**Kehoa kuuntelemalla opitaan hallitsemaan stressiä ja kipua**

Tiedote 23.8.2016



***Kehon viisaat viestit*** (Kirjapaja) opastaa oman kehon kuunteluun ja ymmärtämään sen viestejä. Konkreettiset harjoitukset ja kysymykset auttavat vapautumaan stressistä ja neuvovat, miten kipuun ja sen kokemiseen voidaan vaikuttaa.

Kiireen ja arjen ristiriitojen keskellä on helppo vieraantua kehostaan ja jättää se huomiotta. Väsymyksellä ja kivulla on kuitenkin sanottavaa. Stressi ja kipu liittyvät oleellisesti yhteen, sillä keho ja mieli muodostavat erottamattoman kokonaisuuden. ”Kun opit kuuntelemaan ja tulkitsemaan kehosi viestejä ja jopa hyväksymään ne, kehosi automaattisesti rentoutuu”, Karita Palomäki ja Juha Siira toteavat.

Stressiin ja kipuun liittyvien tunnereaktioiden työstäminen on yksi kirjan keskeisistä teemoista, kehon kuuntelun lisäksi. Kipu herättää tunteita ja saa varsinkin pitkittyessään monia merkityksiä, joiden ymmärtäminen auttaa sietämään kipua ja jopa vapautumaan siitä. Tasapainon löytäminen on mahdollista, kunhan maltamme ensin pysähtyä.

Kirja soveltuu niin stressaantuneille kuin pitkittyneistä kivuista kärsivillekin. Se tarjoaa hyödyllistä tietoa myös kokonaisvaltaisesta kivunhoidosta kiinnostuneille terveydenhuollon ammattilaisille.

**Juha Siira ja Karita Palomäki, Kehon viisaat viestit. Vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittavista tunteista. Kirjapaja, Helsinki. 160 s. Kl 17.3 / 59.563. ISBN 9789522885302. Ovh. 32,90.**

Kipupsykologi ja psykoterapeutti **Juha Siira** työskentelee Pohjois-Karjalan keskussairaalan kipupoliklinikalla ja toimii muun muassa kouluttajana ja työnohjaajana. **Karita Palomäki** on Helsingissä toimiva psykofyysinen fysioterapeutti, NLP-työnohjaaja ja kouluttaja.

**Lisätietoja:** Kirjapaja / viestintäpäällikkö Marja-Liisa Saraste (09 6877 4568) [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Juha Siira, juha.siira@pkssk.fi ja Karita Palomäki, mieliliike@gmail.com

**Arvostelukappaleet ja kuvapyynnöt:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

#kehonviisaatviestit