

RYTMISET LIIKEHARJOITUKSET

-MISTÄ PERÄISIN-

Rytmiset liikeharjoitukset keksi *Kerstin Linde*, joka seurasi, kuinka hänen omat lapsensa tekivät spontaanisti rytmisiä liikkeitä. Näitä liikkeitä soveltamalla Linde on parantanut "toivottomiakin" asiakkaita. Psykiatri *Harald Blomberg* on omaksunut rytmiset liikeharjoitukset praktiikkaansa, kirjoittanut niiden tehtävästä ja vaikutustavasta kirjoissaan (Parantavat liikkeet) ja opettaa rytmistä liikeharjoittelua eri puolilla maailmaa.

- MITÄ NE OVAT-

Rytmisesti liikkumalla pikkulapsi kypsyttää symmetrisiksi toispuolisia liikemalleja, jotka ilmaantuivat sikiöaikana ja auttoivat vauvaa etenemään synnytyskanavassa. Lapsi ikään kuin liikuttaa itsensä aina uudelle portaalle kehityksessään. Synnyntäisen ohjelman mukaisesti lapselle ilmaantuu kukin primitiivirefleksi, joka valmistaa kehityksen seuraavaa vaihetta kuten konttaamista, jolloin lapsi keinuttaa itselleen konttaamisvalmiuden.

- KENELLE HYVÄKSI -

Jos syystä tai toisesta jokin primitiivirefleksi on jäänyt kypsyttämättä, siitä seuraa haasteita niin henkisten, emotionaalisten kuin fyysistenkin kykyjen kehittymiselle.

Oppimisvaikeudet ja keskittymisen lyhytkestoisuus ovat tästä esimerkkinä. Rytmisillä liikeharjoituksilla on käytännössä voitu korjata tilanne. Myös aikuisilla esiintyy primitiivirefleksien jäänteitä ja monet kokevat rytmisistä liikeharjoituksista välitöntä hyötyä.

- MITÄ HYVÄÄ -

Rytmisten liikeharjoitusten teho perustuu toistoon, minimi on 5 – 15 minuuttia päivässä.

Niitä on mukava tehdä, koska ne

- ovat yksinkertaisia
- rauhoittavat kehoa ja mieltä
- soveltuvat pareittain tai yksin tekemiseen.

- MISTÄ TIETOA JA TAITOA -

- Rytmisten liikkeiden esittelytilaisuus kuukausittain yhdistyksen tiloissa (ilmoittaudu ennalta).
- Harald Blombergin teos Parantavat liikkeet on tilattavissa yhdistyksen toimistosta.
- Harald Blombergin seuraava kurssi Helsingissä 2015 maaliskuussa.