

Miten voin palvella?

Työssäni haluan toimia rinnalla kulkijana auttaen asiakkaan voimavarojen etsimisessä ja niiden käyttöön ottamisessa sillä tavalla ja sen aikaa, kun siihen on tarvetta. Uskon, että jokaisella ihmisellä on jo kaikki tarvitsemansa voimavarat olemassa, ne vain pitää löytää ja saada käyttöön.

Alfafysion asiakkaat tulevat monilta elämän osa-alueilta nuorista aikuisista jo eläkeikään ehtineisiin, kannustajista kilpailijoihin.

Ammatillista osaamistani olen kehittänyt ja toimintatapaani syventänyt sekä laajentanut säännöllisellä opiskelulla. Useamman vuoden opiskelun ja mielenkiinnon kohteena on ollut J.L. Morenon teoriat ja ajatukset psykodraamasta, sosiometriasta ja toiminnallisista ryhmätyömenetelmistä sekä trauman aiheuttaman dissosiaation vaikutukset kehoon ja mieleen.

*Kohti omaa
hyvinvointia*



Alfafysio

Tuula Haapanen
040 738 9940
tuula.haapanen@alfafysio.fi
www.alfafysio.fi

Vastaanotto
Sastamalan Vammalassa
Jaatsinkatu 1
(Asemakatu 10 sisäpiha)
38210 Sastamala

*Pienessä terhossa on
jo suuri tammi.
Kun se vain saa
oikeanlaista tukea,
ravintoa ja valoa
se itse kasvaa tammeksi.
Aina oikeaan aikaan!*



ALFAFYSIO
tuula haapanen

Psykofyysinen fysioterapia

on fysioterapian erikoisala ja lähestymistapa, jota voidaan soveltaa kaikkeen fysioterapiassa tehtävään työskentelyyn ja käytettäviin menetelmiin. Sen tavoitteena on ihmisen liikkumis- ja toimintakyvyn sekä voimavarojen kokonaisvaltainen tukeminen ja vahvistaminen. Keskeistä on kehon, mielen ja ympäristön jatkuvan vuorovaikutuksen oivaltaminen ja ymmärtäminen.

Palvelut soveltuvat kaikille, jotka ovat kiinnostuneita lisäämään itsetuntemustaan ja tietoisuustaitojaan kehitysohjeiden keinoin sekä henkilöille, joilla on oireita esimerkiksi seuraavilla alueilla

- hengitys
- tuki- ja liikuntaelämä
- uni
- mieliala
- vireystila
- syöminen
- neurologia
- sensomotoriikka
- tasapaino-koordinaatio
- posttraumaattinen stressi

Psykofyysiseen fysioterapiaan voi hakeutua omatoimisesti tai lääkärin läheteellä (Kelan lomake SV 3FM), jolloin siitä saa Kela-korvauksen.



Yksilöllisyys

Kohtaan asiakkaan kokonaisvaltaisesti ja hänen tavoitteensa ja voimavaroinsa huomioiden käyttäen kulloinkin sopivia psykofyysisiä menetelmiä.

Psykofyysisen kehitysohjeiden avulla asiakkaalla on mahdollisuus omaan tahtiinsa etsiä ja löytää turvallinen tila ja olo omassa kehossaan.

Käytän mm. seuraavia menetelmiä psykofyysisesti; BBAT (Basic Body Awareness Therapy), NLP, TRE eli "tärinäterapia", hengitys- ja kranio-sakraaliterapia, sensomotoriikka, akupunktio, Morenolaiset toiminnalliset menetelmät

TRE -Menetelmä eli "tärinäterapia"

on liikesarja, joka

- herättää lihasten vapinan tai tärinän
- on aivorungon säätelämä tahdosta riippumaton ja luonnollinen palautumismekanismi.
- rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia ja hermostoa.
- voi käynnistää laaja-alaisen prosessin, josta on apua stressinhallinnassa
- voi tuottaa positiivisia oivalluksia ja kehon liikkuvuuden lisääntymistä

Lisää menetelmistä ja lähestymistavasta voit lukea www.alfafysio.fi

Kranio-sakraaliterapia

Kranio-sakraalijärjestelmä on kallon luiden, selkärangan ja kalvojen muodostama toiminnallinen kokonaisuus, jonka tehtävänä on tuottaa ja kierrättää aivo-selkäydinnestettä. Kranio-sakraalirytmii tuntuu kaikkialla kehossa kuten hengitys tai sydämen lyönnit.

Kranio-sakraaliterapia rentouttaa ja lievittää stressiä, kiputiloja ja lihasjännityksiä. Hoidossa käytetään kevyitä kuuntelevia otteita pään ja koko kehon alueella. Sopivilla otteilla kehon jännitykset vapautuvat sisältäpäin.

Koulutusta ja ryhmätoimintaa

Asiakkaan tavoitteiden ja toiveiden mukaan voidaan räätälöidä ja suunnitella erilaista ryhmätoimintaa, luentoja ja toiminnallisia työpajoja tilanteeseen sopivia psykofyysisiä menetelmiä käyttäen.

NLP-valmennus

NLP-valmennus on henkilökohtaista esimerkiksi omien unelmien ja tavoitteiden selkeyttämistä, omien voimavarojen ja motivoitumistapojen etsimistä sekä vahvistamista.

Omaa elämää hankaloittavista todeksi uskosta omista rajoittavista uskomuksistaan voi tulla valmennuksen myötä tietoisiksi, jolloin niistä on helpompi luopua ja irtaantua itselleen sopivassa tahdissa ekologisesti.