

# KEHOSKANNAUS



## JOHDANTO

Kun etsit internetistä tietoa "Kehoskannaus"/"Body Scan"- termeillä, löydät runsaasti ohjeita toteutukseen. Kehoskannauksen kehitti alunperin Kabat-Zinn, joka kehitti myös MBSR-ohjelman, johon kehoskannaus perustuu.

Tämä on ohje kehoskannauksen tekemiseen. Kehoskannaus on yksi mindfulnessin muoto. Se on myös yksi meditaation muodoista, jossa henkilö "vaelttaa" oman kehonsa läpi.

Kehoskannaus sopii kaikille, mutta jos harjoitus ei tunnu hyvältä, älä jatka sitä, vaan etsi itsellesi sopivampi meditaation muoto.

Tämä kehoskannauksen ohje perustuu Kabat-Zinnin ajatteluun ja sisältää myös ajatuksia Jacobsonilta, joka on kehittänyt progressiivisen lihasrentoutuksen idean (lisätietoa ks. Valtl 2021; Gatterer 2009).



## VALMISTAUTUMINEN

Ympäristön tulee olla rauhallinen ja huoneen lämpötilan miellyttävä. On suositeltavaa, että laitot puhelimen ja muut mahdolliset laitteet pois kehoskannauksen ajaksi.

Voit toteuttaa skannauksen joko istuen tai maaten, mikä sinusta vain tuntuu miellyttävältä. Jos istut, istu mukavasti, mutta kuitenkin ryhdikkäässä asennossa.

Sulje silmäsi - tämä auttaa sinua löytämään yhteyden kehosi keskiosaan.

On tärkeää, että ymmärrät, että skannauksen jälkeen ei välttämättä mikään muutu.

Tavoitteena kehoskannauksessa onkin tulla tietoisiksi omasta kehosta.



## LÄHTEET

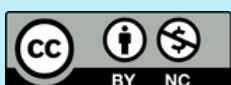
Valtl, K. (2021). Anleitung zur informellen Praxis Setting Intentions. In: Iwers, T. & Roloff, C. (Hrsg.) (2021). Achtsamkeit in Bildungsprozessen. Professionalisierung und Praxis. Wiesbaden: Springer, S. 215-219.  
Gatterer, G. (2009). Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. In: Rudolf Likar, R.; Bernatzky, G.; Märkert, D.; Ilias, W. (Hrsg.) (2009). Schmerztherapie in der Pflege. Schulmedizinische und komplementäre Methoden. Wien New York: Springer, S. 249-258

PRAGRESS

Preventing and confronting aggressive behavior of older people in Long Term Care



Erasmus+ KA202-F496926F. This publication reflects the views only of the author(s), and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Pragress by Erasmus + Project Pragress is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.