

---

# Wellness-ajattelun uusi paradigma

---

Tietoisuustaidot osaksi hyvinvointiajattelua

©Timo Klemola

---

# Hyvinvointiajattelun kolme vaihetta

- 1. Perinteinen käsitys terveydestä sairauden poissaolona
  - 2. Wellness-konsepti, jossa painotetaan kokonaisvaltaista näkemystä ihmisestä hyvinvoinnin perustana, vastuu itselle:
    - Liikunta
    - Ravinto
    - Ympäristö, jne.
    - Henkisyys
-

- 
- Vaikka korostetaan ihmisen kokonaisuutta, puuttuu selkä näkemys ihmisestä
  - Erityisesti ihmisen henkisyys nähdään mitä erilaisimmilla tavoilla
  - Haetaan henkisyyttä luonnonrauhasta, uskonnoista, meditaatiosta jne.
-

- 
- 3. Hyppäys uuteen paradigmaan:  
tietoisuustaidot osaksi hyvinvointiajattelua
    - Selkä näkemys ihmisen tietoisuuden harjoitettavuudesta ja sen kautta henkisyystä
    - Elämänfilosofinen viitekehys
    - Voidaan tuotteistaa osaksi erilaisia hyvinvointipalveluja ja terveysteknologiaa
-

---

III vaihe

Uusi wellness-konsepti: tietoisuustaidot  
henkisen kasvatuksen menetelmänä  
(filosofinen ja psykologinen perustelu)

II vaihe

Kokonaisvaltainen wellness-konsepti,  
jossa puhutaan terveistä elämäntavoista,  
johon liittyvät liikunta, ravinto, suhde ympäristöön  
ja myös henkisyteen

I vaihe

Perinteinen hyvinvointiajattelu: terveys  
on sairauksien poissaoloa

---

---

# Esimerkki: Asahin eri tasot

Tietoisuustaidot: aistien avaaminen, kehoon ankkuroituminen jne.

Ergonomiset periaatteet: keskilinja, optimaalinen kehon käyttö eri tilanteissa niin arjessa kuin työelämässä, esim. selän neutraaliasento jne.

Sairauksia ennaltaehkäisevä sekä hoitava liikuntamuoto, helppo, ei osallistumiskynnystä.

---