

Sari Mäkelä



Trager-kouluttaja Piermario Clara herättelee tuntoaistimuksia lihasten ja nivelten välillä. Potilaana on kurssille osallistunut Merja Heinola ja vierestä seuraa Trager-ohjaaja Sirpa Jauhiainen. Patrick-luuranko on tärkeässä roolissa kursseilla.

Trager herättelee tuntoaistimuksia hyvään oloon

Kehon ja mielen hyvinvointiin perehdyttiin Huittisissa.

KURSSI

Sari Mäkelä

Italialainen Piermario Clara on innoissaan Suomen talvesta – kauniista maisemista, pakkasesta ja lumesta. Hän rakastaa hiihtämistä, juoksemista ja sauvakävelyä, jota myös opettaa kotimaassaan ja muissa maissa.

Clara on innoissaan myös työstään Trager-opettajana ja -terapeuttina. Hän kiertää ympäri maailmaa opettamassa uudenlaista kehonkäsittelytapa. Huittisissa Länsi-Suomen Opistolla hän piti kurssia nyt toista kertaa.

–Tragerissa pyritään herättämään tiettyjä tuntoaistimuksia kudosten ja nivelten liikkeillä. Positiiviset tunteet tavoittavat keskushermoston, jolloin muutos tapahtuu tiedostamattomien toimintojen ja lihasten välillä olevien tunto- ja liikeviestien avulla. Tämä on kehon ja mielen rentoutumista, opettamista parempaan liikkumiseen, kiteyttää Clara.

Esimerkiksi sauvakävelyn pitkät liikkeet ovat oikeanlaisia, Trager-ajatusten mukaisia.

–Tragerissa käytetään pehmeitä ja kevyitä liikkeitä, jotka eivät saa aiheuttaa minikäänlaista kipua. Hoitoon ja liikkeisiin ollaankin kyllä valmiita, sillä asiakkaat hakevat parempaa oloa.

Clara sanoo Tragerin olevan hyväksi kaikille huippu-urheilijoista vanhuksiin. Helpotusta saa Piermario Claran mukaan moniin jännitystiloihin, särkyihin, jäykkyyksiin ja sairauksien oireiden lievitykseen. Trager-liikunta sopii myös ryhmäliikuntaan.

■ **Huittisten** kurssilla oli osallistujia myös Hollannista ja Brasiliasta. Piermario Clara kertoo, että Tragerissa on mukana noin 20 opettajaa, jotka kiertävät opettamassa eri puolilla maailmaa.

–Monet tulevat kurssille ihan vain omaksi ilokseen ja hyvää oloa hakemaan, toiset hakevat oppia, jota hyödyntävät esimerkiksi hoitoalan ammattaisissaan. Kaksivuotisen koulutuksen käytyään voi myös valmistua Trager-terapeutiksi.

Trageria opiskelevilla on mahdollisuus osallistua Suomessa eri opettajien kursseille, koska jokaisella on tarjota omia näkökulmia ja tapoja Tragerin koulutusohjelmaan.

Trager on yhdysvaltalaislääkäri **Milton Tragerin** kehittämä psykofyysinen hoitomuoto, joka on levinnyt ympäri maailmaa.

Suomen Trager-yhdistys on järjestänyt koulutusta 15 vuoden ajan. Trager-ohjaaja **Sirpa Jauhiainen** on Tragerin uranuurtaja Suomessa.

–Yhdistyksessä on noin 50 jäsentä. Satakunnasta ja etenkin Porista löytyy eniten Trager-terapeutteja, siksi Huittinen on koulutuspaikkana hyvä.

vä. Nyt alkanut koulutus jatkuu kesäkuussa anatomian kurssilla, ja sille voi osallistua vaikkei nyt tammikuussa ollutkaan mukana.

–Hoitotyössä kosketus on merkittävä elementti ja sitä korostetaan nykyään entistä enemmän. Trager on tulossa nyt muun muassa vanhuspsykiatrian puolelle, sanoo Jauhiainen.

–Vanhemmille ihmisille koskettaminen on todella tärkeä asia. Se on voitto, kun kipuun tuntemus vähenee tai hoidossa ollut pystyy kävelemään vähän pidemmälle, tietää Piermario Clara.

➔ **Lue lisää aiheesta digilehdestä**

Lyhytkurssien määrä kasvanut

Minna Karu

–Lyhytkurssien määrä on kasvanut viime vuosina kansanopistoissa niin meillä kuin Suomen muissa opistoissa, sanoo huittislaisen Länsi-Suomen Opiston rehtori **Sami Malinen**.

–Meidän kohdallamme kasvu tarkoittaa erityisesti Ukrainan suuntaan tarjottujen kurssien rajua kasvua.

–Aihepiirit liittyvät tavalla tai toisella aina kielenopiskeluun. Niitä täydentävät monenlaiset tutustumiset suomalaisen yhteiskuntaan; koululaitokseen, hallintoon, maatalouteen, lasten päivähoidon ja niin edelleen, Malinen luettelee.

Hän kiittelee yhteistyöstä Huittisten kaupunkia.

–Kaupungin toimintoissa on hyvin otettu vastaan ukrainalaisia ryhmiämme.

Länsi-Suomen opistolla on

vuosittain noin 1 100–1 200 opiskelijaa, suurin osa on lyhytkurssilaisia.

–Opiston lukukauden mitaisilla linjoilla vuosittaisten opiskelijoiden määrä on luokkaa 30–40, Malinen sanoo ja tarkoittaa English drama-, tanssitaide- ja paritanssilinjoja.

–Kun mukaan laskee muutaman kuukauden kurssit päästään lukuun 120–150. Siinä ovat mukana myös he, jotka opiskelevat Satakunnan vankilassa tai Punkalaitumen vastaanottokeskuksessa.

Näitä kursseja ovat neljän kuukauden mittainen englannin kielen kurssi sekä kahden kuukauden mittainen suomen kielen ja kulttuurin kurssi.

–Käymme koko ajan läpi omaa kurssitarjontaaamme ja pidämme silmällä sitä mitä toiset tarjoavat. Uudellekin kurssille voisi olla tilausta, mutta näillä näkymin eteenpäin mennään nykyisellä kurs-

sivalikoimalla, rehtori sanoo.

–Lyhytkurssilaisia on kerralla opistolla noin 20–40.

–Kaikkiaan opiskelijoita voi parhaimmillaan olla samaan aikaan opiston mäellä melkein 200. Määrä ei kuitenkaan ole pysyvä, vaan tilapäinen.

Ukrainalaisten lisäksi opistolla on opiskelijoita monesta muustakin maasta. Ranskan rehtori Malinen mukaan uusin aluevaltaus.

–Kaukaisimmat opiskelijamme ovatkin tulleet Ranskan kuuluvalla Reunionin saarelta.

Malinen listaa esimerkiksi ”lähtömaista” Venäjän, Italian, Ranskan, Nepalin, Irakin, Afganistanin, Syyrian, Somalian ja Latvian.

–Aasian markkinoille haluaisimme päästä mukaan, mutta se antaa vielä odottaa itseään. Pienillä resursseilla tehdään kuitenkin se mikä voidaan, rehtori toteaa.



VILUTTAAKO AAMUISIN?

Meiltä saat esilämmitysjärjestelmät kaikkiin automerkkeihin. Muista myös rengaspalvelumme - renkaat ja asennus aina kilpailukykyiseen hintaan!

Ad-Erämaksulla voit maksaa erissä ja saat vähintään 30 vrk korotonta maksuaikaa!



Auto- ja Konehuolto J. Palo Oy

Matkusjoentie 190, 32610 Vampula

Puh. 050 367 3567 – akhpalo.fi

Avoimna ark. 8-17

JOS EMME SAA SITÄ KUNTOON, SE EI OLE RIKKI!

**LEHDEN TILAAJA
LUKEE MYÖS DIGILEHTÄÄ**

PAIKALLISLEHTI

LAUTTAKYLÄ

www.lauttakyla.fi

**RINTEET
HUIPPUKUNNOSSA**



Karkunkyläntie 600, 38130 Sastamala
P. 010 8395 411 | ski@ellivuori.fi

**Aukioloajat ja
rinnetiedot:
www.ellivuori.fi**



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahoitus:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ME YHDISTÄMME TYÖT JA TEKIJÄT!

Huittinen // Lauttakylänkatu 17
044 776 5175 // huittinen@vmp.fi

Sastamala // Onkiniemenkatu 18
044 056 1333 // sastamala@vmp.fi

vmp ii
Varamiespalvelu