



BODY-MIND-SPIRIT- OHJAUS

Mahdollisuus ymmärtää kehoa syvemmin

Jos sinulla on halua ja valmiutta työskennellä kehomieli-tietoisuuden tasolla, voin auttaa sinua tiedostamaan, mitä kehosi haluaa sinulle kertoa. Keho toimii suurella älykkyydellä, jonka kanssa voi oppia keskustelemaan. Kutsun tätä Body-Mind-Spirit-työskentelyksi. Tarkastelemme yhdessä, mitä voi piileksiä mahdollisen epätasapainotilan taustalla. Terveystilasi mahdolliset epätasapainotilat voivat kertoa siitä, mitä emotionaalisia kokemuksia olet varastoinut kehoosi. Tutustut kärsimyskehosi toimintaan ja tavoitteena on oppia hallitsemaan sen aktivoitumista. Työskentely kehomieli-tietoisuuden tasolla on vapaaehtoista ja teemme sen yhdessä, jos olet halukas katsomaan pintaa syvemmälle.



Mikä on ohjauksen taustalla oleva ajatus?

Keho, mieli ja henki ovat yhtä. Nämä ihmisen eri olemuspuolet kommunikoivat jatkuvasti toistensa kanssa. Ihminen on myös energiaolento. Hyvin ja vapaasti virtaava energia on elämänvoimaa. Energiaa suuntautuu sinne, missä huomio on. Ja päinvastoin: huomio on siellä, mihin energia suuntautuu. Energian liike olemuksemme sisällä sekä olemuksemme ja ympäristömme välillä antaa kokemuksia. Aistimme ne fyysisessä kehossamme ja myös tunne- ja mentaaliolemuksessamme eriasteisina muutoksina. Etenkin herkkä ihminen kokee monenlaisia oloja eikä usein tiedä, mistä olotilat tai tuntemukset tulevat.

Olemme aina mukana neutraalien, negatiivisten ja positiivisten energioiden virtauksissa. Ohimenevät negatiiviset tuntemukset ovat normaalia elämää. Mutta kun jokin negatiivinen energia tekee energiakenttäämme pesän, tarvitsemme siitä vapautumista. Pitkään pesää tehnyt saattaa kuluttaa elämänvoimaamme ja sairastuttaa olemustamme. Silloin ihminen tuntee itsensä jatkuvasti väsyneeksi ja voimattomaksi.

Kun energia virtaa olemuksessamme tasapainoisesti, olo tuntuu harmoniselta ja elinvoimaiselta. Silloin ihminen hallitsee omaa elämänvoimaansa. Epäharmonian kohdatessaan tasapainoinen ihminen kykenee palauttamaan harmonian olemukseensa hyvinkin nopeasti – etenkin jos hänellä on keinoja siihen. Aina ei kuitenkaan näin ole, vaan epäharmoninen olo jatkuu ja jatkuu. Tällaisessa tilanteessa Body-Mind-Spirit-ohjaus voi auttaa. Se voi lisätä tietoisuuttasi siitä, missä ja miksi on tasapainotettavaa.

Kenelle Body-Mind-Spirit-ohjaus sopii?

Body-Mind-Spirit-ohjaus sopii henkilölle, joka on valmis katsomaan kehomieli-kokemuksensa taakse ja etsimään syvempää ymmärtämystä ololleen ja tilanteelleen. Se ei ole psykoterapiaa eikä se korvaa lääkärin määräämiä hoitoja tai tutkimuksia.

Mitä ohjauksessa tapahtuu?

Body-Mind-Spirit-ohjauksessa tuen sinua muutostyössä, jota tilanteen harmonisoituminen edellyttää. Body-Mind-Spirit ohjaus tapahtuu keskustellen avaamalla sitä kokemusta, jonka sinä haluaisit elämässäsi kokevan muutoksen. Tällaisia tilanteita voivat olla kehoon liittyvät epätasapainotilat tai tunnetila, joka tarvitsee laajemman näkökulman. Työ lähtee aina itsestä. Keskustelujen avulla kutsumme syvää ymmärtämystä ja sisäistä viisautta näkemään, miksi tilanne tai olo on sellainen kuin se sillä hetkellä on. Ohjaus voi auttaa sinua tunnistamaan, ymmärtämään, tiedostamaan ja käsittelemään tilannetta sekä päästämään irti energioista, joita et enää tarvitse.

Sinulle muutostyö tarkoittaa sitoutumista pitkäjänteiseen työhön itsesi kanssa. Ohjaus on itseohjautuvaa. Siihen usein sisältyy sopivien itsehoitotekniikoiden opetteluja ja käyttämistä. Voimme käyttää myös Työmenetelmää apunamme, jossa käytämme tiettyjä kysymyksiä tilanteen helpottamiseksi ja vapauttamiseksi.

Body-Mind-Spirit-työskentelyyn voi yhdistää kehon vitaliteettia ja ravintoaineita mittaavaan Quantum Resonance-mittauksen. Silloin tutkimme kehon vitaliteettia kuvaavia mittaustuloksia ikään kuin viesteinä kehomielen tilasta. Mittauslaite mittaa mm. kehon vitamiini- ja hivenainetilannetta sekä joitakin elinten ja rauhasien tilaa. Mitattavia kohteita on yli 200.

Body-Mind-Spirit antaa syvyyttä myös muille terapioille ja voimme soveltaa näistä erilaisia yhdistelmähoitoja ja – menetelmiä:

- koko kehon vyöhyketerapiaa erilaisten tukosten tunnistamiseksi ja tasapainottamiseksi,
- acu-terapiaa kehon energialinjojen avaamiseksi,
- energiaharjoituksia: tasapainottavia, aktivoivia, rauhoittavia kehon tilanteen mukaan,
- harmonisoivaa joogaharjoitusta avaamaan kehoa ja rentouttamaan,
- ajatustyöskentelyn mahdollisuuksia,
- meditaatiota ja mietiskelyä, jotta asiakas pääset sisäisen ohjauksen taajuudelle ja opit itse ottamaan vastaan parantavaa voimaa.

Body-Mind-Spirit-ohjaukseen voidaan yhdistää myös henkisen terapian ohjaus, jossa valitulla terapiamenetelmällä tutkitaan tilannetta korkeamman tietoisuuden näkökulmasta. Näin on mahdollista päästä tilanteen yläpuolelle.

Body-Mind-Spirit-ohjaukseen liittyviä periaatteita

1. IHMINEN – LUONTO - KUINKA VOIMME KUKOISTAA?

”Keho on kokoelma harkittuja kompromisseja” R.Nesse & G. Williams

Ihminen on energiaolento, jolla on vahva tajunnallinen yhteys paitsi sisäiseen maailmaansa myös kaikkialle luontoon ja universumiin. Puhutaan kollektiivisesta tietoisuuden kentästä, johon me kaikki elolliset olennot kuulumme. Kun ihminen toimii tasapainoisessa yhteydessä sisäisen itsensä, luonnon ja universumin lakien kanssa, olemus on harmoninen. Hyvinvointi ja tasapainoinen suhtautuminen ilmenevään elämään on merkki tästä. Sairaus tai vaiva itsessä tai ympäristössä ilmenneenä on merkki, että harmonisointia tarvitaan.

Ensin ihmisen on harmonisoitava oma sisäinen maailmansa ts. ”oma universuminsa”. Body-Mind-Spirit-ohjauksen avulla saatetaan sisäinen ympäristö suotuisaksi, jotta elämänenergia voi virrata ja ilmentyä kehon ja mielen kautta vapaasti, vaikuttaen tasapainottavalla tavalla myös ympäristön olosuhteisiin.

2. LUONNONTASOT

”Se, miten ihminen näkee itsensä, ratkaisee hänen kohtalonsa.” H.D. Thoreau

Sekä ihmisolemuksessa että luonnossa on tasoja ts. tajunnantasoja. Body-Mind-Spirit-ohjauksessa nostetaan yhteyttä näiden tajunnantasojen eli eri olemuspuoltemme välillä. Kun tietoisuus virtaa korkeammilta tasoilta alemmille, harmonisointi tapahtuu ns. korkeimman Minän ohjauksessa. Tasojen välillä liikkuvaa tietoisuuden kulkua ohjaa sääntö: ylempien tasojen tietoisuus voi virrata alempiin tasoihin, mutta päinvastoin se ei tapahdu alempien tasojen karkeudesta johtuen. Jotta harmonisoituminen alemmilla tasoilla on mahdollista, täytyy siis korkeampien tajunnantasojen olla harmonisoinnissa läsnä. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisen korkeampi tietoisuus täytyy herättää jälleen toimintaansa tai ainakin voimistaa tietoisuuden virtausta ylhäältä alas.

3. TIETOISUUS

”Ole oma itsesi. Kaikki muut ovat jo varattuja.” Oscar Wilde

Jotta ihminen voi harmonisoida olemustaan, täytyy tietoisuuden olla riittävän korkealla tajunnantasolla. Sillä virhettä ei voi korjata siellä, missä se on tapahtunut – tämä on laki, joka ohjaa harmonisoitumista.

Body-Mind-Spirit-ohjauksessa vahvistetaan positiivista itseluottamusta, sillä kaaosmaisissa tai jähmettyneissä tiloissa se saattaa olla hukassa. Sitoutumalla ohjaukseen voit pysäyttää vieraantumisen todellisesta, sisäisestä itsestäsi. Sinun on oltava rehellinen ja totuudellinen itsellesi ja tilanteelle. Totuudellisuuden löytämiseksi voimme käyttää Byron Katien kehittämää Työ-menetelmää. Nostamme esiin rohkeutta, sitoutumista, tahtoa, uskoa, luottamusta ja erottelukykä, -- sekä myös iloa ja huumoria. Sinun on ymmärrettävä, että energiaa ei enää oteta sairaudesta tai vaivasta: sillä ei enää voitotella eikä siitä yleisesti puhuta. Näin tietoisuus saadaan suunnattua positiiviseen ja harmonisoituminen tulee mahdolliseksi. Tärkeää on tarkkailla, mitä olemuksessa tapahtuu, kun tietoisuus muuttaa suuntaansa.

4. ENERGIATYÖSKENTELYLLÄ SYNERGIAAN

”Ajatuksemme ovat kaikkein tärkeintä. Meistä tulee se, mitä ajattelemme.” Buddha

Body-Mind-Spirit-ohjauksessa kyse on energioiden puhdistamisesta ja tasapainottamisesta, mikä tapahtuu positiivisia virtauksia vahvistamalla. Avainasemassa on ihminen itse ja hänen tietoinen yhteytensä korkeampiin tajunnantasioihin. Tärkeää on oppia käyttämään positiivista tunne- ja ajatusvoimaa harmonisoinnin työvälineinä. Kaikki on kuitenkin täysin vapaan tahdon alaista. Tahto määrää suunnan.

Päämääränä on, että ihminen oppii keinoja, joilla hän voi itse auttaa harmonisoitumista. Pitkäjänteisen itsetutkiskelun ja kasvatustyön tuloksena voi tuntea energioidensa voimistuvan, virtaavan ja yhdistyvän. Mitä se sitten ihmiselle itselleen tarkoittaa, riippuu hänen sielunsuunnitelmastaan. Siinä on kuitenkin mahdollisuus päästä onnellisuuden ja elämänilon ytimeen.

Lämpimästi tervetuloa tapaamiseen!

Pro VitalHarmonia

Elina Kakko

provitalharmonia@gmail.com

+358505622688

www.provitalharmonia.com



Mahdollisuutena vitaalinen ja harmoninen elämä!