

Sami Mänty-Aho

Golf ja kehoisuus – millä tavalla liikkeet luovat hyvinvoinnin kokemuksia

Terveys on keskeinen arvo elämässämme. Terveys luo pohjan kyvyillemme liikkua ympäristössä ja selvitä jokapäiväisestä elämästä. Riittävä terveys on edellytys sosiaalisten kontaktien luomiseen ja harrastustoiminnalle. Fyysinen terveys ja toimintakyky ovat yhteydessä mielen-terveyteen.

Golfia käytetään menetelmänä fysioterapiassa vaikeavammaisten kuntoutuksessa. Lyöntiharjoitusta sovelletaan vartalonhallinnan ja tasapainon harjoittamiseen. Esimerkiksi lyönnin kiertoliike lievittää vartalon jäykkyyttä ja jännittyneisyyttä. Mailan otteella voidaan aktivoida halvaantuneen yläraajan toimintaa. Terapeuttisen golfin tarkoitus on lisätä ihmisen toimintakykyä jokapäiväisessä elämässä, ei ainoastaan oppia pelaamaan golfia.

Ympäristönä golfkenttä on rauhallinen ja hyvin soveltuva keskittyneeseen harjoitteluun. Tarkkaavaisuus – ja keskittymishäiriöt ovat yleisiä neurologisissa sairauksissa. Muita tärkeitä elementtejä vammautuneelle ovat ulkoilu ja toisten ihmisten tapaaminen. Golf harjoituksena voi motivoida enemmän kuntoutujaa kuin perinteiset terapiatilanteet. Golfissa terapia toteutuu ikään kuin salassa toiminnan varjolla.

läästä, vammasta tai sairaudesta riippumatta golfia voidaan soveltaa myös henkisenä harjoituksena. Tällöin ulkoisen suorituksen merkitys vähenee. Henkisellä harjoituksella tarkoitetaan sitä, että ihminen tutkii itseään, tullen tietoisemmaksi omasta mielestään ja kehostaan. Henkisen harjoituksen tarkoitus ei ole ensisijaisesti kehittää ominaisuuksiamme, vaan harjoittaa hyväksyvää läsnäoloa ja elämistä tässä ja nyt. Harjoitus tehdään yleensä hiljaisuudessa. Vastavia liikemeditaation perinteitä ovat esim. japanilainen jousiammunta ja kiinalainen taiji.