



Hakomi kursus - teadvelolekul põhinev eneseavastamine

10.mai, kl 18-21

11-12.mai, kl 10-18

Tallinn, PESA (Pärnu mnt 102)

Hakomi on teadvelolekul põhinev assisteeritud eneseavastamine ja somaatiline psühhoteraapia, mille töötas 1970-ndatel välja Ameerika psühhoterapeut Ron Kurtz. Selle juured on sügaval budistlikes ja taoistlikes põhimõtetes kombineerituna moodsa neuroteadusega. Toetudes veendumusele, et igal indiviidil on sisemine tarkus ja võime tervenemiseks, kasutab Hakomi teadvelolekut (ingl k *mindfulness*), vägivallatust ja kehalist informatsiooni, et soodustada isiklikku kasvu ja muutumist.

Hakomi on leebe ja samas mõjukas viis kasutada teadvelolekut selleks, et uurida sügavaid uskumusi ja harjumusi, mis põhjustavad kannatusi meie eludes ja suhetes. Hakomis uuritakse keha/meele omavahelisi suhteid, et tuua teadvusse tavaliselt teadvustamata tuumuskumused ja neid seeläbi muuta. Fookus on käesoleval kogemusel – keha pingetest, liikumisest, aistingutest ja impulssidest moodustub arusaamine, kuidas me maailmaga suhestume. Hakomi teraapias ei ole pikki arutlevaid vestlusi inimese muredest või elukäigust. Inimese emotsionaalne ajalugu toimib siin ja praegu. Vajalik informatsioon peitub mitteteadlikes, mitteverbaalse käitumise aspektides nagu hääletoon, žestid, kehahoiak ja näoilmed.

Hakomis on välja arendatud lihtsad, kuid samas mõjusad praktilised harjutused - tihti mängulised ja nauditavad – mis aitavad meil avastada praeguses hetkes toimivaid mustreid. Kogu meetodi võti seisneb armastavas kohalolus (ingl k *loving presence*) – meeleseisundis, mis loob parimad tingimused tervendava suhte tekkimiseks. See tähendab eelkõige seda, et klienti või teist inimest nähakse kui inspiratsiooni ja kosutuse allikat. Hakomis spetsiifiliselt kasutatakse teadvelolekut tundlikkuse tõstmiseks teise inimese suhetes (*relational mindfulness*).

Meetod on kooskõlas paljude viimaste avastustega neuroteaduses. Hakomi kohta on võimalik rohkem lugeda siin:

<https://hakomieducationnetwork.org/about-hakomi/what-is-hakomi/>

ja siin (tekstid Hakomi looja Ron Kurtzi sulest)

<https://vancouverhakomi.ca/what-is-hakomi/for-new-students/>

Juhendaja:



Kursuse viib läbi Bettina Deuster. Bettina on kehaterapeut ja Hakomi õpetaja Düsseldorfist. Bettinast lähemalt võib lugeda siin: <http://www.hakomi-norway.com/betitina-deuster-1-1>

Mida oodata:

Oodata on õpetust, mis on peamiselt kogemuslik. Grupp teeb harjutusi, mille eesmärgiks on praktilisel ja kogemuslikul viisil edasi anda Hakomi ideid. Nende vahele on pikitud mõned lühikesed loengud, arutelud ja demonstratsioonid. Palju on sügava kuulamise harjutusi nii enda sees, paardes kui gruppis. Eriline rõhk on armastava kohalolu seisundi saavutamisel. Harjutused võivad äratada

emotsioone.

Kursuse juhendamine on inglise keeles, harjutusi saab teha eesti keeles.

KURSUSE AEG JA KOHT

PESA, Pärnu mnt 102, Tallinn

<https://pesake.ee/>

Tutvustav õhtune õpituba: 10.mail, kl 18-21

Kursus: 11.-12.mail, kl 10-18

OSALUSPANUS JA REGISTREERUMINE

Kuni 10.märts 190 eur

Kuni 10.aprill 210 eur

Hiljem 230 eur

Nädalavahetuse kursusele tulijatele on reedene õpituba tasuta.

Ainult reede õhtul osalejatele hind 35 eur.

Registreeru siin: <https://goo.gl/GgoXUU>

Või saada kiri: signe.noppel@gmail.com

Kursuse korraldaja: MTÜ Teadveloleku labor, www.mindful.ee, telefon 55548178