(raivokohtaukset, ärtyvyys,
itsetuhoisuus, unihäiriöt)

Kognitiivisten tilojen ja mielialan
vaihtelu traumasta muistuttavien
tekijöiden yhteydessä
(huonommuuden tunne,
itsesyytökset, pelot, viha, häpeä jne.)

STRESSILIUKUMO

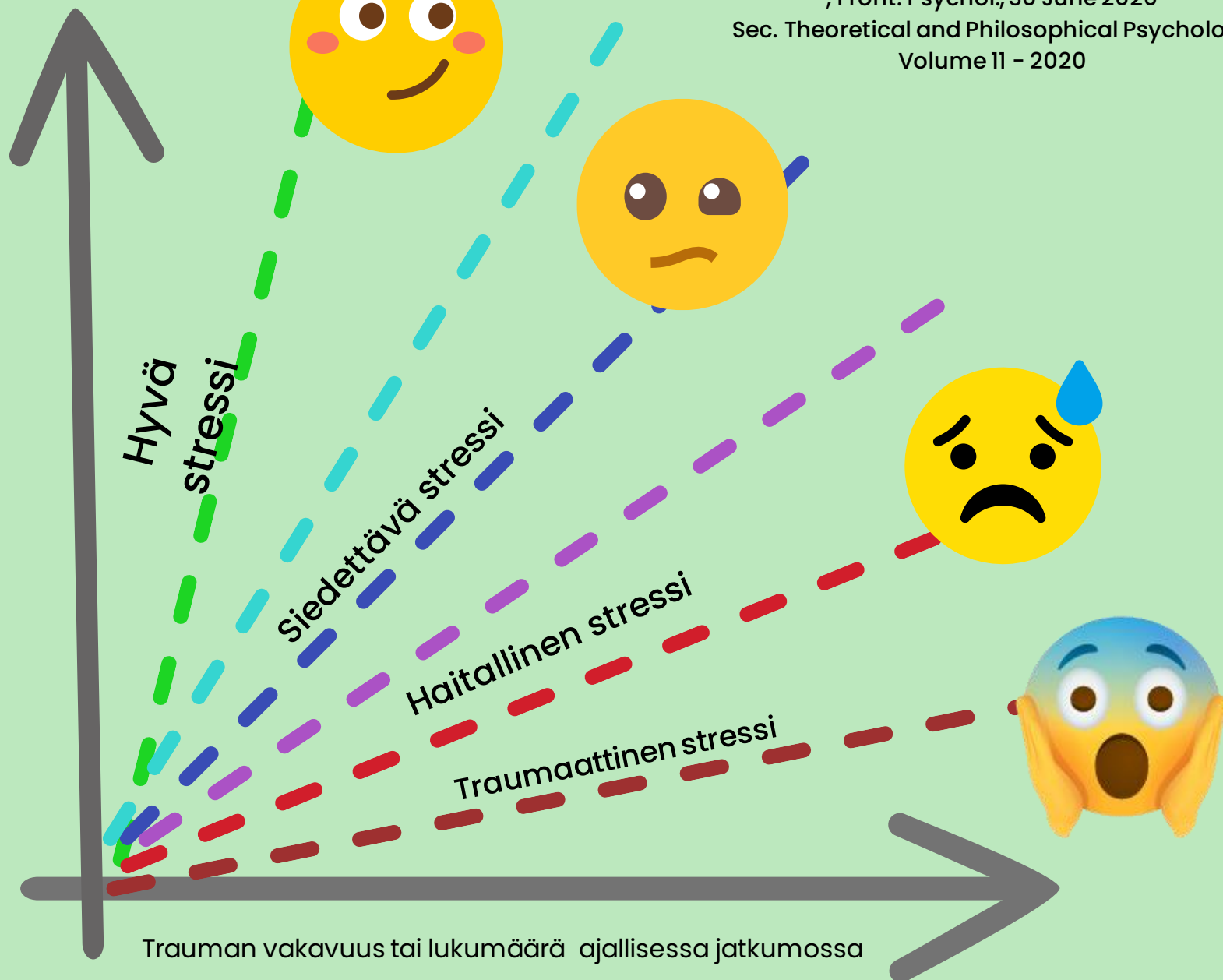
Kaikki kuormittuneisuus ei johda traumatisoitumiseen.

Traumatisoituminen on liukumo, jossa traumaperäisessä stressihäiriössä itsesäätelymekanismit ovat jo täysin pettäneet.

Stressin säätelykyvyn "perusasetuksiin" vaikuttaa varhaiset kokemukset (turvalliset/turvattomat lähisuhteet) ja geneettiset tekijät.

iloa
ja toivoa

Stressin
säätelykapasiteetti



Mukaellen Valery Kuprik (2020),
Trauma or Drama: A Predictive Processing
Perspective on the Continuum of Stress
, Front. Psychol., 30 June 2020
Sec. Theoretical and Philosophical Psychology
Volume 11 - 2020



Itsemystunto

=

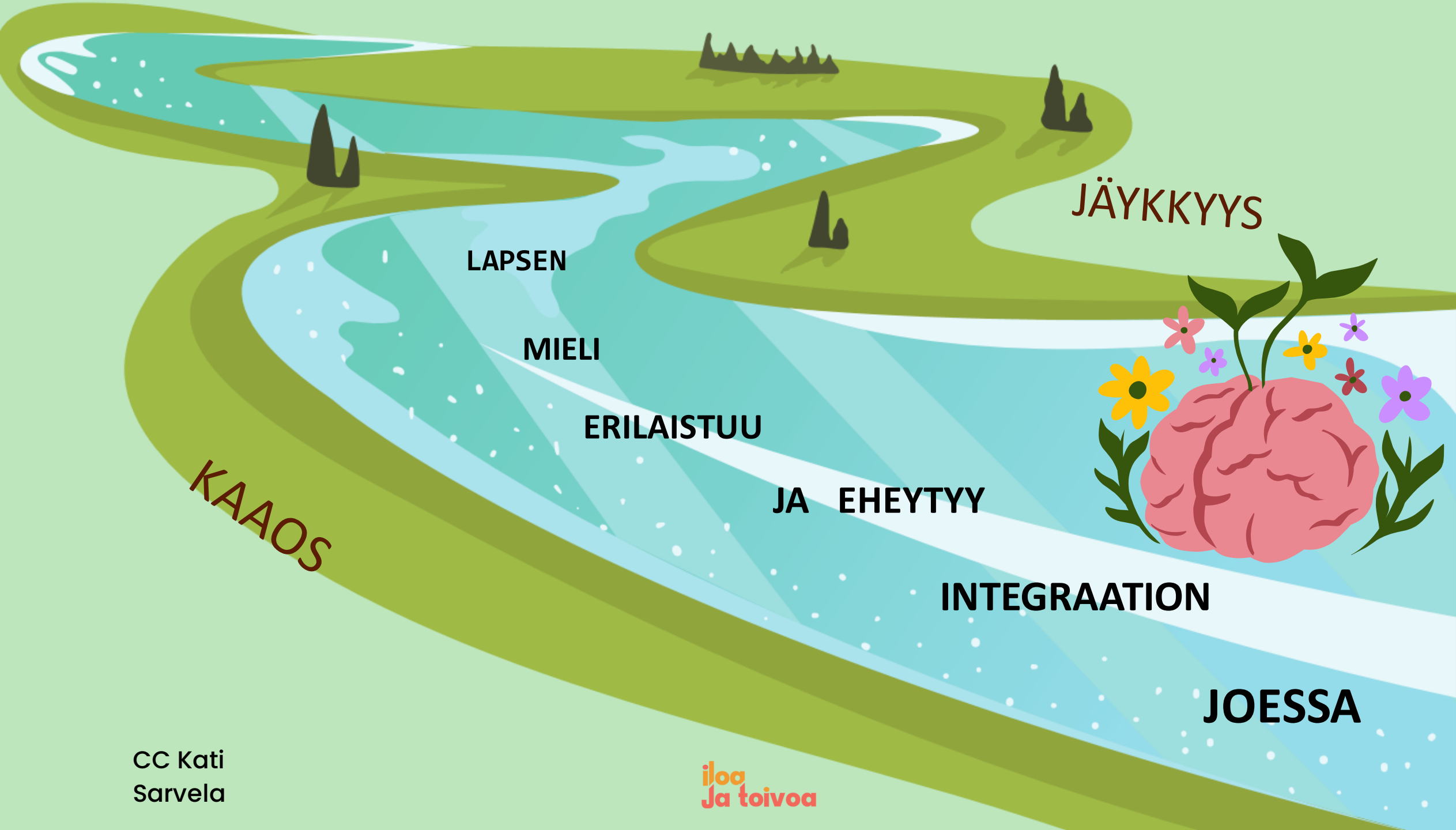
tietoinen läsnäolo

+ ystävällisyys

+ yhteinen ihmisyy

Kuinka voi sisäinen lapsesi?

- Kun kasvamme aikuisiksi aivomme muuttuvat loogisemmiksi, mutta se ei poista ajatuksiamme, tunteitamme tai muistojamme lapsuudesta.
- Joillakin ihmisillä oli onnellinen ja terve lapsuus ja lähisuhteet, jotka puskuroivat heitä stressitekijöiltä, ja he ovat luonnollisesti sopusoinnussa sisäisen lapsensa kanssa ja hyväksyvät sen.
- Toiset kärsivät hyvinkin vaikeita kokemuksia – pahoinpitelyä, laiminlyöntiä, aineellista köyhyyttä, vanhemman menettämistä sairauden tai avioeron vuoksi – eivätkä he kyenneet käsittelemään näitä tunteita ja ymmärtämään tuskaa ja kärsimystä.
- C-PTSD = "Reppuun kasaantunut taakkoja" ja henkilö alkaa oireilla traumaperäisen stressihäiriön oireilla, johon lisäksi liittyy myös tunne- ja itsetunnon ongelmia, häpeää ja vuorovaikutuksen haasteita.



Traumainformoidun työotteen keskiössä on ammattilaisen oma hyvinvointi

- Jos omien aivojesi integraatio on jäänyt keskeneräiseksi, peli ei ole menetetty: Aivomme ovat muovautuvat myös aikuisuudessa.
- Keskeistä on, että vahvistat resilienssiäsi, itsemyyötätuntoa, itsetuntemusta, tunnetaitoja ja kehotietoisuutta.
- Vireystilojen säätelyllä -keho turvan vahvistamisella – mahdollistat sen, että mielesi pysyy integraation joessa:
 - Tällöin on mahdollista, että ravitsevissa lähisuhteissa tapahtuu luonnollista, orgaanista korjaantumista.
- Aina tämä ei riitä, joskus on uskallettava antautua autettavaksi (ammattiapu, vertaisryhmätoiminta)



Kuinka oma sisäinen lapsesi voi?

- Haitallisia kokemuksia kokeneiden vauvojen ja lapsien resilienssiä tuetaan todennäköisimmin läheissuhteiden tehokkaalla kanssasäätelyllä.
- Ammattilaisen omat erityyppiset lapsuuden haitalliset kokemukset ja katkokset/puutteet kiintymyssuhteissa voivat haastaa tehokasta kanssasäätelyä.
- Ne rikkovat omaa tarinaamme ja kykyä kanssa säätelyyn.
- Näitä "katkoksia" haavoja Bonnie Badenoh (2018) kutsuu traumaiksi.
- Näitä haavoja on jokaisella meitä, toisilla vakavampia, toisilla pienempiä.



Jälkitraumaattisen sijaiskasvun aktivointi

Scott Giacomucci, Trauma-
Informed Principles in Group
Therapy, Psychodrama, and
Organizations – Action Methods for
Leadership, Routledge 2023
Kuva: CC Kati Sarvela



Vertaistuki

Itsehoito



Työnohjaus

Jälkitrau-
maattinen
sijaiskasvu

Henkilö-
kohtainen
terapia



Traumainformoidut johtajat ja
organisaatiot pyrkivät
vähentämään työntekijöittensä
tunteiden siirtoa asiakkaisiin,
sijaistraumatisoitumista,
sekundaarista traumaattista stressiä,
myötätunto [empatia]uupumusta ja
vahvistamaan jälkitraumaattista



Terveessä (sisäisen) lapsen kehityksessä

- Aivomme integroituvat monin tavoin ja eri suuntiin.
- Aivomme ovat "assosiatiivinen elin" ja sitovat yhteen muistoja, tunteita ja kokemuksia, jotka liittyvät toisiinsa.
- Aivot ovat myös ennakointikone, joka pyrkii jatkuvasti arvioimaan, mitä tapahtuu seuraavaksi.
- Uhkaavassa, turvattomassa ympäristössä kasvaneen lapsen luonnollinen perusasetus ja siihen liittyvä selviytymisvaste on, että hänen kehonsa on herkästi jatkuvassa hälytystilassa tai voipunut, se valmistautuu pahimpaan.
- Turvalliseen ympäristöön siirtyessä, meidän on onnistuttava muuttamaan näitä perusasetuksia.





Harjoitus

NARRATIIVINEN INTEGRAATIO

Kannatteleva identiteettinarratiivi

- Tarinalla alku, nykyisyys ja tulevaisuus
- Koherentti (Temaattinen ja kausaalinen)
- Tarinalla alku, keskiosa ja loppu
- Riittävä määrä kiintymystä ja korjaavia kokemuksia
- Vanhemman eheä narratiivi ennustaa turvallista kiintymystä lapseen

Traumatarina

- Trauma pirstaloittaa minuuden ja rikkoo tarinasi
- Se vaikuttaa tunteisiin, muistiin, tarinaasi ja ihmissuhteisiin
- Toipuminen edellyttää tarinoiden integraatiota, eheyttävää muutosta kaikissa kolmessa tarinassa:
 - tarinassa mitä tapahtui,
 - tarinassa mitä teimme suojellaksemme itseämme
 - tarinassa siitä, mitä olisi pitänyt tapahtua



KIINTYMYSSUHTEISTA

Vanhempi ei ole täydellinen, mutta hän viestii pääsääntöisesti kiintymystä ja huolenpitoa. Yhteyden rikkoutuessa hän kykenee korjaaviin kokemuksiin.



TURVALLINEN



TURVATON

Välttelevä

- Lapsi kokee, että vanhempi ei ole kiinnostunut hänestä, jolloin hän omaksuu olotilan, että "En ole kukaan".
- Syvä tyhjyyden kokemus, ja maailmassa ei ole mitään muuta kuin fyysinen todellisuus.

Ristiriitainen

- Vanhempi ahdistuu, kun ei kykene lukemaan lapsensa tarpeita.
- Lapsi imee itseensä vanhemman ahdistuksen peilisolujensa kautta ja omien tarpeiden havainnoiti ja tunnistus häiriintyy ja hän helposti ahdistuu.

Jäsentymätön

- Vanhempi omien ratkaisemattomien traumojen, vuoksi viestii toistuvasti kehollisesti vihaa ja muita ikäviä tunteita suhteessaan lapseen kiintymyksen sijaan.
- Koska lapsen kiintymyksen ja turvallisuuden tarpeisiin ei vastata, hänen mielensä pirstoutuu.

Omien turvallisten/turvattamien kiintymyssuhteiden itsereflektio

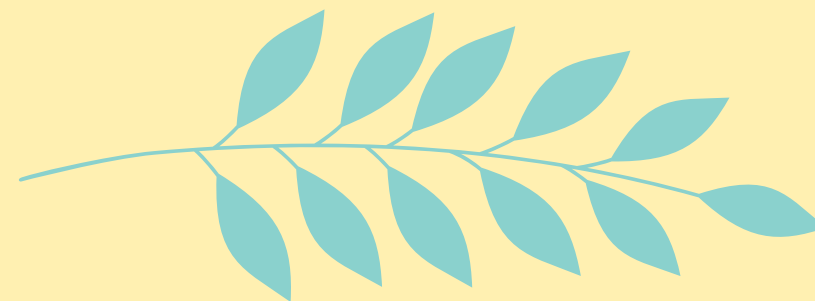
- Kiintymyssuhteiden työskentelymallit ovat eräänlainen linssi, joka muokkaa havaintojamme vuorovaikutuksesta varsinkin paineisissa tilanteissa.
- Auttava kohtaaminen edellyttää työntekijän kykyä tarkastella omia reaktioitaan ja tulkintojaan vuorovaikutustilanteissa sekä keinoja oman olon säätelämiseksi.
- Keskeistä itseymmärryksen ja itsemyötätunnon herääminen omaa virittyneisyyttä ja voimakkaita tunteita kohtaan, mikä auttaa realiteettipohjaisempia havaintoja.
- Uransa aloittelevat ihmissuhdetyöntekijät tarvitsevat ammattillisen itsetuntemuksensa kehittymiseksi turvallisia kollegoita, neuvontaa ja työnohjausta muita enemmän.
- Traumatisoitumisen ja kiintymyshistorian vaikutuksiin tutustuminen jo ammattiin valmistavassa opetuksessa on paikallaan.



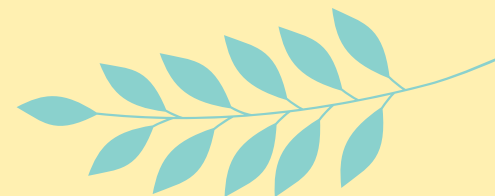
Narratiivinen integraatio ja kehotietoisuus

- Omaa sekä lapsen narratiivin rakentumista auttaa leikilliseen ja luovaan tilaan pääseminen.
- Edellyttää työntekijältä ja lapselta riittävää turvan kokemusta
- Stressaantunut ja varautunut olotila estää luovuuden virittäytymistä
- Turvan ja yhteistyösuhteen rakentumista auttaa merkittävällä tavalla työntekijän oma syvällinen itsetuntemus sekä keho- ja tunnetietoisuus.
- Sanaton viestintä, kehon liikkeet ja asento, vireys, eleet ja ilmeet antava vihjeitä. (“Ne lörpöttelivät”)
- Itsetuntemuksen avautuessa, ymmärrämme että kehon pohjimmiltaan suojeleville reaktioille on luonnolliset, elämänhistoriaan liittyvät syynsä, auttaa itseän liittyvän häpeän lientymisessä sekä turvan ja luottamuksen lujittumisessa.





Kaksoistietoisuus on tärkeä
taito toisen ihmisen
kanssasäätelyssä ja myös
tapahtuneen prosessoinnissa.
Se on sitä, että kykenet
keskittymään samanaikaisesti
toisen viestiin kaikki aistit
avoimena ja tiedostat samalla,
mitä omissa viireystiloissasi
tapahtuu



Aivotalon yläkerta

Aivojen kuorikeross (aivuoren etuotsalohko keskeinen)

Ajattelu, kuvittelu ja suunnittelu

Analyyttinen ajattelu

Aivomme toimivat parhaiten, kun ylä ja alakerran välillä on portaat, joita pitkin lapsi/aikuinen kykenee ketterästi liikkumaan = Pystysuunnassa eli vertikaalisesti tapahtuva aivojen integraatio



Daniel Siegel ja Tina Payne Byrson, 2012

Aivotalon alakerta

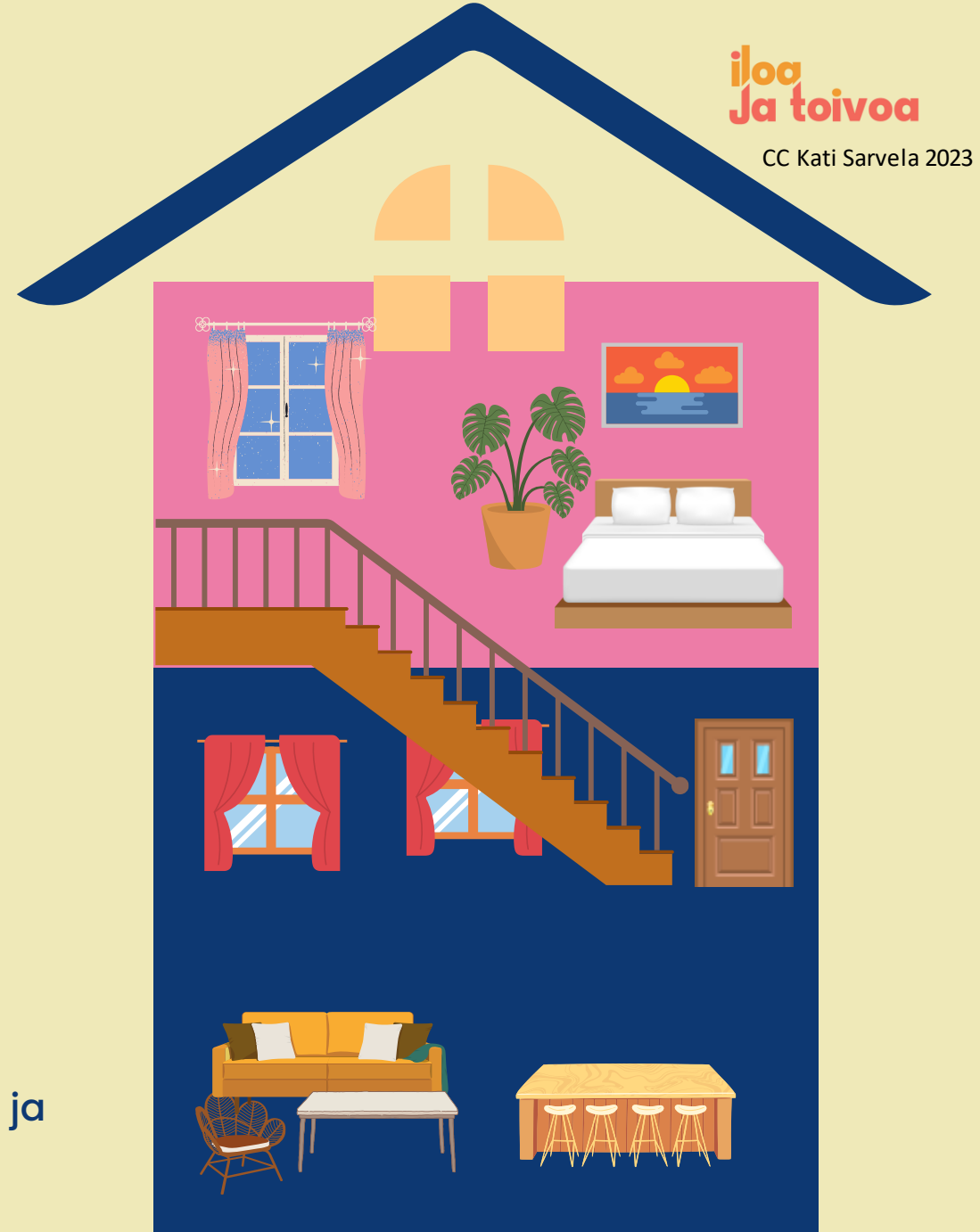
Tunneaivot ja aivorunko

“Pakene ja taistele -reaktio

Voimakkaat tunteet

Peruselintoiminnot kuten nälkä, jano ja unirytm

Lamaantumisen, voipumus



Tunneherkkyyden ominaisuuksia

1. Tunteet viriävät herkästi: pienetkin asiat aiheuttavat tunnereaktion (sensitiivisyys)
2. Tunnereaktio on voimakas (intensiivisyys)
3. Tunteiden laantuminen on hidasta, tunnereaktiot voivat kestää useiden päivien ajan

CC Minna Katajamäki 2023
(Viisas mieli, opas
tunnesäätelyvaikeuksista
kärsiville Sadeniemi,
Häkkinen, Koivisto,
Ryhänen, Tsokkinen)



TUNNESÄÄTELYLLÄ TARKOITETAAN SEURAAVIA ASIOITA

(Linehan 2015)

1. Kykyä **hillitä** voimakkaaseen tunteeseen liittyvää impulsiivista tai pulmallista käyttäytymistä
2. Kykyä **koostaa itsensä** toimimaan jonkin mielialasta riippumattoman tavoitteen suuntaisesti (esimerkiksi kykyä koota itsensä tekemään sitä, mitä kyseisellä hetkellä tarvitsee tehdä)
3. Kykyä **rauhottaa** itseään
4. Kykyä voimakkaan tunnetilan vallitessa **suunnata huomionsa uudelleen** johonkin muuhunkin kuin tunteeseen liittyviin seikkoihin



Tietoinen ja automaattinen tunnesäätely

- Tietoinen ja tahdonvarainen säätely edellyttää tietoista vaivannäköä ja ponnistusta.
- Tietoinen, ponnistusta vaativa tunteiden säätely voi automatisoitua harjoittelun seurauksena. Automaattinen säätely ei siis edellytä tahdonalaista toimintaa.
- Automaattiseen tunteiden säätelyyn vaikuttaa välittömimmin tunneperäisen yhteyden kokeminen, erityisesti sanattomat piirteet (ilmeet, katse, puheen rytmi ja äänensävyt). Pystymme tyyntymään tunteisiimme virittyvien ihmisten läheisyydessä. (Greenberg, 2013)



Temperamentti ja tunnesäätely

- Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäistä taipumusta tai valmiutta reagoida tietyntyyppisesti
- Myös tunneherkkyydellä ja reaktiivisuudella on pohjansa temperamentissa
- Temperamentti tarkoittaa yksilöllisiä eroja aktiivisuudessa, sosiaalisuudessa ja kynnyksessä reagoida ärsykkeisiin. Temperamentti on siten melko pysyvä ominaisuus, joka ilmenee varhain lapsuudessa (Goldsmith, 1987).

CC Minna Katajamäki,
2023



TUNNESÄÄTELYTAIDOT

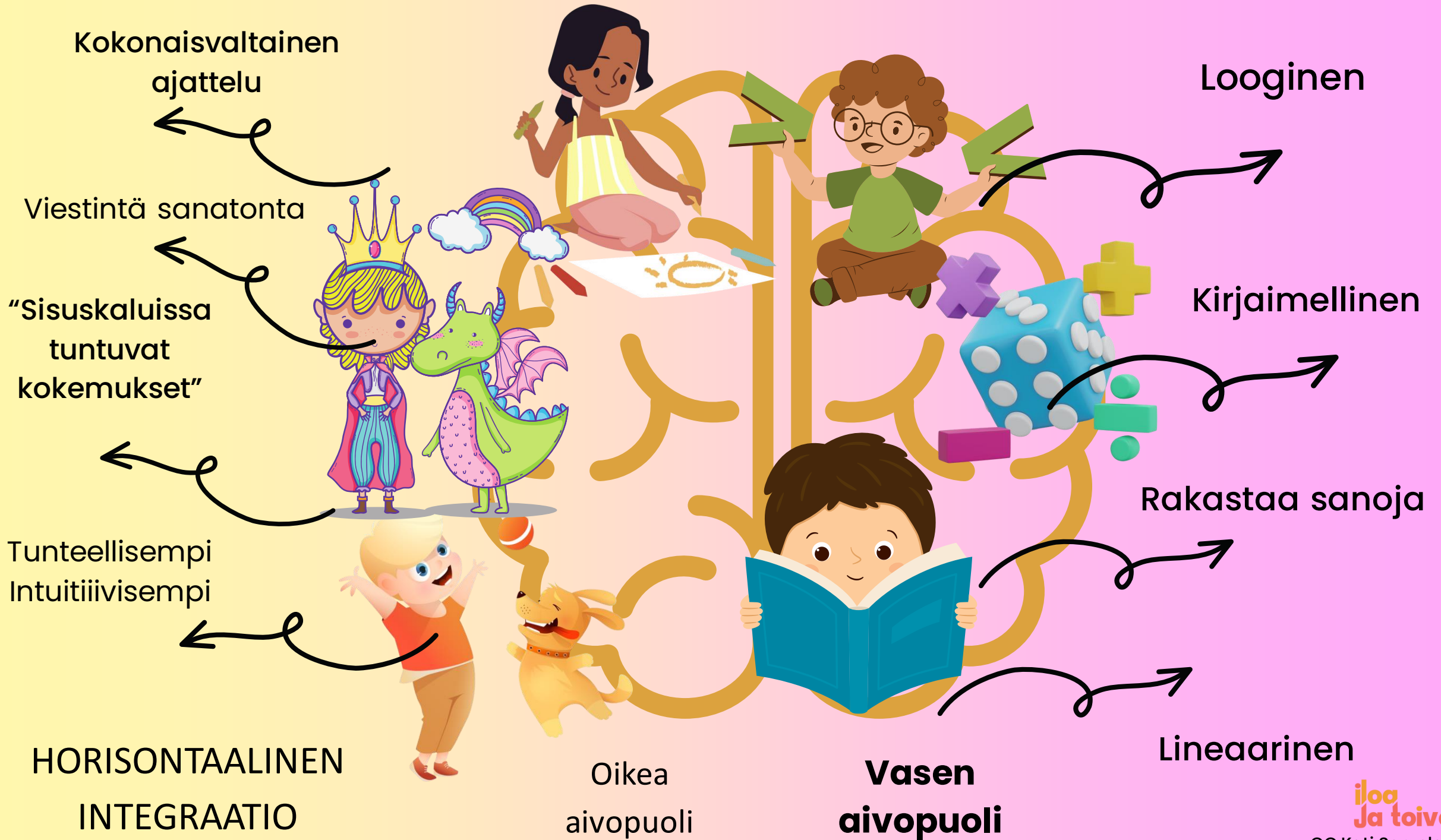
1. **Hyväksyntä** – asioiden kohtaaminen ja vastaanottaminen sellaisena kuin ne ovat, ilman vääristä läsejä, sureminen, irti päästäminen, tuen pyytäminen ja vastaanottaminen
2. **Huomion muualle suuntaaminen** – etäisyyden ottaminen vaikeasta asiasta, leppäminen, voimien kerääminen, itsestä huolehtiminen, muun elämän jatkaminen.
3. **Ongelmien ratkaiseminen** – työskenteleminen sen eteen, että asiat ja olosuhteet muuttuvat paremmiksi.



TUNNESÄÄTELYTAIDOT

1. **Hyväksyntä** – asioiden kohtaaminen ja vastaanottaminen sellaisena kuin ne ovat, ilman vääristä laseja, sureminen, irti päästäminen, tuen pyytäminen ja vastaanottaminen
2. **Huomion muualle suuntaaminen** – etäisyyden ottaminen vaikeasta asiasta, leppäminen, voimien kerääminen, itsestä huolehtiminen, muun elämän jatkaminen.
3. **Ongelmien ratkaiseminen** – työskenteleminen sen eteen, että asiat ja olosuhteet muuttuvat paremmiksi.





Myötätunnon ja empaattisuuden välisiä eroja

- Niiden hermostollinen olemus on erilainen
- Empatiassa aktivoituu sympaattinen hermosto, kun samaistutaan toisen ihmisen kipuun tai tuskaan.
- Myötätunto on parasympaattisen hermoston aktiviteettia, joka vahvistaa turvallisuuden ja yhteyden tunnetta sekä positiivista asennetta toista ihmistä kohtaan. Se on samalla kärsimyksen ja ilon jakamista.
- Traumainformoitu koulutus on myös myötätuntokoulutusta, jossa pyritään vähentämään empaattista stressiä.
- Myötätunto sisältää myös, että arvostamme ihmisen omaa kykyä kannatella omaa tuskaansa.
- Brene Brown: "Myötätunto on päivittäistä harjoittamista, empatia sisältää siihen tarvittavat työkalut"



Rajoista - Fyysiset rajat

- Näkyy meistä lihastemme jännityksinä ja sisäelimiemme tuntemuksina. "Perhosia vatsassa"
- Kehon rentoutumisena ja hengityksen tasaantumisenä.
- Koskettamisen rajat: Keholliset impulssit, ajatukset, tunnetilat, poispäin nojaaminen, perääntyminen, käden nosto, pois työntäminen, kehoitukset.

"Me too!" ja "Black lives matter" – kollektiivinen tietoisuus rajoista



Sisäiset eli psyykkiset rajat

Anne Pelkonen ja Kati Sarvela
2020

- Erotamme omat mielipiteemme, ajatuksemme, tunteet ja tuntemuksemme toisten tunteista ja mielipiteistä.
- Olemme avoimia toisten näkökulmille, mutta itse valitsemme minkälaisen ajatusten ja tunteiden annamme viedä meitä.
- Millä informaatiolla "ruokimme" itseämme?
- Terveet rajat ovat joustavat, kimmoiset, ja ne elävät eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa.

Mistä tiedät, että sinulla on sopivan vahvat rajat?

Oletko tehnyt harjoituksia omien rajojesi löytämiseksi?

Millaisia harjoituksia?



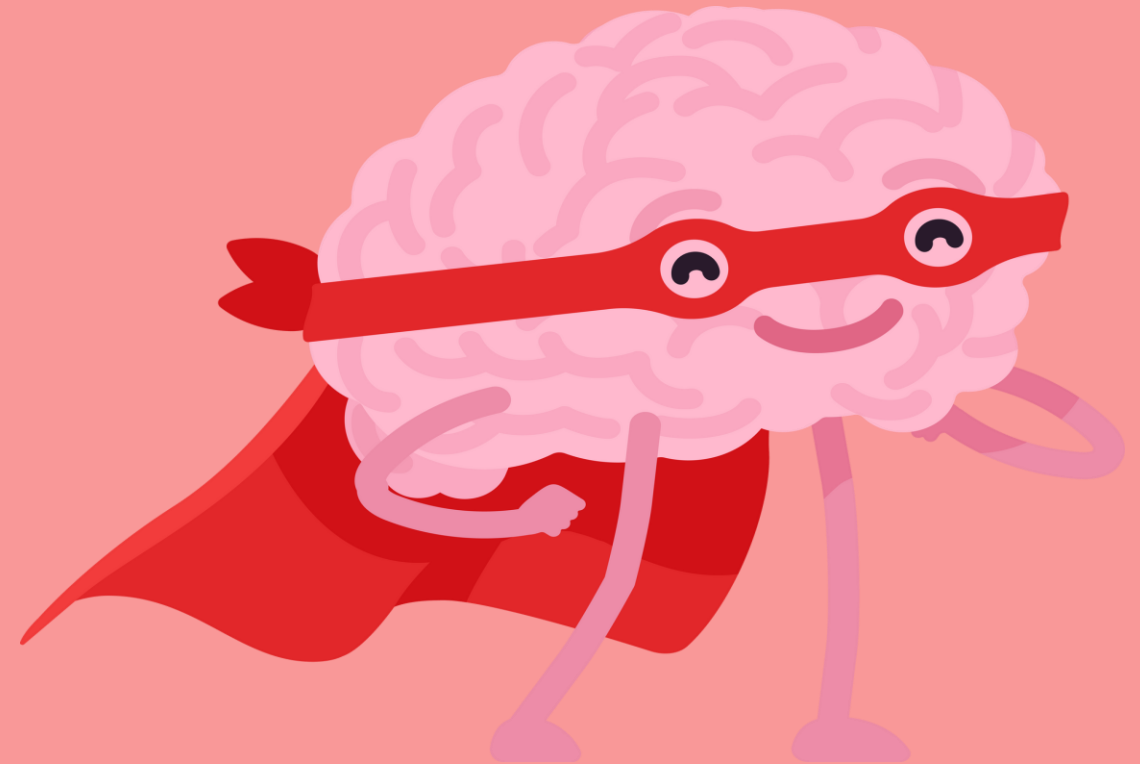
ITSEYTEMME RAJAT

- Terveet rajat tukevat sitä, että erotamme omat tunteemme, ajatuksemme ja vireystila-aktivaation toisen ihmisen vastaavista.
- Kun itsellämme on terveet rajat, kunnioitamme luonnollisesti myös toisen ihmisen rajoja.
- Terveet rajat näkyvät myös siten, että kykenemme antamaan toiselle tukea ja kanssasäätelyä sekä osaamme vastaanottaa tukea ja kanssasäätelyä.



Tavoitteita yhteisöresilienssimallissa (Eaine Miller-Karas)

- Laajentaa vireystilaikkunaa eli resilienssialuetta
- Palauttaa hermostoa takaisin levolliseen tilaan
- Kehotietoisuuden vahvistaminen
- Luoda yhteisöresilienssitietoisia yhteisöjä, jotka ymmärtävät toksisen stressin ja resilienssin biologiaa



OTTEITA YHTEISÖRESILIENSSIMALLISTA (Elaine Miller Karas) Voimavarojen vahvistaminen

- Kolmen tyyppisiä resursseja
 - ulkoiset (tukiverkosto, paikat hengellisyys/henkisyys, harrastukset, lemmikit jne.)
 - sisäiset (luonteen piirteet, toipumista tukevat arvot ja uskomukset, keholliset voimavarat , jotka tukevat merkityksellistä elämää)
 - mielikuvituksen luomat, voimaannuttavat mielikuvituksemme luomat kokemukset
- Kun tuettava alkaa löytää positiivisia, neutraaleja tai vähemmän stressaavia tunteita kehossansa, hän voi tunnistaa resursseja, jotka avaavat toivoa ja uusia mahdollisuuksia



TRAUMA RESILIENSSIMALLI

Pika-apu!

- Käytettäväksi, kun huomaat olevasi juuttuneena ylivireyteen tai lamaannukseen.
- Strategia auttaa henkilöä fokusoimaan itsensä johonkin muuhun kuin stressaavaan oloon.
- Aktivoidaan muita kehollisia tiloja.

Esimerkkejä

1. Juo lasi vettä, teetä tai mehua.
2. Katsele ympärillesi, ja kiinnitä huomiota mihin tahansa, joka vetää sinua nyt puoleesi.
3. Nimeä värit joita näet ympärilläsi (tai ikkunasta ulos katsoessai).



4. Avaa silmäsi, jos sinulla on tapana sulkea ne.
5. Laske kymmenestä alaspäin kävellessäsi ympäri huonetta.
6. Mikäli olet sisällä, koske jotain huonekalua, ja aisti miltä sen pinta tuntuu (sileä, karkea, kova jne.)
7. Kiinnitä huomio huoneilman lämpötilaan.
8. Kiinnitä huomio ääniin, jolta kuulet ympärilläsi.
9. Kävele, ja kiinnitä huomiosi käsiesi liikkeeseen ja miten jalat kontaktoivat maata.
10. Työnnä seinää, ja kiinnitä huomiota siihen, mitkä lihakset tekevät työtä.



Mieti hetki asentoa, joka tuottaa sinulle turvaa ja vakautta.

1....2.....3.... tee tämä asento

Huomaa mitä kehossasi tapahtuu.

**TRAUMA
RESILIENSSI-
MALLI**

Tehtävä:

Mieti hetki, mikä voisi olla asento joka tuo sinulle
itseluottamusta.. 1.....2.....3....Ota tämä asento.

Huomaa mitä kehossasi tapahtuu.

Mieti hetki asentoa, joka tuottaa sinulle iloa..... 1....2....3.... ota
tämä asento.

Huomaa mitä kehossasi tapahtuu.