



Helena Tornberg

Tornberg

TUNNELIIKKU

Helena Tornberg

© 2015 Helena Tornberg

Kuvat: Helena Tornberg

Taitto: Mari Anteroinen

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-99982-3-4

ISBN 978-952-99982-4-1

Kiitos Ilkalle ja laajalle perhepiirille riemukkaasta tsempistä!
Ilman Leenan ja Ilkan kielitukea Tunneliikku olisi sekavampi kokonaisuus. Kirjan taitosta kuuluu kiitos Marille.

Kiitän myös kaikkia niitä ihmisiä, joita olen saanut vuosien varrella kohdata! On ilo oppia uutta!

SISÄLLYS

Tunneliikku	7
Koti ja tila tunteille.....	11
Tunteet kehossa	23
Tunteet liikkeessä ja liikkeellä.....	37
Arvot ja tunteet - liikettä sielun ytimessä	67
Luonto ja ympäristö - liikuttaja ja syli.....	74
Kohti liikunnallista sisustusta	90

TUNNELIIKKU

”Jo pienenä tyttönä tiesin että tulen työskentelemään tunteiden parissa.” Miten muka sen voi tietää? Eihän tunneviestinnästä siihen aikaan juuri puhuttu.

Isäni ja äitini työhommiin kuuluivat voimakkaiden tunteiden läsnäolo. Oli ihmisten kohtaamista hädän, kriisien, onnettomuuksien ja kuoleman keskellä. Vanhempani yrittivät suojella meitä lapsia, ettemme kuulisi, näkisi tai kokisi mitään sellaista, jota pienen lapsen mieli ei kestä. Mutta opin jo silloin, ettei tunteita voi paketoida. Herkkä lapsi imee itseensä kaikkea sitä epämääräistä ahdistusta, mitä liikkuu ilmassa, ihmisten välissä tai jonkun ihmisen ahdistuksessa olemuksessa. Sodasta selviytymisen, työttömyyden ja Ruotsiin muuton vaikeina aikoina koko kylän väki oli ajoittain hyvin masentuneessa ja jopa apaattisessa tilassa. Mutta koinhan minä lapsena myös ilon hetkiä; perhejuhlia, urheilu-voittoja, Kekkosen vierailu, äidin työnsaanti yms. Elin ilossa mukana vaikken sitä, silloisen tavan mukaan, näyttänytkään.

”Kel onni on, se onnen kätkeköön.”

Kun sain matematiikan kokeesta kympin, niin aukaisin kotimatkallani salassa muilta letit ja juoksin tukka vapaasti hulmuten pellon poikki. Oli pakko irrotella! Äiti taisi kyllä huomata että olin letittänyt tukkaa uudelleen. Hän ei kuitenkaan moittinut minua siitä.

Minulle ei ollut lapsena tärkeintä, mitä tiedän, miltä jokin näyttää tai saanko määrätä mitä leikitään. Tein myönnetyksiä ja suostuin tanssimaan muitten pillin mukaan vain jotta kaikilla olisi hyvä olla. Koska, kun muilla tuntui hyvältä, pystyin tyytyväisenä fiilistelemään muiden mukana. Paljon myöhemmin vasta aikuisena olen oppinut kysymään, miltä minusta tuntuu. Ja mitä

enemmän opin tiedostamaan omia tunteitani, tajusin, etten voikaan päätellä miltä toisesta tuntuu. Myötäelämisessä, nk. empatiataidoissakin voi siis mennä liiallisuuksiin. Tunneherkkänä ihmisenä voin ylitulkita ja kuvitella toisen tuntevan samalla tavalla kuin mitä itse tunnen.

Mutta tunteiden olemassaoloa ei onneksi kiellä enää kukaan. Eri tieteenlajit ammentavat uutta tietoa juuri tunteista. Tunteet syntyvät ja liikkuvat sekä kehossa että mielessä. Jokin liikahtaa meissä. Tunteet koskettavat. Tunne-energia virtaa meissä ja meidän välillämme. Liikahdusta tapahtuu monella eri tavalla ja monella eri tasolla. Aito tunnekokemus tai mukaansa tempaava elämys voi syvimmillään sekä muuttaa asenteitamme että vaikuttaa arvoihimme ja tekoihimme.

Eri taiteenlajit mm. musiikki, kykenevät vahvasti herättämään tunteita ja erilaisia tunne-elämän merkityksiä. Ehkäpä siksi tunteita kuvataan usein musiikkisanastolla. Vaikkapa näin: Kehosi on kuin soitin. Ilmapiiri, erilaiset tun-



nelmat ja yksittäiset tunnevirrat saavat sinut tuntemaan itsesi epävireiseksi tai virittyneeksi. Ilman tunteita kehosta lähtevä soundi kuulostaa hyvin mekaaniselta ja tylsältä. Nuotteja tunteiden maailmaan voit löytää muista tunteista, ajattelusta, liikkeestä, tarpeista, havainnoista, mielikuvista ja odotuksista

Elämänvalloitus vaatii joka päivä rohkeutta tutustua itseensä ja toisiin, jolloin erilaisille riemukkaille mutta myös jopa pelottaville tunteille löytyy sijaa.

Tunnetaidot ovat vasta viime vuosina nousseet tieteellisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteeksi.” Ajattele järjellä” tai ”Järki käteen” kehotusten rinnalla kannustetaan:” Anna tunteiden näyttää missä mennään” ja ”Uskalla käyttää tunteitasi”.

Lähinnä terapiasta lainattua jo vanhentunutta sanontaa edustaa käsitys, että tunteita tulee purkaa. Tänään ymmärrämme, ettei tunteita tarvitse analysoida rikki. Erilaiset tunteet saavat elää meissä. Jotkut tunteet tunnistamme ja tiedostamme, ja niitä voimme jopa käyttää tietoisesti hyväksemme.



Kaikkea alitajunnan vaistoperäistä tunnepohjaa emme edes tiedosta. Tunnevoimuutta on jo se, että huomaan millaisissa tunnevirroissa liikun.

Saan oppia nauttimaan ja kestäämään erilaisia, myös ristiriitaisia, tunnevirtoja. Lisääntyneen tunne- ja kehotietoisuuden avulla voin myös vapautua menneisyyden ansoista. Ja ennen kaikkea tunteilla jokainen meistä raivaa tilaa tulevaisuudelle. Tunneherkkyys auttaa ennakoimaan ja valmistautumaan tuleviin haasteisiin. Tunteet ovat yksi askel edellä.

Luovuusyrittäjänä olen pitkään yhdessä asiakkaideni kanssa kehittänyt erilaisia keho-, liike- ja luontoläheisiä harjoituksia tunnevoiman, tunnevoimuiden ja tunnetietoisuuden kartuttamiseksi.

”Liiku ja liikutu tai liikutu ja liiku”

Tunneliikku kirjassa saat vinkkejä miten:

- ◇ tuulettaa arjen keskellä tunteitasi
- ◇ harjaantua erilaisten tunteiden tiedostamisessa
- ◇ ”puhua” enemmän tunteilla
- ◇ löytää ja jakaa yhteisöllistä tunne-energiaa
- ◇ liikkua ja liikuttaa tunteella
- ◇ ohjata tunteiden käyttöä ratkaisuiksi ja rakentavaan toimintaan

Tunneliikku käy vuoropuhelua tunteista, kehosta ja liikkeestä. Ja tarjoaa sinulle arkisia ratkaisuja tunnevoiman vapauttamiseksi. Ei ole koskaan turhaa tai liian myöhäistä löytää liikkumisen ilo. Tunteita liikuttamalla virkistyy ja saa puhtia tekemiseen.

Lapsena Helena imi itseensä kaikki ne ristiriitaiset tunteet, joiden keskellä hänen vanhempansa tekivät auttamistyötään. Terapia- ja opetustyö antaa työkaluja erityisesti itsetunnon ja tunnetietoisuuden kehittämisessä.

Työnohjaajana, valmentajana ja draamaohjaajana Helena ammentaa tuoreita elämäntuntoja ihmisten keskellä.

Kriisityö lisää kykyä selviytyä kulttuurien välisessä vuorovaikutuksessa. Tytär-äiti-perheyritys Liigon ansioista Helena rohkaistu Tunneliikun tekoon. Luontokuvillaan Helena tahtoo innostaa virkistävään vuoropuheluun luonnon kanssa. Tartu Tunneliikkuun! Liikutu ja liiku! Liiku ja liikutu!

www.helenatornberg.fi

ISBN 978-952-99982-3-4

ISBN 978-952-99982-4-1

www.bod.fi



9 789529 998234

BoDTM
BOOKS on DEMAND