Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 36 • KEVÄT-KESÄ 2016 • www.sateenkaarisanomat.net

Sisäinen opastaja
s. 2

Silmät katsovat, silmät kertovat
s. 6

Ihmiskehon karmallinen kielioppi
s. 10

Miksi tulemme riippuvaisiksi joistakin asioista
s. 20

Rosen-menetelmällä itsetuntemukseen
s. 21

Elävä luontoyhteys vahvistaa henkisyyttä
s. 22

Silmät ovat sielun peili

Lehden viime numerossa kiinnitimme huomion itsetuntemukseen. Esille nousi erilaisia menetelmiä sen kehittämiseen – astrologiaa, numerologiaa, enneagrammia ym. Teema jatkuu, mutta nyt tutkimme itseämme fyysisen ruumiin kautta.

Fyysinen ruumis ja aineettoman ruumiin monet eri kerrokset ovat tiiviissä yhteydessä keskenään ja vaikuttavat toinen toisiinsa. Fyysisen ruumiin ravitsemukselliset tekijät voivat vaikuttaa mielialaan ja kykyyn toimia. Suuri sokeriannos saa hetkeksi virkeäksi ja hilpeälle tuulelle, sinkin puutteen väitetään saavan ihmisen jopa raivon valtaan. Murheet voivat aiheuttaa fyysiseen vatsaamme haavan tai syöpäkasvaimen. Joku on parantanut fyysisen sairautensa iloisen mielialan voimalla komedioita katsomalla. Tiibetin buddhalaisuudessa myötätuntoharjoituksilla parannetaan sairauksia, kuten artikkelissa s. 23 kerrotaan.

Jo syntyessämme ruumiissamme on henkiseltä taholta tulleita vaikutteita. Erkki Lehtiranta on tehnyt pitkään tutkimuksia kehon muotokielen parissa, josta hän kertoo s. 10 artikkelissa ”Ihmiskehon karmallinen kielioppi”.

Ihmisruumis on kuin monimutkainen tietokone, jossa on useita näyttöpäätteitä. Näyttöpäätteiltä näkyy, mitä ohjelmia käyttövälineessämme on itsemme tai muiden sinne syöttäminä.

Vyöhyketerapeutti toteaa jalkapohjista, kämmenistä ja korvalehdistä kipupisteiden ja muiden merkkien avulla, mitkä alueet kehossasi ovat rasittuneita tai eivät toimi kunnolla. Pisteitä painelemalla puolestaan vaikutetaan kehon toimintaa elvyttävästi. Koska aineellinen ja aineeton keho toimivat yhdessä, hoidetaan näin myös psyykeä. Riitta Silander kertoo tästä artikkelissa ”Tunnekehoterapia” s. 9.

Kuten vyöhyketerapiassa myös kiinalaisessa ja intialaisessa (Ayurveda) lääketieteessä tutkitaan kehon energiavirtoja häiriötilojen paljastamiseksi, mutta niissä käytetään näyttöpäätteenä pulssia. Hyvin herkällä otteella ranteesta voidaan päätellä, mitkä elementit (tuli, vesi jne.) ovat korkealla tai matalalla kehossa ja mitä ne vaikuttavat hyvinvointiimme. Näitä, kuten muitakin mainittuja tutkimusmenetelmiä esitellään kevään kuluessa Turun henkisessä keskuksessa. Katso s. 8.

Iridologiassa eli iirisanalyysissä tutkitaan silmän värikehän eli iiriksen värimuutoksia ja muita merkkejä. Energiakeho lähettää silmän näyttöpäätteelle merkkejä häiriötiloista jo ennen sairauden oireiden puhkeamista. Kun se tiedostetaan, voidaan sairauksia ennaltaehkäistä tai outojen oireiden ilmaannuttua katsoa silmän kartalta, mistä päin syytä pitäisi ruveta etsimään. Lue Aila Leponiemen artikkeli ”Silmät katsovat, silmät kertovat” s. 6-7.

Fyysisten hoitojen yhteydessä ihmiset saavat joskus tunnereaktioita, jotka eivät liity varsinaisesti hoidettavaan fyysiseen ongelmaan. Voi tulla naurua, itkua tai mielikuvia hyvinkin kaukaa menneisyydestä. Näin voi käydä missä tahansa fyysisessä hoidossa, mutta Rosen-menetelmä paneutuu tälle alueelle tietoisemmin. Kevyen koskettelun avulla hoidettava voi saada kontaktin johonkin tunnealueen traumaan, joka on piiloutunut ja jumittunut kehoon ja aiheuttanut fyysisiä tai psyykkisiä ongelmia. Kun kontakti on saatu, voidaan tilanne purkaa ja vapautua oireista. Lue Tuula Kristiina Laurin artikkeli s. 21.

Homeopatiakin on fyysistä hoitoa pillereiden tai tippojen muodossa. Lääkityksen vaikutukset voidaan kokea kuitenkin myös ei-fyysisillä tasoilla. Näyttöpäätteenä toimivat potilaan oireet, mieltymykset tai tavat, joista homeopaatti kyselee, samoin reaktiot, joita lääkitys saattaa aiheuttaa. Homeopatian oivalluksista itsetuntemuksen välineenä kertoo Turun henkisessä keskuksessa loppukeväällä (katso s. 8) kokenut homeopaatti Eeva Hurme: Hän sanoo: ”Fyysinen keho on ihmisen viisain opettaja niin sairaudessa kuin terveydessä”.

Kuinka kiehtovaan ja ihmeelliseen muotoon tänne maailmaan synnymmekään – ihmisruumiiseen.

Sen hienouksien salaisuudet ovat loppumattomat. Yrittäkäämme niitä ymmärtää nyt, kun niillä vielä on käyttöä.

Hyvää tutkimusmatkaa itseen kehon kautta

t. Ulla

Sisäinen opastaja

PIRKKO KANERVA
Intuitiivinen hoitaja
p. 0400-939 696
sisainen.sointu@gmail.com

Tulimme tähän maailmaan ilmentämään itseämme kehomme kautta elämän näyttämöllä. Koko elämän mittainen prosessi on tavoite tulla sinuksi itsensä ja kehonsa kanssa, hyväksyä ja rakastaa kaikkea mitä olemme ja mitä olemme saaneet aikaan kehollisuudessa, jotta sielumme voi kehittyä. Kehomme on ajattelun, tunteiden, uskomusten, ravinnon, kokemusten, kulttuurin; koko tämän ja aikaisempien elämiemme tulos. Se on paras ystävämme sekä hyvässä että pahassa. Keho on viisaampi kuin mieli ja kaikki mennyt on tallennettu kehon solumuistiin. Se on tallessa myös sielun kokemuskehossa ja ilmenee energiassamme persoonallisuutemme eri muodoissa - siis aikamoinen paketti.

Elämän pyörteissä unohdamme helposti itsemme näytelmän rooleihin, unohdamme todellisen kotimme Valossa ja myös sen kuka olemme sieluna. Silloin alamme omaksua herkästi muiden käsitykset itsestämme ja asioista, koska olemme fyysisessä muodossa haavoittuvia olentoja. Itseämme koskevat erehdykset ovat kuitenkin vain unia. Tämä teema on monin eri tavoin esillä mm. Ihmeiden oppikurssi-kirjassa.

Kiinalaisen lääketieteen mukaan vaikuttaa viiden elementin: veden, puun, tulen, maan ja metallin kosminen energia ja värähtelyn laatu kehossa sisäelimien, kaikkien solujen ja meridiaanien kautta mieleen, tunteisiin ja psyykeen asti. Elementtien muutoksen kehä toimii seitsemän vuoden jaksoissa, jolloin energian painopiste vaihtaa paikkaa kehossa ja mahdollistaa muutoksen virtauksen. Jos emme kykene kohtaamaan ja käsittelemään esim. tunnetilojamme tai sivuutamme omat tarpeemme ja toiveemme, energia alkaa tukkeutua ja vapaa virtaus estyä.

Kun jokin prosessi käynnistyy ihmisessä, se kiertää kaikkien viiden elementtijärjestelmän kautta ja vasta sitten se voi olla ohi. Uusi voi syntyä vasta, kun olemme valmiita siirtymään eteenpäin ja luopumaan siitä, mitä emme enää tarvitse. Elementit heijastavat siten myös elämän kiertokulkua: syntymää, kasvua ja kehitystä lapsena, nuoruuden kukoistusta, kypsää aikuisuutta, luopumista ja kuolemaa. Elämme sitä varten, että uudistuisimme.

Havahtuminen rakkauteen

Koska olemme elämänhistorialtamme hyvin erilaisia, tarvitsemme monenlaisia auttajia ja hoitomuotoja hoitaa ja ymmärtää itseämme. Joskus tarvitaan vuosien työtä terapeuttisessa hoidossa tuen saamiseksi, jotta paraneminen lähtee käyntiin. Pysyvän paranemisen edellytys on kuitenkin Rakkaus, havahtuminen rakkauteen. Havahtuminen tietoon siitä, että olemme aina rakastettuja olimme sitten tehneet tai kokeneet mitä tahansa. Tarvitaan ohjausta ja apua itsensä rakastamisessa ja elämän tapahtumien hyväksymisessä, siinä mitä olemme luoneet ja mitä nyt olemme.

Paranemisprosessi voi olla usean elämän mittainen tai lyhyempi. Jos katsomme, että kärsimys on rangaistus jostakin, kuritamme ja tuomitsemme itseämme turhaan. Synti, syyllisyys, paha olo jne. ovat energian muotoja, jotka ovat tärkeimmät opettajamme, mutta eivät ole todellinen itsemme. Todellinen Korkeampi Itsemme on Jumalallinen Kirkkaus, Rakkaus, joka on aina läsnä meissä.

Tarvitsemme jatkuvasti paljon rakkautta, jotta vapaudumme menneisyyden traumoista. Jokainen ihminen on äärimmäisen arvokas itselleen ja sitä kautta toisille. Toinen ihminen ei voi tehdä puolestamme sitä, mihin jokainen meistä kykenee ennemmin tai myöhemmin.

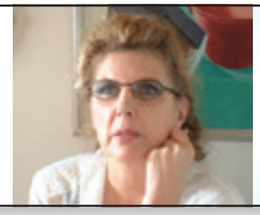
Kehon tuntemukset, tunnetilojen vaihtelut ja niiden tunnistaminen antavat sisältämme tulevaa tietoa itsestämme. Se on sielun, sydämemme puhetta persoonallisuudelle ja keholle. Sielu on sisäinen opastajamme. Sielu ohjaa rakkaudessa meitä ja tietää, kun on oikea aika. Kaikki, mitä meissä on, haluaa vapautua, uudistua ja muuntua. Näitä impulsseja, tönäisyjä sielu antaa persoonallisuudelle, kun se on siihen valmis. Tässä kohdassa olemme usein uudessa elämäntilanteessa, hämmentyneitä, peloissamme ja epävarmoja, kun emme ymmärrä mistä on kyse. Silloin tarvitsemme apua ja tukeudumme muihin. Muistan oman kokemukseni vuosia sitten, kun elämäni vaikeassa muutosvaiheessa hain apua ja sain. Auttajani sanoi: ” Et vielä oikein tunne itseäsi, etkä omia kasvumahdollisuuksiasi, uusia ulottuvuuksia ja vaihtoehtoja ”.

Rakkaus itseämme kohtaan merkitsee, että teemme asioita, jotka tuovat meille iloa ja toimivat voimavaroina arkielämässä. Rakkaus ja kiitollisuus itseämme ja elämää kohtaan saa kehomme voimaan hyvin. Silloin myös tunnetasolla olemme onnellisia ja koemme elämän virtaavan luonnollisessa rytmissä ilman vastustusta.

Sateenkaarisanomat
ISSN-L 2323-3923 • ISSN 2323-3923 (Painettu)
Sateenkaarisanomat on Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistyksen julkaisema henkistä ja fyysistä hyvinvointia edistävä lehti. Sateenkaarisanomat julkaisee mm. yhdistysten tapahtumakalentereita sekä ilmoituksia kursseista ja terapioista. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy syyskuussa. Kotiin kannettuna lehti maksaa 10 euroa vuodessa, lehden voi myös noutaa jakelupisteistä. Kysy lisää puh. 044 5929324.
Päätoimittaja: Ulla Oksanen • **Osoite:** Virusmäentie 9, 20300 Turku • **Puhelin:** 044 592 9324 • **Pankkiyhteys:** TOP FI 06 5710 0420 3183 21 • **Jakelupisteet:** Turku: Forum Sauna (Kurjenmäenkatu 17) • Eliksiiri (Kauppiaskatu 8) • Konsan Kartano (Virusmäentie 9) • Turun ja ympäristön kirjastot • Era Nova (Kasarmikatu 2, Helsinki) • Jofielin pikku putiikki, (Laukontori 9 B, Kehräsaari, Tampere) • **Taitto:** Susanna Ylä-Pynnönen • **Painopaikka:** Winbase Oy, Kaarina 2016 • **Painosmäärä:** 3000 kpl

Lisää juttuja nettilehdessämme, lue!
www.sateenkaarisanomat.net
www.konsankartano.fi

Adamus Saint - Germainin
DreamWalkerDeath - koulu (DWD)
Tobiaksen seksuaalienergioiden - koulu (SES)
Tobiaksen enkelten matka (JOA)
www.dreamwalker-rita.fi
Lisätietoja:
Rita Forsberg - Kimura 050-5757753
email: rita.forsberg-kimura@pp.inet.fi



Reiki-kursseja Turussa
Usiun alkuper. menetelmä
Reikiopettaja Rita Forsberg-Kimura

Enkeli - kurssit
www.thetahealing-rita.fi
www.soulbodyfusion-rita.fi
www.reconnection-healing.fi
www.reiki-ritaforsberg-kimura.fi

Ajatusjooga ja ihmisen henkiset olemuspuolet

Henkisen elämänkatsomuksen omaavat ihmiset ajattelevat, että ihminen on monikerroksien olento, jolla fyysisen kehon lisäksi on useita henkisiä olemuspuolia.

TERTTU SEPPÄNEN

Teosofiaan pohjautuvien katsomusten mukaan ihmisellä on seitsemän kehoa eli käyttövälinettä, jotka ilmenevät seitsemällä luonnontasolla sitten, kun ne ovat heränneet toimimaan. Luonnontasot ympäröivät maaplaneetan pallonmuotoisina verhoina. Fyysisin silmin näkyy ainoastaan fyysinen taso, joka on karkea-aineisin. Muiden tasojen näkeminen edellyttää ko. tason selvänäköisyyttä. Totean tässä yhteydessä, että nämä seitsemän luonnontasoa ovat: fyysinen, astraali, mentaali, buddhinen, nirvaaninen, paranirvaaninen ja mahaparanirvaaninen.

Ajatusjoogan alkuvaiheessa tutustutaan yleisimpiin henkisiin olemuspuoliin, jotka ovat korkeampi Minä ja Mystinen Kristus. Korkeampi Minä on ihmisen jumalkipinä, jumalallinen ohjaaja ja opettaja, joka auttaa erottamaan oikean väärästä, todellisen epätodellisesta ja oleellisen epäoleellisesta sekä etsimään parhaita mahdollisia ratkaisuja ja kunnioittamaan ja rakastamaan lähimmäisiä. Henkiselle tielle lähteminen ja henkisten harjoitusten aloittaminen tarkoittaa, että ihminen haluaa korkeamman Minänsä alemman minänsä ohjaajaksi. Olemme aiemmin puhuneet, että korkeampi Minä on alemman minän opettaja ja ohjaaja. Sen vuoksi ajatusjoogan mantrat ovat sinä-muodossa ja ne toistellaan sinä-muodossa ajatusjoogan peruskurssin ajan. Näissä mantroissa korkeampi Minä puhuu alemmalle minälle opettaen häntä. (Vasta jatko-opiskeluvaiheessa tulee toistelu minä-muodossa.) Tässä luonteenjalostumis kasvuprosessissa ihmisen alemmasta minästä kehittyy oivallinen työpari korkeammalle Minälle. Ihminen täydentyy todelliseksi Itsekseen, kun hän korkeamman Minänsä ohjaamana saattaa luonteessaan ilmenevät keskeneräisyydet jalostumaan ja toteuttamaan jumalallista kehityssuunnitelmaa päämääränään altruistinen palvelutyö.

Jumaluuden perimmäinen olemus on tunnettu myös Kosmisena Kristuksena, joka on koko maailmankaikkeuden käsittävä ja läpäisevä prinsiippi. Mystinen Kristus on yksilössä oleva jumaluus. Se merkitsee samaa kuin Paavalin käyttämä sanonta ”Kristus minussa”. Kun ihminen saa yhteyden korkeisiin henkisiin olemuspuoliinsa, hänen korkeampi intuitionsa kehittyy ja hän elää jumalyhteydessä ja voi vastaanottaa jumalallista ja henkistä viisautta välittääkseen sitä edelleen lähimmäisilleen.

Seuraava ajatusjoogaharjoitus sisältää kauniisti henkisen kehityksen tavoitteena olevan palvelupäämäärän.

Ajatusjoogaharjoitus

”Ajatustesi jalostumisen ja positiivisiksi muuntumisen kautta on korkeampi Minäsi tullut hallitsijaksesi ja ohjaa nyt tekojasi niin, että toimit oikealla ja pyyteettömällä tavalla.

Sinä tahdot puhua totta, ja silloin korkeampi Minäsi valvoo puhettasi niin, että se samalla on lempeää. Opit vaikenemaan ja opit puhumaan oikealla hetkellä.

Sinä tahdot antaa anteeksi sellaisille henkilöille, jotka eivät vielä tiedä korkeamman Minän johtamasta Tiestä ja sen takia hairahtuvat vääryyteen aineellisen tavoittelussa.

Tahdot ajatella, että Pyhä Henki täyttää heidän sydämensä ja itsekkyys poistuu heistä.

Sinä tahdot olla rauhallinen ja tasapainoinen. Se jumalallinen rauha, joka on täyttänyt sinun sydämesi, vuotaa siunauksena ihmisten sydämiin, niin että kansat rakastavat toisiaan.

Sinä tahdot, että olemuksesi korkeamman Minäsi johtamana puhdistuu jumalallisen viisauden kanavaksi. Sitä kanavaa myöten virtaa viisautta ympärilläsi oleviin lähimmäisiin puhdistaen myös heidän tajuntaansa ottamaan vastaan henkistä viisautta.

Tahdot olla oikealla tavalla nöyrä ja tulet vielä nöyremmäksi, kun jumalallinen viisaus tulvii tietoina olemukseesi, sillä se on Henkisen Hierarkian, Valkean veljeskunnan viisautta, jota sinulle annetaan jakaaksesi sitä edelleen kanssaihmisillesi.”

Ajatusjoogaan perehtymismahdollisuuksia on Turun Maariassa su 14.2. ja 6.3.2016 klo 18.00 alkaen. Muulloin sopimuksen mukaan. Tiedustelut: KaisaPakkala, +358 449 926 191, kaispakkalamaaria@gmail.com

Kokoontumispaikka Paimalantie 376, Kaisa Pakkalan koti.

Ohje: Bussi 221 A, (kauppatori-Auvaismäki) lähtee 17.00 Kauppatorin Aurakadun puoleiselta laidalta. Myllyojan pysäkiltä vähän matkaa takaisin päin Myllyojan tienhaaraan. Valkoinen omakotitalo mäen päällä. Omalla autolla tultaessa Vanhaa Tampereentietä Metsämäen raviradan suuntaan ja käännytään Maariaan Paimalantielle, jota ajetaan runsaat 3 km.

Raumalla ajatusjoogailtoja sopimuksen mukaan. Tiedustelut Jouko Palonen, 050 390 6517, joukopalonen@gmail.com

Lisätietoa myös: terttu.seppanen@via.fi tai 050 567 9630 sekä www.via.fi

www.facebook.com/via.akatemia

Tiina Böhling-Salonen
Seksuaaliterapia ja -neuvonta, äitiys- ja perhevalmennus, reikihoidot ja -kurssit (I-III).
reikitii@gmail.com
0408676609

VIISAUS! VAPAUS! VOIMA!-MATKA

KOE MYSTINEN TIIBET JA NEPAL.
LÄHDE IKIMUISTOISELLE, JÄNNITTÄVÄLLE SEIKKAILULLE JA SAMALLA MATKALLE SYVÄLLE OMAAN ITSEEN.

12.7 – 3.8 2016

Koet mm. Himalajan jylhän kauneuden kolmen päivän vaelluksella pyhällä Kailash-vuorella, Dalai Laman asuinsijat ikivanhassa Lhasan kaupungissa Tiibetissä, Nepalin viidakon rehevyyden elefantin selässä sekä nautit koskenlaskun riemuista.
Tämä on myös matka sisäiseen viisauteen ja vapauteen sekä astumista kohti omaa voimaa.

Matkan järjestää Terttu Saksala, Elämäntaidon valmentaja, Master Coach, NLP-Master ja Enneagrammi-ohjaaja.

HINTA: 3955 e +lennot Helsinki-Katmandu-Helsinki
Tilaa esite: puh 040 589 9862 terttu.saksala@gmail.com
www.avaloncoaching.fi

Kirsi Laine, parantaja
puh. 040 8611324
pyhimmankosketus.fi

REIKIKURSSEJA,
ENERGIAKENTÄN
PUHDISTUKSIA
Jussi Merisaari
040 514 8360

SES-kurssi
15.-17.4. Turku

Haluatko päästää irti manipuloinnista ja valtapeleistä, muuntaa vanhan energian toimintamalleja elämässäsi?
Ota yhteyttä ja kysy lisää tästä syvällisestä Tobiaksen ja Adamus Saint-Germainin kurssista.
rita.forsberg-kimura@pp.inet.fi
reetta@uusienergia.com

Meridiaanihierontakurssi
lauantaina 16.4.2016 klo 10–18

Kurssi jatkuu vielä kahtena lauantaina, jotka sovitaan kurssilaisten kesken erikseen.
Hinta 110€ / lauantai (sis.alv 24%) sisältää opintomateriaalin.
Kouluttajana iridologi/homeopaatti AILA LEPONIEMI
Ilmoittautumiset ja kysymykset:
panthera.oy@gmail.com tai puh. 0400 622 667

Avaudu sydäntietoisuudellesi
Valon Kosketus -hoidoissa

Hoidoissa toteutuu kehon, mielen ja sielun yhdistymistä.
Saat yhteyden voimavaroihisi ja luovuuteesi.
Hoidot tukevat sydämesi avautumista Valolle ja eheytyminen mahdollistuu.

Kouluttaudu Valon Kosketus -hoitajaksi

Vuoden kestävä peruskoulutus antaa sinulle valmiuden toimia Intuitiivisena energiahoitajana.
Opintoja on mahdollista jatkaa Transformaatiokoulutuksessa Valon Kosketus -hoitajaksi.

Tutustu hoitajiin ja koulutuksiin sivuillamme
www.valonkoulu.fi

Silmät katsovat, silmät kertovat

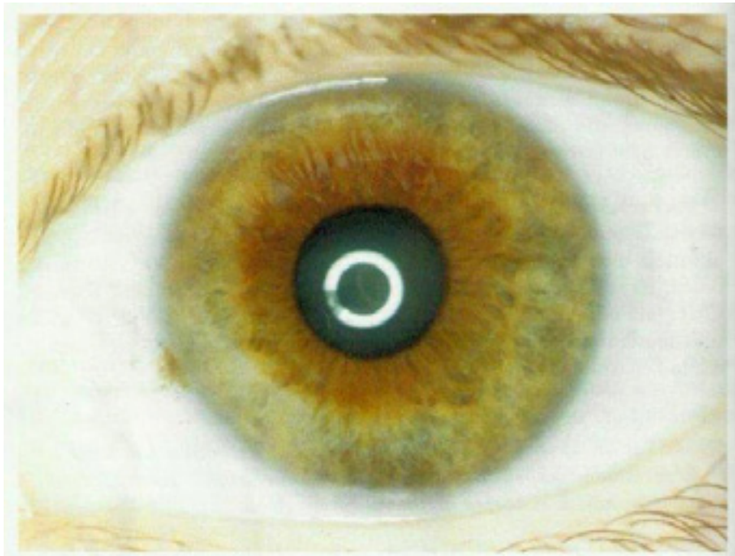
AILA LEPONIEMI
Rautatienkatu 15 33100 Tampere, Hoitola Auringonsäde.
puh 0400-622667
emai: panthera.oy@gmail.com
www.panthera.fi
www.ailaleponiemi.fi

Iirisanalyysissä selviää henkilön perusrakenne eli konstituutio, perityt heikkoudet ja vahvuudet, terveyden nykytila sekä ravinnon ja ympäristön vaikutukset elimiin ja kudoksiin. Iirisanalyysi ei ole diagnoosi sairaudesta, vaan se kertoo epänormaalista tilanteesta kudoksissa, niiden tulehtumisesta, kuormittumisesta myrkyillä ja kuona-aineilla ja muista tilanteista, joita voidaan pitää minkä tahansa sairauden esiasteena. Kuitenkin iiristutkimuksessa löydettävät taudin esiasteet merkitsevät eri asiaa eri ihmisillä, joku voi sairastua reumaan toinen taas ihottumaan ja kolmas kehittää vaikkapa kasvaimen, vaikka lähtötilanne näyttäisi samalta heillä kaikilla. Tauti löytää tiensä sinne, missä aita on matalin eli vastustuskyky heikoin ja riippuen siitä, mikä elinalue on geneettisesti perimässä heikoin lenkki. Iirisanalyysissä tarkastellaan kudoksen toimivuutta ja elinvoimaisuutta, jolloin kudoksessa tapahtuvat muutokset näkyvät silmässä jo paljon ennen oireiden ilmaantumista. Samalla voidaan seurata tilan kehittymistä ja kudosten korjaantumista elimissä, jos henkilö tekee muutoksia elintavoissaan. Iirisanalyysin suuri vahvuus on ennalta ehkäisevässä ominaisuudessa, kudosmuutokset löytyvät varhaisessa vaiheessa, silloin kun tautiopillisesti ollaan vielä kaukana varsinaisesta sairastumisvaiheesta. Ihmiset kärsivät paljon erinäisistä oireista, joihin ei ole löytynyt apua, iirisanalyysi on tässä oivallinen keino selvittää syy oireilulle.

Iirisvyöhykejärjestelmä

Vasemmassa silmässä ilmenevät vasemman puolen elimet, oikeassa iiriksessä taas oikean puolen elimet. Kehon alaosan elimet antavat merkkinsä iiriksen alaosaan, kehon keskiosan elimet löytyvät keskiosasta ja yläosan elimet näkyvät iiriksen yläosassa. Sivuissa ilmenevät heijastealueet kertovat olka-alueista, käsivarsista, keuhko- ja rintarauhasalueista, solisluista ja lonkista. Silmän värikalvo on jaettu vyöhykkeisiin kahdella tavalla: pupillista iiriksen ulkoreunaa kohti lähteviin renkaisiin ja säteittäin pupillista lähteviin. Pupillista lähdettäessä ensimmäinen rengas kuvaa mahan aluetta, toinen suolistoa ja siitä ulkokehälle päin sydän-, verisuonistoa, lihaksia, luustoa sekä rauhasia, limakalvoja ja ihoa. Säteittäisessä jaossa paikantuvat yksittäiset elimet, kehon osat ja jäsenet. Tätä luetaan tavallisesti kellotaulunomaisesti, elinpaikat ilmoitetaan vastaavasti esim. vasen silmä klo 2.30-3 on sydän ja sen yläpuolella aortta, tai klo 6 on jalka, uloimmalla iirisalueella nilkka tai oikea silmä klo 7.30-8 heijastuu maksa sekä poimukauluksen viereessä sappi jne. Tämä iiriksen sisältämä järjestelmä on kiinteä, elimistön rakenteeseen pohjautuva ja se kytkeytyy automaattisesti suoraan hermojärjestelmäämme. Jokainen iiris on kuitenkin ainutlaatuinen, yksilön henkilökohtaisten erityispiirteiden mukainen, vaikka siihen tulevan hermostoperäisen tiedon syntyperä ja kulkujärjestelmä on sama.

Iirisanalyysiä opiskeltaessa on suureksi avuksi, kun anatomian ja fysiologian opit ovat hallussa ja jos vielä hallitsee jonkun verran kiinalaista lääketiedettä, on helpompi ajatella myös elinten energeettistä toimintaa fysiologisen lisäksi. Ottaen huomioon meidän vuorokausirytmimme sekä vuodenajat ja ulkoiset olosuhteet, on helpompi rakentaa ruokavalioehdotuksia sekä muita hoitokeinoja elimistön tilan korjaamiseen. Itse käytän hoidossa homeopatiaa ja hyvin paljon suosittelen muita erilaisia hoitomuotoja esim. jäsenkorjausta, colonichoitoa, bioresonanssia, otsonihoitoa, jne. Tutkittaessa iiristä suunnittelen, mikä on asiakkaalle paras mahdollinen ja myös edullisin tapa lähteä korjaamaan tilannetta.



IIRISKUVA 9
Silmä: Vasen **Tyyppi: Lymfaattinen sekatyyppi**
Väri: Siniruskea **Sukupuoli: Mies**

Selitys: Voimakkaasti näkyvillä maksapigmentti, ja henkilöllä onkin ollut pitkäaikaista rasitusta maksan toiminnassa, johon taipumus on alunperin jo synnynnäisesti olemassa. Rasitus aiheutuu suoliston kautta: todella voimakkaat mahahapot, käymistila koko suolistossa, jonka alue näkyy laajentuneena. Paksusuolessa divertikkeleitä. Koko poimukaulus paksuuntunut ja kertoo kovasta stressistä. Suolistosta nouseva ilmaisuus rasittaa keuhkoja. Maksa-sydän oireyhtymä. Henkilö kärsii turvotuksesta ja ns reumaattisista säryistä. Henkilön tulisi muuttaa ruokavaliota ja ryhtyä muihinkin toimiin parantaakseen suoliston toimintaa.

IIRISTUTKIMUS tehdään erikoishiotulla luupilla, joka on silmän kaaren mukainen, valoa apuna käyttäen. Käytän myös mikroskooppia, jolla saan suurennettua silmän ja pystyn tarkastelemaan kudosten eri kerrostumia ja ja elinalueiden värejä. Iiriskameralla kuvattaessa voimme asiakkaan kanssa tarkastella iiriksessä olevia merkkejä ja niiden fysiologista vaikutusta tietokoneen näyttöpäätteeltä.

Aila Leponiemen luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 14.4. klo 18.30. Katso s. 8.

Arja Vainio
Vyöhyketerapeutti / hieroja
- imukuppihieronta
- intialainen päähieronta
- koliikkivauvan hieronta
- antliz-analyysit
Puh. 045 270 2066

Myllyojan tapahtumat
kevät 2016
c/o Marja-Liisa Haapa-aho
Paimalantie 374, 20460 TURKU
puh. (02) 247 2018 tai 0440 151040
bussi nro 22 tai 22A Kauppatorilta
ruusuportti@gmail.com
Tarkempia tietoja ohjelmista:
www.goldenage.fi/ruusuportti

Kursseja ja tapahtumia:
KEVÄTKONSERTTI maaliskuussa
Markku Mäkisen LUONTOILTA
ja PERINTEINEN JOOGAKURSSI
huhtikuussa.
Katso muut ohjelmat ja tarkemmat tiedot
www-sivuiltamme
www.ruusuporttiin.fi

Hoitoja:
- Jäsenkorjausta: Reikimaster jäsenkorjaaja Olli Suonpää, 050 369 7731
- Kajavaterapiaa: Sairaanhoitaja, kajavaterapeutti Paula Kares, 050 517 8797

Tilaisuudet järjestää Ruusuportti ry
Sydämellisesti Tervetuloa!
Myllyojalta lahjoitetaan ruusujen, luumupuiden, pylväshaavan ja monivuotisten kukkien taimia.
Tervetuloa hakemaan.
Jos emailisi on muuttunut tai tahdot liittyä postituslistallemme, niin ilmoita siitä meille
ruusuportti@gmail.com

Frantsilan Hyvän Olon Keskus
Frantsila
TERVETULOA KURSSEILLE
esim. reiki, kalevalainen jäsenkorjaus, ayurvedinen pää- ja kasvohieronta, kinesiologia, turvekurssi, joogakurssit, yrtit ja kukkaterapia, kuumakivihieronta, shiatsu, kuppaus, kasvisruokakurssi.
Yrityksille ja ryhmille virkistys- ja tyky-päiviä hemmottelun merkeissä.
www.frantsilanhyvanolonkeskus.fi
Aija Lento p. 040 591 8742, info@frantsilanhyvanolonkeskus.fi

KRISTOSOFIA
YLEISÖESITELMÄT SUNNUNTAISIN KLO 13.00
NUOTIO RY:N HUONEISTOSSA ANINKAISTENK. 5 A 5, TURKU

17.1. PUHDISTUKSEN TIESTÄ KALEVALASSA JA NYKYÄÄN. Anneli Vasala.
31.1. VALON AARTEISTO. Hilkka Lampinen.
7.2. ELÄMÄN KRUUNU. Sinikka Savolainen.
14.2. UUSI TIETO JÄLEENSYNTYMISESTÄ. Kyösti Niiranen.
28.2. MURROSKAUSI. Tapani Pentsinen.
13.3. TAJUNTA. Pekka Okko.
20.3. ENNUSTUKSIA. Sirpa Sepänvuori.
3.4. KYSYMYS VAPAUDESTA. Jouko Sorvali.
10.4. USKONTOJEN YHTEINEN PYRKIMYS. Pirkko Wiggenhauser.

Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmien yhteydessä
TERVETULOA!

Ihminen – tunne itsesi

HEIKKI VUORILA
https://vuorila.wordpress.com/
Filosofiseen praktiikkaan erikoistunut filosofian maisteri
Shiatsuun erikoistunut koulutettu hieroja

Antiikin Kreikassa filosofia oli ennen Sokratesta luonnonfilosofiaa. Luonnonfilosofisia koulukuntia oli useita, joista vanhimpana pidetään miletoslaista koulukuntaa. Sen filosofeja olivat muun muassa Thales, Anaksimandos ja Anaksimenes. Thaleen (625-545) lausumista tunnetuin lienee, että vesi on kaiken alkuperusta. Anaksimandoksen (610-540) mukaan asioiden perusta on rajaton. Anaksimenes (585-525) puolestaan yhdisti Thaleen näkemyksen vedestä toi virikkeitä Herakleitokselle (540-475). Miletolaiset ajattelivat, että todellisuuden taustalla on jotakin aineellista, joka pysyy muuttumattomana. Herakleitos puolestaan ajattelee, että maailmassa ei ole mitään pysyvää aineellista, vaan kaikki on koko ajan muutoksessa. Herakleitokseen yhdistetään aforismi ”Kaikki virtaa”. Homo-mensura opin mukaan ihminen on kaikkien asioiden mitta. Tämä lausahdus yhdistetään Protagoraseen (490-420), joka ajatteli, että kaikki ihmisen maailmasta havaitsemat ja ajattelemat asiat ovat riippuvaisia ihmisestä itsestään.

Sokrateen (470-399) kautta Delfoin Apollonin näkemys ”Ihminen – tunne itsesi” on tullut meille tutuksi. Tämän näkemyksen Sokrates yhdisti ihmisen moraalisesti huonoon elämäntapaan, joka on ihmisen tietämättömyyttä siitä, mikä on hyvää elämää. Sokrates ei rakentanut yhtenäistä oppia, vaan omalla esimerkillään viitoitti ihmisiä omakohtaiseen tutkiskeluun siitä, mitä hyvä elämä on. Sokraattisten keskustelujen tavoitteena on syventää omaa itseymmärrystä.

Jos vaatimusta ”Ihminen – tunne itsesi?” tarkastellaan kysymyksenä, silloin on ensin pohdittava filosofisen antropologian (ihmistutkimus) peruskysymystä ”Mitä ihminen on?”. Kysymyksen tarkasteluun sopii erittäin hyvin suomalaisen emeritusprofessorin Lauri Rauhalan (1914-) kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihmisellä on kolme olemispuolta: elämäntilanteisuus, kehollisuus ja tajunnallisuus. Rauhala sanoo elämäntilanteisuuden olevan kehollisuuden ja tajunnallisuuden pelitila, jossa nämä kolme olemispuolta kohtaavat toinen toisensa ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Ihmisen tulee olla tietoinen omasta elämäntilanteestaan, kehostaan ja tajunnastaan. Kutakin olemispuolta on mahdollista kehittää sekä yhdessä että erikseen. Esimerkiksi sosiaaliset taidot, itsetuntemus ja muiden ihmisten tunteminen liittyvät ihmisen elämäntilanteeseen. Kun olet selvillä muiden ihmisten tunteista, osaat huomioida toista ihmistä paremmin. Oman itsen tunteminen auttaa sinua tavoittamaan omat tunteesi. Näin ymmärrät omaa käyttäytymistäsi.

Lauri Rauhalan kokonaisvaltainen ihmiskäsitys on yksi ratkaisuehdotus filosofeja hämmentäneelle mind-body –ongelmalle. Rauhalan ihmiskäsityksessä elämäntilanteisuus on yksi osa ihmistä. Ihmisen kehollis-tajunnallinen olemassaolo on mahdollinen suhteessa hänen elämäntilanteisuuteensa. Näin jyrkkä irrallisuus ihmisen eri olemispuolten väliltä poistuu. Kuitenkin meillä säilyy mahdollisuus puhua kunkin olemispuolen tapahtumista sen oman rakenteen edellyttämällä tavalla.

TURUN HENKINEN KESKUS RY:N OHJELMA, KEVÄT 2016

TUNNE ITSESI KEHOSI KAUTTA

14.1. *Ihmisruumis kosmisten voimien näyttämönä,* ***Taisto Riimukallio***

21.1. *Kuulotaito,* ***Pilar Meseguer***
Kuulotreenaus yksinkertaisella menetelmällä auttaa monenlaisissa ongelmissa: esim. ylivilkkaita lapsia, oppimisvaikeuksissa, ääniyliherkkyyksissä; aikuista esim. masennuksessa, ahdistuksessa ja änkytyksessä.

28.1. *Keho ja tunteet,* ***Paavo Nevalainen***

4.2. *Rosen-menetelmä,* ***Tuula-Kristiina Lauri***
- kosketuksen, tunteiden ja läsnäolon voimaa. Kehon jännitykset suojaavat sisintämme, mutta estävätkö ne myös meitä olemasta oma itsemme?

11.2. *Aromaterapialla ja shiatsulla itsetuntemukseen,* ***Helvi Karvonen***

18.2. *Tunnekehoterapia (psykologinen vyöhyketerapia),* ***Riitta Silander***
Lue s. 9.

25.2. *Kiinalainen lääketiede,* ***Fan Lang***
- miten voit itse tehdä diagnoosin kunnostasi

3.3. *Fengshui,* ***Virpi Karjalainen***
Tutustumme fengshuin eri osa-alueisiin ja peruskäsitteisiin sekä puhumme alkaneen Tuli-Apinan vuoden energioista (Johdantoluento 19.-20.3. olevalle kurssille)

10.3. *Kehon karmallinen kielioppi,* ***Erkki Lehtiranta***
Keho on täynnä meistä itsestämme kertovia symboleja, jotka viittaavat ajattelumalleihin, ohjelmointeihin ja tunteisiin ym., jotka kaipaavat usein oikomista. (Johdantoluento 12.-13.3. olevalle kurssille). Lue s. 10–11.
(Pe 11.3. Erkki Lehtirannan henkisen astrologian tulkintoja klo 11-18 Tulkinnoissa käsitellään mm. seuraavia teemoja: keskeiset karmalliset läksyt nykyisessä inkarnaatiossa, kartan ilmaisemat haasteet ja mahdollisuudet, astrologiset epäbalanssit ja niiden tasoittaminen, nykyiset ja lähitulevaisuuden astrologiset ”säätilat”. Tulkinnan saat talteen esimerkiksi omalla diginauhurilla tai puhelimesi sanelimella. Ajanvaraukset 4.3. mennessä: erkki@smilingstars.fi; 040-501 2272. Hinnat 90€/ 60 min. tai 60€/ 30 min.)

17.3. *Kuun ja sään vaikutus terveyteen,* ***Anne Pöyhönen***

31.3. *Suolisto, toiset aivomme,* ***Irmeli Mattsson***
- Mikrobit terveytemme perustana

7.4. *Onko ihminen oikeasti Jumalan kuva?,* ***Veli-Martin Keitel***
Ihminen on henkisesti ja fyysisesti äärettömän hienostunut ja tarkoituksenmukainen kokonaisuus. Jos kuitenkin ihminen on Jumalan kuva, miksi hän on tehnyt maailmasta niin jumalattoman, miksi hän on tuhoamassa omaa kotiaan? Onko kaikki osa jumalallista suunnitelmaa? Katsomme ihmisen sielua, kehoa, mieltä sekä mielekästä ja mieletöntä toimintaa kosmisesta perspektiivistä.

14.4. *Iridologia (iirisanalyysi),* ***Aila Leponiemi***
Iridologia on elimistön tilan heijastuminen silmän värikalvolle. Siitä selviää henkilön perusrakenne eli konstituutio, perityt heikkoudet ja vahvuudet, terveyden nykytila sekä ravinnon ja ympäristön vaikutukset elimiin ja kudoksiin. Iirisanalyysi ei ole diagnoosi sairaudesta, vaan se kertoo epänormaalista tilanteesta kudoksissa jo ennen sairauden oireita. Lue s. 6–7.

21.4. *Kundaliinijooga,* ***Merjam Auraskari***
- pikatie tietoisuuteen (Johdantoluento 23.4. olevalle jooga-workshopille)

28.4. *Bioresonanssiterapia, (MSAS-analyysi),* ***Heidi Lehtonen***
Selvittää kehon ja mielen toiminnallista terveyttä ja sen epätasapainon (väsymyksen, vatsavaivojen, päänsäryn ym.) aiheuttajia (mm. bakteerit, virukset, parasiitit, homeet, raskasmetallit, erilaiset myrkyt ja hormonit), sekä auttaa terveyden palauttamisessa.

12.5. *Ayurvedinen analyysi,* ***Kalevi Lehtonen***
- kertoo ruumiin ja mielen energioista

19.5. *Homeopatia,* ***Eeva Hurme***
Fyysinen keho on ihmisen viisain opettaja niin sairaudessa kuin terveydessä

Sisäänpääsymaksu 6 €, jäsenet 3 € (sis. teetarjoilun). Luennot ovat torstai-iltaisin kello 18.30.
Konsan Kartano, Virusmäentie 9, 20300 Turku. Bussit 14 ja 15. Tied. Ulla Oksanen 044 592 9324.

Tunnekehoterapia

RIITTA SILANDER
Moderni- ja psykologinen vyöhyketerapeutti
Taideterapeutti ja molempien terapia-alojen opettaja
Email. riitta.silander@sentire.fi
Terveysklinikka Sentire, Käsityöläiskatu 4a 5 krs.

Tunteet, mieli ja keho ovat kaikki yhtä. Yhtäkään osa-aluetta ei voi irrottaa toisistaan erilliseksi. Jotta voit tuntea, sinun tulee tunnistaa kehosi ja siihen liittyvät kipupisteet, sinun on ymmärrettävä oma mielesi. Mikä saa sinut valtavaan tunneräjähdykseen silloin, kun koet jonkun tai jonkin asian sinua uhkaavan. Miksi olet väsynyt, stressaantunut, masentunut? Miksi kehosi kivut hallitsevat, eivätkä anna rauhaa?

Tunteet

Tunteita pidetään epämääräisinä ja subjektiivisina tuntemuksina, jotka kuluttavat meidän energiaamme ja ovat siten haitaksi arkipäivän tapahtumissa. Ne pitäisi pystyä hallitsemaan järjellä, koska mielemme tunnistaa ne epäluotettaviksi. Todellisuudessa tunteemme ovat voimakkaampia ja vähemmän opittuja kuin järki ja ajatuksemme. Tunteet ovat lähempänä elämän ydintä, meidän nuoruuttamme ja lapsuuttamme. Niihin liittyy enemmän traumoja, enemmän perimää ja lapsuuden kokemuksia ja siksi tuntuvat pelottavilta. Usein kieltäydymme muistamasta tapahtumien oikeaa suuntaa ja sen vaikutuksia. Kun tunteemme ovat lukkiintuneet koemme usein, että rinnassamme on möykky, joka nostaa palan kurkkuun ja kyyneleet eivät ole kaukana.

Tunne ohjaa meitä ja kulttuuriamme, kykyämme ajatella, tiedostaa ja arvostaa asioita, itseämme ja muita ihmisiä. Kun Koemme elämänkaaremme tapahtumia voimakkaasti ne tallentuvat silloin myös muistiimme. Vanhus muistaa elämänsä tärkeimmät hetket iloineen ja suruineen. Ne kulkevat hänen mukanaan tapahtumahetkestä aina kuolinvuoteelle saakka ja tuovat hänen elämäänsä tarkoituksen ja merkityksen. Vaikka yrittäisimme kieltää tunteemme, ne eivät silti lakkaa olemasta, ne vain muuttavat muotoaan. Kun kiellämme tunteemme, ne jäävät kehoomme, ne kuin varastoituvat sinne ja aiheuttavat meille aineenvaihdunnallisia, emotionaalisia ja mentaalisia, ajatteluun ja hermotoimintoihin liittyviä häiriöitä.

Fyysinen keho

Terve keho on kykenevä vastaanottamaan lyhytkestoisen stressin ja palautuu stressitilasta nopeasti. Terveen kehon elintoiminnot edistävät hyvinvointiamme ja näin ollen jaksamme arkipäivässä kaikki vastaan tulleet tapahtumat. Kun voimme hyvin, mielemmekin voi hyvin. Kun syömme hyvin, juomme riittävästi, liikumme ja nukumme, mieli pysyy kirkkaana ja rauhallisena. Meidän aivosolumme, jotka ovat hyvin ravitut, varmistavat, että ajatuksemme kulkee, saamme oivalluksia ja olemme tehokkaita. Kehomme vaikuttaa mieleemme ja mieli kehoomme.

Tunnevyöhyketerapia

Psykologinen vyöhyketerapia, joka on saanut nimekseen tunnevyöhyketerapia, kuuluu yhtenä osana Kairon Instituutin keho-ja tunneterapioihin. Vuosien saatossa Antti Pietiäinen on kehittänyt uusia terapiamalleja, moderni vyöhyketerapia, psykologinen vyöhyketerapia, tunteiden dynamiikan pienryhmämalli, tunneliikunta ja tunnetaideterapia. Nämä terapiamuodot ovat vieneet minut mukanaan ja näyttäneet minulle oman elämäni prosessissa sekä lukuisten asiakkaitteni kanssa kuljettua tietä, että terapiat toimivat ja auttavat meitä löytämään itsemme ja oman identiteettimme joilla on suuri merkitys sille, miten toimimme elämässämme, miten vastaanotamme elämän tuomat tapahtumat ja sen seuraukset. Nämä terapiat veivät minut mukanaan ja kouluttauduin opettajaksi. Opetustyötä teen tällä hetkellä Turussa vyöhyketerapian ja taideterapian osalta.

Psykologinen vyöhyketerapia on erilaisten fyysisten, emotionaalisten ja tunnelukkojen avaaja ja hoitomenetelmä. Kehon häiriöt, käyttäytymishäiriöt, elämänkriisit ja niiden taustalla olevat antitunnereaktiot vaikuttavat nykyhetkeemme. Saatamme kokea ahdistus- ja pelkotiloja, paniikkihäiriöitä, masennusta tai uupumusta. Elämäämme voivat vaikuttaa myös hyväksikäytöt, väkivalta, vanhempien alkoholismi, äkilliset onnettomuudet tai kuolemantapaukset. Myös fysiologiset häiriöt voivat sisältää tunnesyitä. Kiputilat, puutumiset, kehon jäykkyydet ovat tällaisia. Sydän- keuhko- ja kilpirauhashäiriöissä saattavat elämänkaaren tapahtumat vaikuttaa sairauden laukeamiseen. Häiriöt tulevat esille juuri silloin, kun kohtaamme tapahtuman, jolla on tunnemielessä meille suuri merkitys. Yhteistyö lääkäreiden, psykologien, psykoterapeuttien ja fysioterapeuttien kanssa antaa psykologiselle vyöhyketerapialle vielä laajemmat mahdollisuudet sairauksien syvällisempään tutkimiseen.

Tunne- ja kehoterapioiden tehtävänä on saada ihminen tuntemaan olevansa vapaa, sillä ilman vapautta ei ole terveyttä. Vapaus on olla ilman kehollisia kipuja, ilman tunteisiin liittyviä rajoitteita, ilman riippuvaisuuksia auktoriteetteihin, jotka estävät itsenäistymisen tai olla kiinni yhteisössä, jonka arvomaailma sitoo ihmisen itseensä.

Mitä vyöhyketerapia-tapaamisessa tapahtuu

Aloitamme pienellä keskustelulla siitä, mitkä ovat ongelmasi. Kartoitamme ongelmiesi lähtökohtaa sekä elämänkaarta. Ajattelemme, että häiriö jää muistiin kehoon ja toistuu elämänkaarijaksoissa aina määrätyin ajoin. Psykologinen vyöhyketerapia saa ihmisen eläytymään uudelleen tähän häiriövaiheeseen. Keho avataan pehmeällä vyöhykeratahieronnalla ja polaarisella kaksipistehoidolla. Tähän liitämme myös normaalit perinteiseen vyöhyketerapiahoitoon liittyvät klassiset vyöhykejärjestelmät: jalkaterä, kämmen ja korva. Ja jos tarvitaan, niin liitämme tähän keskustelua tarpeen mukaan.

Jokainen käyntikerta on erilainen ja jokaisella käyntikerralla lähdemme tästä hetkestä. Peilaamme, jonka tarkoitus on löytää kohde, aito tunnekokemus, joka on antitunteen vastakohta.

Jotta voimme elää täysipainoista elämää, meidän on löydettävä oikea ja aito suhde kehoomme. Kun löydämme sen, löydämme myös samalla itsemme. Emme voi tuntea itseämme, jos emme ensin tiedä miten kehomme toimii, missä on sen kipupisteet, mikä rajoittaa meidän liikkumistamme ja mitkä sairaudet vaikuttavat meidän mahdollisuuteemme elää tervettä elämää.

Riitta Silanderin luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 18.2. Katso viereinen sivu.

Ihmiskehon karmallinen kielioppi – mitä keho kertoo kantajastaan

ERKKI LEHTIRANTA

Ihmiskeholla on oma salainen kielioppinsa, jota ihmiset lukevat ja tulkitsevat usein tiedostamattaan. Pintatasolla luemme toisiamme mm. eleiden ja ilmeiden kautta. On kuitenkin myös syvempi tulkintataso, jossa syyt ja seuraukset kohtaavat. Silloin astumme kehon karmallisten koodausten kiehtovaan maailmaan.

Fyysinen keho on tässä katsannossa ikään kuin jännittävä salapoliisikertomus, joka paljastaa vähitellen salaisuuksiaan. Kehon salattua kieltä voi oppia lukemaan niin kuin mitä muuta kieltä tahansa: opiskelemalla, tutkimalla, havainnoimalla, keräämällä ja ynnäämällä kokemuksia yhteen. Jotkut ovatkin kehittyneet tässä hyvin pitkälle.

Keho nimittäin ”puhuu” hyvin äänekkäästi, usein paljon äänekkäämmin kuin mitä suu kertoo. Ihmiskeho onkin eräänlainen juorukello, kävelevä kirjasto tai symbolivarasto, joka kertoo ylenpalttisesti kantajastaan ja hänen luonteestaan – jos on vain silmät lukea ja korvat kuulla.

Kehon syvempien koodien ymmärtämiseksi meidän täytyy ymmärtää joitain keskeisiä henkisiä lainalaisuuksia, kuten symbolien, heijastuksen eli vastaavuuksien, karman ja ajatuksen lakeja. Ne auttavat jäsentämään tätä ihmeellisen ihmiskehon kokonaisuutta ja yksityiskohtia. Kehossamme ei ole sattumia, vain syitä ja seurauksia.

Nämä lainalaisuudet ovat lisäksi keskeisessä asemassa, kun fyysisen kehon muokkaamiseen tarvittava informaatio siirtyy aiempien elämien kokonaissummasta ns. pysyvään tai ikuiseen atomiin. Sen ympärille rakentuu kussakin elämässä ihmisen fyysinen kulkuväline. Tuo atomi sisältää myös aiempien elämien kokonaisinformaation. Korkeampi Minämme vastaa alemman minän eli persoonallisuuden fyysisen kulkuvälineen luomisesta.

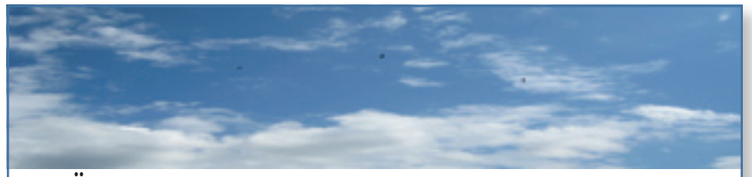
Johdantoluennollani ja viikonlopun kurssillani tutkimme näitä asioita henkisestä näkökulmasta. Pyrimme selvittämään, miten näkymättömät syyt tuottavat näkyviä seuraamuksia kehon kartalla. Toisin sanoen tutkimme kausaalisuhteita kehon rakenteissa. Ja tässä tietysti karmalla on sanottavansa. Voimme huomata, että ihmiskehon kielioppi on monessa suhteessa ihmismielen keho-oppia.

Käymme läpi kehon kaikki keskeiset järjestelmät, niiden karmalliset ja symboliset merkitykset sekä yhteydet kehon toisiin alueisiin. Näin voimme ymmärtää myös sen, miten hienosti suunniteltu kehomme on ja kuinka paljon viisautta voi löytää sen eri rakenteista ja kokonaisuudesta. Yhtenä lähtökohtana on ikiaikainen hermeettinen aksiooma: niin ylhäällä kuin alhaallakin, niin pienessä kuin suuressakin, niin sisällä kuin ulkonakin.

Kurssilla yhdistetään lännen ja idän traditioiden tietoa ja viisautta. Keskeinen opettajani tällä tutkimusmatkalla on ollut Mestari Hilarion, oma henkinen opastajani, joka on antanut parinkymmenen viime vuoden aikana valtavasti tietoa ihmiskehon viisaudesta. Oma tehtäväni on sitten ollut testata tätä tietoa, elää se todeksi ja tuoda se käytäntöön. Se on ollut iloinen ja samalla vaativa projekti. Nyt haluan jakaa löytöjeni hedelmiä eteenpäin.

TERVETULOA yhteiselle matkalle ihmiskehon salaisuuksiin, jotka ovat osa elämän itsensä suurta mysteeriä!

Erkki Lehtirannan luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 10.3. klo 18.30. Katso s. 8.



KEVÄTFIILIS 2016 – hyvinvointia keholle ja mielelle 2.4. - 3.4. 2016

T-talo Turku Vanha Hämeentie 29/ Karjakadun risteys, bussi 2, p-paikkoja
Ilmainen sisäänpääsy, avoinna: la klo 11- 17 su klo 11- 18 Tervetuloa!

- hoitoja, tulkintoja, hyvinvointituotteita ja -mittauksia, tuote-esittelyä ja -myyntiä, henkistä taidetta, henkinen kirppis, kahvio
- Facebookissa KevätFiilis2016-hyvinvointia keholle ja mielelle-sivu

Järjestäjä: Anne Nevantausta p. 045-1379317 www.meridianne.net
Kirppispaikkavaraus: Päivi Skinnari p. 050-3570979

Via-Akatemian tapahtumia

Ajatusjoogan työpajoja
- Raumalla ja Porissa sopimuksen mukaan.
Tiedustelut: Jouko Palonen, 050 390 6517, joukopalonen@gmail.com
- Turussa su 14.2. ja su 6.3. 2016. Muulloin sopimuksen mukaan.
Tiedustelut: Kaisa Pakkala, 044 992 6191, kaisapakkalamaaria@gmail.com

Luentoja Turussa
- Maarian Myllyoja, Ruusuportti, Paimalantie 374
- Su 20.3.2016 klo 13, Dharma, universaalinen ja maallinen oikeudenmukaisuus, **Ritva Peltomäki**
- Su 3.4.2016 klo 13, Positiivisen psykologian ja lyhytterapian auttamismahdollisuudet, **Kaisa Pakkala**

www.via.fi, www.facebook.com/via.akatemia

Kirjeopisto Via
Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna
(015) 273 558, 050 567 9630
terttu.seppanen@via.fi

SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA
TARJA SAHARI
0700-9-3008
www.tarjasahari.net
2,31 min+pvm. PL 50, Hki 25

AMK-Hieronta- ja vyöhyketerapiapalvelu
HOITAVAT KÄDET
Annamari Eronen 040 - 767 4733
kouluttu hieroja, vyöhyketerapeutti, refleksologi
Vähä Hämeenkatu 12b, 20500 Turku

Selvänäkijä
MARIA
Selkeyttää elämäntilanteesi
0700-3-9-1737
PL 107, 00251 H:ki
2,33 €/min + ppm

Kivikauppa Kivikerho Qii
KIVIKORUJEN TEHTAANMYYMÄLÄ
Hämeenpuisto 17 Tampere
Katso nettikauppa:
qii.valmiskauppa.fi

- **Diagnoosit VedaPulse-laitteella**
- **Luento Konsan Kartanossa Turussa 12.5. klo 18.30 ”Ayurvedinen analyysi kertoo ruumiin ja mielen energioista"**

Veda Keskus Kalevi Lehtonen
p. 040 757 42 43, Intiaan +91 705 788 24 83
kalevileht@gmail.com www.vedakeskus.fi

KONSAN KARTANON TAPAHTUMIA KEVÄT–KESÄ 2016

Virusmäentie 9, 20300 Turku • P. 044 592 9324 • konsankartano@gmail.com • www.konsankartano.fi

TOISTUVAT TAPAHTUMAT

Sunnuntaisin klo 18–20
FALUN DAFA -HARJOITUKSET JA LIIKESARJOJEN OPETUSTA

www.falundafa.fi

Falun Dafa (Falun Gong) on tehokas qigong-menetelmä, jota noin sata miljoonaa ihmistä alkoi harjoittaa Kiinassa 1990-luvulla. Maksutonta, ei ilmoittautumista. Tarkista mahdolliset poikkeukset nettisivuilta. Tiedustelut Jenni Liu p. 050 409 7846

Maanantaisin klo 18
AURINKOKUORON HARJOITUKSET

Kuoro käyttää werbeck-äänenmuodostusta ja toivoo saavansa lisää laulajia. Ks. harjoituspäivät ym. http://personal.inet.fi/yhdistys/soivatila/. Tiedustelut Markku Lulli-Seppälä 050 342 4545. Katso Werbeck-laulukurssi 12.–13.3.

Keskiviikkoisin parittomilla viikoilla klo 18
ESKO JALKANEN – LUONNONVOIMAT YHDISTYS RY

www.eskojalkanen.net

Turun kuntoutusryhmän Stella Aboensis – valon välittäjät kokoontuminen. Kaikki peruskurssin käyneet joukolla mukaan. Tiedustelut paavo.suorsa@gmail.com, jouko.jokinen@iki.fi

Torstaisin klo 18.30
TURUN HENKINEN KESKUS RY:N LUENTOILLAT

www.turunhenkinenkeskus.konsankartano.fi

Tiedustelut p. 044 5929324. Katso s. 8.

HELMIKUU

Su 21.2. klo 10-16
Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry
TRANSSIWORKSHOP Artturi Nokelaisen johdolla

Haluatko kokeilla saavuttaa tietoisuudentilan, jossa voit päästä irti peloistasi ja esteistäsi sekä tällöin löytää sisäisen hiljaisuutesi ja olla henkimaailman voiman ympäröimänä? Muuntuneet tietoisuudentilat ovat luonnollinen osa mediumistista avautumista ja henkiyhteyden kehittymistä sekä yhteytemme ja suhteemme syventämästä niihin, jotka meitä ohjaavat ja auttavat henkimaailmasta. Workshopissa tutkimme transsia, transsityöskentelyä, koemme näitä energioita sekä voimistamme suhdettamme omaan henkimaailman ryhmäämme harjoitusten kautta. Pääsyvaatimuksena on kokemus healingista, kehityspiirittyöskentelystä ja/tai henkisen tietouden kurssi. Maksimi osallistujamäärä on 10 henkilöä. Osallistumismaksu 25 €/jäsenet ja 30 €/ei jäsenet. Hinta sisältää yrttiteen. Pe 5.2. mennessä sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen numeroon 044-783 3888 iltaisin tai tekstiviestinä / yhdistyksen sähköpostiin henkisyys@henkisyys.fi, sekä osallistumismaksu yhdistyksen tilille TSOP FI89 5710 0440 1557 52.

Ke 24.2. klo 18
Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry
VUOSIKOKOUS, kahvitarjoilu

http://henkisyys.fi, henkisyys@henkisyys.fi. Olemme Facebookissa! Puh. 044-783 3888

MAALISKUU

Ti 1.3. klo 18.30
ARGI+ JA ALOEVERA -ESITTELY, Juha Vartiainen

Tule kuuntelemaan, miten arginiini saa sinut jaksamaan paremmin. Ei pääsymaksua. Ilmoittautuminen Juha Vartiainen p. 040 9002533 tai Ulla Oksanen p. 044 5929324

To 3.3. klo 18.30
FENGSHUI-luento, Virpi Karjalainen

Tutustumme fengshuin eri osa-alueisiin ja peruskäsitteisiin sekä puhumme alkaneen Tuli-Apinan vuoden energioista. Pääsymaksu 6 €, Turun henkinen keskus ry:n jäsenet 3 € (Johdantoluento 19.-20.3. olevalle kurssille)

La 5.3. klo 12-18
MBB (MIND BODY BRIDGING) -peruskurssi, Marjukka Lulli-Seppälä, sertifioitu MBB-ohjaaja

MBB (Mind Body Bridging) on mielen ja kehon yhdistävä menetelmä, jota voidaan turvallisesti käyttää oman hyvinvoinnin vahvistamiseen itsehoito- ja stressinpurkumenetelmänä. Se auttaa muun muassa käsittelemään kielteisiä ajatuksia, hiljentämään ahdistuneisuutta aiheuttavia vaatimuksia ja päästämään irti ongelmallisista tunteista. Siinä helpoilla keinoilla sekä mieli että keho rauhoittuvat ja piilevät sisäiset voimavarat saadaan käyttöön. Silloin elämään tulee väljyyttä ja levollisuutta. Ärkielämän pulmiin löytyy yllättäen uusia näkökulmia ja ratkaisuja. Sekä fyysinen että henkinen hyvinvointi lisääntyvät. Menetelmän tehosta on saatu tieteellistä näyttöä esim. Vietnamin sodan veteraanien kuntoutuksessa. Kurssimaksu 50 € Lisätiedot ja ilmoittautumiset viimeistään 19.10. Marjukka Lulli-Seppälä puh 050 3424547. Lue www.sateenkaarisanomat.net, nro 34 s. 4.

Su 6.3. klo 9.45-11
SYDÄNMEDITAATIO MAAN JA IHMISKUNNAN AUTTAMISEKSI, Tarja Salomaa

Kaikille avoin ohjattu ryhmämeditaatio, jossa ryhmän avoimen sydänkeskuksen kautta mestarit, enkelit ja arkkienkelit sekä monet valo-olennot välittävät parantavan ja puhdistavan siunauksensa ihmiskunnalle ja maan kaikille luomakunnille. Oviraha 3 €

To 10.3. klo 18.30
KEHON KARMALLINEN KIELIOPPI -luento, Erkki Lehtiranta

Johdantoluento 12.-13.3. olevalle kurssille. Pääsymaksu 6 €, Turun henkinen keskus ry:n jäsenet 3 €.

Pe 11.3. klo 11-18
HENKISEN ASTROLOGIAN TULKINTOJA, Erkki Lehtiranta

Tulkinnoissa käsitellään mm. seuraavia teemoja: keskeiset karmalliset läksyt nykyisessä inkarnaatiossa, kartan ilmaisemat haasteet ja mahdollisuudet, astrologiset epäbalanssit ja niiden tasoittaminen, nykyiset ja lähitulevaisuuden astrologiset ”säätilat”, Tulkinnan saat talteen esimerkiksi omalla diginauhurilla tai puhelimesi sanelimella. Ajanvaraukset 4.3. mennessä: erkki@smilingstars.fi; 040-501 2272. Hinnat 90€/ 60 min. tai 60€/ 30 min.

La-su 12.-13.3. la klo 10-17, su klo 10-16
KEHON KARMALLINEN KIELIOPPI -kurssi, Erkki Lehtiranta

Ihmiskeho on täynnä salattua symboliikkaa, jota voimme kuitenkin oppia lukemaan. Mm. kasvot, kämmenet, hampaat, selkärangan nikamat, jalat, sisäelimet ja kehon suuret järjestelmät kertovat omalla kieliopillaan asioita, jotka auttavat meitä ymmärtämään paremmin yksilön keskeisiä elämänläksyjä, haasteita ja mahdollisuuksia. Kurssi pitää sisällään paljon yksityiskohtaista tietoa, joka jäsennetään osaksi laajempaa kokonaisuutta. Mukana on runsaasti käytännön esimerkkejä, ja jokainen kurssilainen saa oppimateriaalipaketin, jonka avulla voi jatkaa omakohtaisesti tutkimuksia kiehtovan aiheen parissa. Kurssimateriaali perustuu suurelta osin Mestari Hilarionilta saatuun uuteen tietoon ihmiskehon symboliikasta. Mukana on myös paljon osaltaan ikivanhaa kiinalaista ja intialaista symbolitraditiota sekä lännen tutkimustietoa. Käsittelemme kurssilla mm: kehonosien, kasvojen ja käden kielioppia, sisäelinten henkistä merkitystä, hampaiden ja selkänikamien koodauksia, symbolien ja heijastumisen lakien ilmenemistä ihmiskehossa, karman yhteyttä kehon symboleihin ja terveysongelmiin. Intensiivinen kurssi, joka avaa aivan uusia näkökulmia tapaukseen nimeltä ihminen. Kurssi sopii hyvin kaikille kiinnostuneille ja erityisesti terapeuteille, ennakkotietoja aiheesta ei tarvita. Hinta 140 €. Ilmoittautuminen 29.2. mennessä p. 044 5929324. Lue artikkeli s. 10–11.

La-su 12.-13.3. klo 12-17
WERBECK-laulukurssi, Markku Lulli-Seppälä

Lauluäänen vapauttamisen tie. Harjoitellaan äänenmuodostusta Valborg Werbeck-Svärdströmin kehittämällä menetelmällä. Kun ääntä ei ”tehdä” tai pakoteta, vaan poistetaan esteet sen syntymiselle, saadaan aikaan kokemus soivasta tilasta ja laulaminen käy helpoksi, kauniiksi ja ääntä rasittamattomaksi. Sopii vasta-alkajille sekä laulamista harrastaneille. Ammattilaulajakin löytänee laulamiselleen uuden suunnan ja uusia virikkeitä. Hinta 60 €, sis. ruokailut. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 044 5929324.

La 19.3. klo 10 – 16
MINDFULNESS-päivä, Hannu Sirkkilä, Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry

Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa. Siitä voi olla hyötyä mm stressinhallinnassa, itsetunnon paranemisessa ja itsensä hyväksymisessä. Harjoitukset eivät edellytä aiempaa kokemusta ja ne tehdään hyvin lempeällä tavalla. Osa harjoituksista tehdään makuulla, joten mikäli haluat, varaa mukaan jumppapatja tai vastaava sekä viltti ja tyyny. Harjoitukset voi tehdä myös tuolilla istuen. Osallistumismaksu 32 €/jäsenet ja 37 €/ei jäsenet. Hinta sisältää yrttiteen. Pe 4.3. mennessä sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen numeroon 044-783 3888 iltaisin tai teksiviestinä / yhdistyksen sähköpostiin henkisyys@henkisyys.fi sekä osallistumismaksu yhdistyksen tilille TSOP FI89 5710 0440 1557 52.

La-su 19.-20.3. klo 10-16.
FENGSHUI-kurssi: Oman kodin harmonisointi fengshuin avulla, Virpi Karjalainen.

Fengshui-viikonloppukurssilla käydään läpi fengshuin keskeisiä käsitteitä, kuten energian kulkua tilassa, viiden elementin teoriaa ja yin-yang-tasapainoa. Teemme kurssilaisten omaan pohjapiirrokseen kahdeksan ilmansuunnan baguan, jonka perusteella tutkimme eri elämänalueiden vointia. Selvitämme kodin pohjapiirroksesta mahdollisesti puuttuvat osat ja lisäosat sekä niiden merkityksen ja vaikutukset kodin asukkaisiin. Opit soveltamaan fengshuita käytännön tasolla ja harmonisoimaan sekä selkeyttämään kotisi energioita. Mukaan tarvitaan asunnon pohjapiirros ilmansuuntineen sekä annos avointa uteliaisuutta! Sitovat ilmoittautumiset 10.3. mennessä joko sähköpostitse fengshuiaskeleita@gmail.com tai puhelimitse 050-5499315. Kurssille mahtuu mukaan 15 osallistujaa. Kurssi järjestetään, jos osallistujia on vähintään 6. Hinta 195 euroa (sis. alv 24 %). Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset -10 %. www.fengshui-askeleita.com

Su 20.3. klo 10-18
ENKELIHOITAJA kurssi, DAH- Dharmic Angel Healing, Noora Pohjanheimo

(kurssisarjan uusi aloitus) Kurssi on luotu täysin Enkelten ohjauksessa ja käsittelee hoitamista sekä henkisyyttä laajasti. Tämä on matka itseesi ja oman polkusi äärelle. Kurssin kautta herättelemme vielä uinuvia voimavarojamme sekä vahvistamme luottamusta ja Valoa, joka meissä kaikissa elää. Kurssille mahtuu 6-14 henkilöä kerrallaan ja kurssi toteutetaan Enkelten voimallisissa sekä turvallisissa energioissa ja ohjauksessa. Alustavaa informaatiota sisällöstä: Enkelit ja henkimaailma, energiat, chakrat, värit ja aura, hoitaminen, enkeliyhteyden muodostaminen sekä vahvistus, avartavat work shopit, kanavointi, tulkinnat, intuitio, kehoyhteys, maadoittuminen, feminiini- ja maskuliinienergia, manifestointi, monet erilaiset meditaatiot, vaihtohoidot, ”läksyt”. Kurssin hinta on 120 € / krt tai koko kurssi kerralla 680 € sis. 24% alv. Kurssipäivät: 20.3. / 3.4. / 1.5. / 29.5. /26.6. / 31.7. /. Lunasta oma paikkasi laittamalla sähköpostia: rakkaudensiivin@gmail.com. Lue artikkeli s. 17.

HUHTIKUU

Pe 1.4. klo 18.30-20.00
MEDITAATIOILTA: SISÄINEN LAPSI, Cosmic Johanna Tiainen

Hinta: 10 € / 8 € (opiskelijat ja eläkeläiset) sis. yrttiteen! Johannan vastaanotto 1.-3.4., energiahoitoja, selvännäköistuntoja, hierontaa ja regressioita. www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

La 2.4. klo 11-17
REIKI 1-kurssi Ushui shiki Ryoho menetelmän mukaan, Cosmic Johanna Tiainen

Opit tekemään Reiki-hoitoja ja tasapainottamaan chakroja itsehoidossa sekä tekemään hoitoja muille harjoitteluajan jälkeen. Kurssin aikana saat initiaation ja rupeat valmistelemaan energiakanaviasi ja chakrojasi 21 päivän aikana kotona. Hinta: 180 € / 160 € (eläkeläiset ja opiskelijat) sis. lounaan, manuaalin ja diplomin sekä mahdollisuuden kerrata kurssi ilmaiseksi myöhemmin. www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

Su 3.4. klo 13-14
CHAKRAMEDITAATIO, Cosmic Johanna Tiainen

Käymme läpi kaikki chakrat ja opit tasapainottamaan chakroja! Hinta 8 €. www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

Ke 6.4. klo 18
Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry
VÄLITÄMME RAKKAUDELLISIA VIESTEJÄ HENKIMAAILMASTA!

http://henkisyys.fi, henkisyys@henkisyys.fi. Olemme Facebookissa! Puh. 044-783 3888

La-su 16.–17.4. klo 10:00–18:00
”NAISELLISEN ENERGIAN AALTO”- seminaari, Galiya Yafyasova

DEIR- koulu järjestää seminaarin ”Naisellisen energian aalto” -kirjan pohjalta. Tämä seminaari on opas naisten energian kehittämiseen, tilanteiden ja sosiaalisten suhteiden rakentamiseen ja ylläpitämiseen käyttämällä naisen psykologian vahvuuksia. Koulutus auttaa sinua koskettamaan elämän tärkeää osaa, tutustumaan omaan naiselliseen olemukseesi ja antamaan sille merkittävämpi rooli elämässäsi. Naisellisuuden energia on maapallon laajuinen luonnon lahja, sinua varten! Seminaarin alennettu hinta on 192 €, jos se on maksettu 2.4. mennessä, sen jälkeen hinta on 240 €. Ota kaveri mukaan, niin päässette molemmat 300 €:n hinnalla! Valmentaja: Galiya Yafyasova(venäjän kieli) DEIR valmentaja vuodelta 2003. Seminaari tulkataan suomeksi! Lisätietoa koulutuksesta ja ilmoittautuminen sivulla www.deir.fi

Su 17.4. klo 9.45-11
SYDÄNMEDITAATIO MAAN JA IHMISKUNNAN AUTTAMISEKSI, Tarja Salomaa

Katso su 6.3. Oviraha 3 €

Ti 19.4. klo 18.30
ARGI+ JA ALOEVERA -ESITTELY, Juha Vartiainen

Tule kuuntelemaan, miten arginiini saa sinut jaksamaan paremmin. Ei pääsymaksua. Ilmoittautuminen Juha Vartiainen p. 040 9002533 tai Ulla Oksanen p. 044 5929324

To 21.4. klo 18.30
KUNDALIINIJOOGA-luento, Hari Jot Kaur / Merjam Auraskari

Johdantoluento 23.4. workshopille. Pääsymaksu 6 €, Turun henkinen keskus ry:n jäseniltä 3 €.

La 23.4. klo 09.30-13.00
KUNDALIINIJOOGA - pikatie tietoisuuteen, Hari Jot Kaur / Merjam Auraskari

Tässä workshopissa työskentelemme energiamme kanssa. Energian ohjaaminen on avain tietoisuuden kasvuun. Kun lamautuneen energian saa liikkeelle, tuntuu kuin olisi saanut uuden ulottuvuuden käyttöönsä. Elämä tuntuu taas voimakkaalta. Kundaliinijooga on monimuotoista ja helposti lähestyttävää yksinkertaisten, mutta tehokkaiden harjoitusten vuoksi. Saat mukaasi joogisia välineitä arkipäivän energian hoitoon. Avoin kaikille iästä, muodosta, kunnosta, uskonnosta tai muusta rajoituksesta riippumatta. Tuo mukaan joogamatto, tukeva tyyny pehvan alle, lämmintä lepoa varten ja vesipullo. Pukeudu rennosti, mukavasti. Pääsymaksu 40€ sisätää myös materiaalia ja virvokkeita. Ilmoittautumiset p. 044 5929324.

Ke 27.4. klo 18
Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry
HENKITAIDETTA Seija Verangon johdolla

Ota mukaan vapaavalintaiset värit sekä paperia!
http://henkisyys.fi, henkisyys@henkisyys.fi. Olemme Facebookissa! Puh. 044-783 3888

TOUKOKUU

Su 15.5. klo 9.45-11
SYDÄNMEDITAATIO MAAN JA IHMISKUNNAN AUTTAMISEKSI, Tarja Salomaa

Katso su 6.3. Oviraha 3 €

Su 15.5. klo 11.00-17.00
LUONTORETRIITTI, Kalevan Nainen Helena Nuutinen (FM, Logonomi, Lehtori evp.)

Nauti hiljaisuudesta ja lähestyvästä kesästä! Meitä ympäröivät nykyisen elämänmuodon monenlaiset paineet ja niiden keskellä on vaikea rauhoittua: mielen hälinä ei helpolla hiljene. Ja kuitenkin me kaipaamme elämäämme eheyttä ja rauhaa. Nyt vetäydymme päiväksi sivuun, pois arjesta, saadaksemme olla itsemme kanssa ja myös olla ajattelematta yhtään mitään. Sopii kaikille, elämänkatsomuksesta riippumatta. Päivän aiheena on hiljaisuus, mutta paneudumme mielen hälinän hiljentämiseen lempeästi myös keskustellen, rentoutuen ja erilaisten pienten tehtävien avulla. Kunnioitamme omaa ja toistemme hiljaisuutta: (kännykkävapaa alue: voit antaa puhelinnumeroni (050-3016400) kotijoukoillesi) Jos olet kokenut äskettäin elämässäsi pahan kriisin, retriitti ei ehkä ole ajankohtainen aivan vielä. Mukaan lämpimät ja mukavat vaatteet sekä ulkona että sisällä työskentelyä varten. Muista villasukat! Jos on mahdollista, ota mukaasi makuualusta, peite ja tyyny. Jos on mahdollista, ota mukaasi jokin luonnosta löytämäsi esine: kivi, oksa, hiekkaa, vettä – mitä tahansa, millä on Sinulle merkitystä. Hinta 58 € sisältää keittolounaan ja kahvin/teen. Sitovat ilmoittautumiset ti 7.5. mennessä sähköpostilla helena.nuutinen@mielenkieli.com sekä maksamalla osallistumismaksu ilmoittautumisen yhteydessä annettavalle tilille. P. 050 3016400 www.mielenkieli.com www.facebook.com / Mielenkieli. Lue artikkeli s. 22–23.

Pe 20.5. klo 18.30-20.00
MEDITAATIOILTA: ENKELIT, Cosmic Johanna Tiainen

Hinta: 10 € / 8 € (opiskelijat ja eläkeläiset) sis. yrttiteen! Johannan vastaanotto 20.-22.5., energiahoitoja, selvännäköistuntoja, hierontaa ja regressioita. www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

La 21.5. klo11-17
ENKELI-WORKSHOP, Cosmic Johanna Tiainen (16 vuoden kokemus)

Opit tutustumaan enkeleihin meditaation ja enkelikorttien avulla sekä opit tekemään enkelienergiahoitoja. Harjoittelemme ryhmässä ja pareittain. Käy hyvin aloitteliljoille ja hieman kokeneemmillekin. Vahvistaa intuitiotasi ja yhteyttä enkeleihin. Hinta: 115 € / 99 € (opiskelijat ja eläkeläiset) sisältää lounaan ja diplomin. www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

Su 22.5. klo 12-18
KYLVÖJUHLAT

Pihatapahtumassa ohjelmaa. Päärakennuksessa klo 14 Cosmic Johannan ilmainen meditaatio ja luento ”Luonnonhenget ja miten niiden kanssa voi olla yhteydessä” . Myyntitorilla maan antimia ja käden tuotteita. Pöydät 20 € (varaa ajoissa p. 044 5929324). Puhvetissa hernekeittoa, konsapurilaisia ym. herkkuja. Katso www.konsankartano.fi

Ke 25.5. klo 18
Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry
SHAMANISTINEN KEVÄTJUHLA!

Shamaanimatkoja rumpujen tahdissa, halukkaat voivat ottaa oman rummun mukaan. Kahvitarjoilu http://henkisyys.fi, henkisyys@henkisyys.fi. Olemme Facebookissa! Puh. 044-783 3888

KESÄKUU

Pe 10.6. klo 18.30-20.00
MEDITAATIOILTA: HENKISET OPPAAT, Cosmic Johanna Tiainen

Hinta: 10 € / 8 € (opiskelijat ja eläkeläiset) sis. yrttiteen! Johannan vastaanotto 10.-12.6., energiahoitoja, selvännäköistuntoja, hierontaa ja regressioita. www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

La-su 11.-12.6. klo 11-17
REIKI II -kaukohoitokurssi, Cosmic Johanna Tiainen, Reiki master

Opit tekemään kaukohoitoja ja käyttämään energiaa sekä kanavoimaan viestejä hoidon aikana. Voit tehdä hoitoja kotoa käsin ja käyttää puhelinta tai sähköpostia ollessasi yhteydessä asiakkaan kanssa hoidon aikana. Hinta: 290 € / 270 € sisältää lounaan ja teen, lauantaina sekä hedelmiä ja teen sunnuntaina, manualin ja diplomin sekä mahdollisuuden kerrata kurssi ilmaiseksi myöhemmin. www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

Ma 20.6. klo 18
SYDÄNSUVEN AURINKO, Aurinkokuoron Juhannusjuhla

Tutustumista Werbeck-lauluun (katso kurssi 12.-13.3.), Aurinkokuoro, yhteislaulua. Pääsymaksu 7 € sis. makoisan tarjoilun. Ilmoittautuminen p. 044 5929324.

Aamiais-majoitus
Konsan Kartano
tarjoaa edullista majoitusta
135-vuotiaassa maatalossa

Turun Luontaishoitola
Turun Luontaishoitola
Tule rentoutumaan tai virkistymään
tai saamaan apua, kun terveys horjuu.

Hyvä verenkierto on avain parem paan terveyteen

Verenkierto ei ole kaikki, mitä kehossamme tapahtuu, mutta ilman verenkiertoa ei ole elävää kehoa.

TUIJA HOIKKALA
koulutettu hieroja, luontaisterapeutti ja Bemer-liikekumppani
p. 040 504 9525
www.luontaishoitoa.com
www.tuija-hoikkala.bemergroup.com/fi

Kuvassa mikroverenkierron tehtävät, ravinteiden kuljetus soluille ja soluaineenvaihdunnan tuotteiden poiskuljetus.

Verenkierto on ihmiskehon hieno jakelujärjestelmä. Se huolehtii kudosten ja elinten ravinnon- ja hapensaannista sekä soluaineenvaihduntatuotteiden poiskuljetuksesta. Näistä prosesseista 75 % tapahtuu pienimmissä verisuonissamme – mikroverenkierrossamme.

Lääketieteellinen BEMER-stimulointilaite parantaa heikentynyttä pumppausliikettä pienissä ja erittäin pienissä verisuonissa. Tästä on seurauksena veren parempi jakautuminen solujen tarpeiden mukaan pienten verisuonten verkostossa. Tämä tekee fysikaalisesta BEMER-verisuoniterapiasta tehokkaan hoitovaihtoehdon moniin sairauksiin ja vaivoihin.

Säännöllisesti käytettynä tämä fysikaalinen verisuoniterapia tukee kehoa tehokkaasti taistelussa sairauksia ja kehon toimintahäiriöitä vastaan sekä tukee kehon omia parantumis- ja uudistumisprosesseja.

Toimiva mikroverenkierto tukee immuunivastetta ja auttaa ennaltaehkäisemään sairauksia.

Fysikaalinen verisuoniterapia on hyödyllinen hoitomuoto myös selkäkipuihin ja lihasjännitykseen

Parantunut verenvirtaus pienimmissä verisuonissa edistää kehon solujen suorituskykyä, joka puolestaan auttaa kivun helpottumisessa sekä tukee kehon omia itseään korjaavia prosesseja. Suomessakin on todella monia ihmisiä, joiden elämänlaatua heikentää mm. päivittäinen selkäkipu.

Miksi kehomme sitten on jäykkä ja nikamat natisevat liitoksissaan aamuisin, kun rankaa oikaisee?

Hyvän selän asennon ylläpitämiseen tarvitsisimme monipuolista liikuntaa ja tasapainoista lihasvoimaa. Mutta mutta, kun aina ei ehdi tai viitsi, syystä tai toisesta, harrastaa monipuolista liikuntaa. Ja sitten, jonain kauniina päivänä se alkaa, jäykistyminen! Muutos meissä on ensin hidasta, huomaamatonta, mutta päivä päivältä salakavalasti etenevää. Pieneen jäykkyyteen ja kipuun tottuu, emmekä pidä sitä merkkinä vakavien oireiden alkamisesta.

Palautuminen fyysisestä rasituksesta, työstä tai treenistä, sekä henkisen suorituskyvyn haasteista ja stressistä hidastuu. Tämä vaikuttaa koko kehon tilanteeseen.

Paikalleen jämähtänyt elämä hidastaa fyysisen kehon toimintoja ja mikroverenkiertoa

Esimerkiksi liiallisen istumisen on todettu jopa lisäävän kuolemanriskiä koska istuessa mikroverenkierron toiminta vaikeutuu merkittävästi.

Verenkierron heikkeneminen pienissä suonissa tarkoittaa tulehduksellisten tilojen muodostumista, kipuja, jäykkyyttä lihaksissa ja huonoa aineenvaihduntaa nivelissä. Tämä on kierre, joka heikentää elämänlaatua ja johtaa suurempiin ongelmiin mm. tuki- ja liikuntaelimissä.

Parempi mikroverenkierto tukee hapen ja ravinteiden tarjontaa soluille ja aineenvaihduntatuotteiden poistumista niistä. Tästä on seurauksena esimerkiksi parempi tilanne lihaksissa, nivelissä ja nikamissa. Aineenvaihdunnan paraneminen tuo usein helpotusta kipuun, joustavuutta koko kehoon ja pikku hiljaa myös niveliin ja selkänikamiin.

BEMER-terapia stimuloi heikentynyttä mikroverenkiertoa koko kehossa, turvallisesti ja tehokkaasti. Tutkimusten mukaan asiakkaista 71 % sai helpotusta tuki- ja liikuntaelimien ongelmiin jo kuuden viikon säännöllisellä hoidolla. Pitkäaikaisella käytöllä ennaltaehkäistään ongelmien vaikeusasteen kasvamista.

BEMER-terapia ei korvaa liikuntaa eikä liikunta BEMER-terapiaa. Yhdessä ne ovat loistava kuntouttaja!

Mikroverenkierron ongelmat aiheuttavat hapenpuutetta soluissa. Solujen hapenpuute taas aiheuttaa ns. iskeemistä kipua. Mikroverenkierron stimuloituminen antaa hoitovasteen tämän tyyppiseen kipuun, koska näin vaikutetaan suoraan ongelman syyhyn. Hapenpuutteesta johtuva kipu voi olla lihaksissa, hermokudoksessa, luukudoksessa…. Kaikki kehon solut tarvitsevat jatkuvasti happea.

Käytettäessä BEMER-terapiaa säännöllisesti mikroverenkierron toiminta paranee päivä päivältä ja kehon kyky korjata, mitä korjattavissa on, paranee.

Kipua on monenlaista. Ja joka kerta se on henkilökohtaista. Ainutlaatuista. Kipu on valtava, suorastaan kohtuuton ongelma liian monelle. Mikäli mikroverenkierron paraneminen toisi helpotusta tilanteeseen, on vähintäänkin kohtuullista ottaa fysikaalinen verisuoniterapia käyttöön tukihoitomuodoksi.

Tieteellisesti todistettu

BEMER-terapialla on takanaan kuudentoista vuoden tutkimus- ja tuotekehittelytyö. Tänä aikana BEMER-laitteella tehtyjä tutkimuksia on julkaistu nyt 55 kpl. Näistä 12 kpl löytyy www.PubMed.com -tietokannasta. Tutkimustyö ei ole loppunut, vaan jatkuu yhä.

BEMER-terapian vaikutukset heikentyneeseen mikroverenkiertoon stimuloivasti ovat mittaustuloksia ja todistettavissa, jolloin näyttö on olemassa ja löytyy useammasta plasebokontrolloidusta tutkimusjulkaisusta.

Puuttuva palanen on tiedon lisääminen sekä tavalliselle yleisölle, että lääketieteen ammattilaisille mikroverenkierron tehtävän tärkeydestä terveyden ylläpitoon, sairauksien ennaltaehkäisyyn sekä niistä toipumiseen.

BEMER on virallisesti lääketieteellinen laite, jonka viimeisin sertifiointi on:
- stimulointilaitteet fysikaaliseen verisuoniterapiaan. Eli Euroopan lääketieteellisiin laitteisiin on perustettu täysin uusi kategoria. BEMER on ainoa tähän kategoriaan sertifioitu laite.

Kenen kannattaa käyttää Bemer-terapiaa ja kenelle se sopii?

Hoidosta hyötyy suuri joukko ihmisiä kaikissa ikäluokissa niin jo olemassa oleviin terveyden häiriöihin, kuin ennaltaehkäisevässä mielessä.

Terveysongelmien ennaltaehkäiseminen onkin ehdottomasti paras ja helpoin tapa, oli kysymys sitten terveellisten elämäntapojen tai BEMER-terapian käyttöönotto. Yhdessä nämä parantavat elämänlaatua merkittävästi.

BEMER-terapian käyttö on helppoa ja vaivatonta, 8 minuuttia aamuisin ja 8 minuuttia iltaisin, omassa kodissa, itse nappia painaen. Laite on kehitetty lääkinnälliseksi itsehoitolaitteeksi ja on täysin turvallinen käyttää. Se aiheuttaa vain positiivisia sivuvaikutuksia, ei lainkaan haitallisia.

Positiivisista sivuvaikutuksista olen kuullut mm. unenlaadun paranemisen, stressintunteen vähenemisen ja suolentoiminnan paranemisen, vain muutamia mainitakseni.

BEMER-terapiaan pääsee tutustumaan joko yksityisesittelyissä luonani tai kaikille avoimissa yleisötilaisuuksissa, joista saa minulta tietoa ottamalla yhteyttä.

Fysikaalinen mikroverenkierron stimulointilaite BEMER.

BEMER-terapia sopii kaikille ja on lääkinnällinen itsehoitolaite.

RIIPPUVUUDET JA ENERGIASYÖPÖT
Luennoitsija Leonor Vervloet
20.2.2016 kello 10.00 – 17.00
Hämeentie 155 B, 7.krs, 00560 HELSINKI ja
21.2.2016 kello 10.00 – 17.00
Leinakkalan tila, Leinakkalantie 45, 23120 MIETOINEN
Luennon aiheita mm.
- Henkimaailman näkemys huumeista, seksistä, perheriidoista, jälleensyntymästä määrättyyn perheeseen, vihamiehistä jne.
- Miten puolustamme omaa energiaamme energiasyöppöjä vastaan.
- Masennus ja syrjäytyneisyys.

Lisätietoa luennosta
www.casanystavat.fi/tapahtumat info@casanystavat, 044 979 4303.

Hyvinvointi & koulutuskeskus
Terveyskeidas
Tampere

forum sauna
Tiesitkö, saunomalla säilyy ja perinnehoidoilla paranoo luonnollisesti!!
Yleinen sauna, kuppaus, turve, iilimato ym.hemmotteluhoidot.
Mervi Hongisto, 050-5885013, Tervetuloa
www.forumsauna.fi
www.saunan7salaisuutta.fi
www.saunaterapia.com

Henkinen koulutuspaikka Tampereella!
Tarjontaamme kuuluvat erilaiset kurssit, avoimet healing-illat, selvänäköiset auralukemukset sekä koulutusohjelma.
Auralukemustarjous – kaksi yhden hinnalla!
Kysy lisää!
Maa ja Taivas
Väinölänkatu 1, 33100 Tampere.
www.maajataivas.fi,
maajataivas@gmail.com, 040 966 3342.
Avoinna ti-to klo 12-16.

KINESIOLOGIAA (tasapainotukset, koulutus)
ENERGIAHOIDOT
METAMORFINEN TEKNIIKKA
DETOX, puhdistava jalkakylpy
Muutosten Tuuli
Marja-Terttu Holmström
044 3401444, HELSINKI

Tiedätkö vitamiini- ja hivenainetasosi?

HCA on helppo, nopea ja kivuton mittaustapa

JAANA VUORISALO
Erikoissairaanhoitaja
Elämäntaidon valmentaja
p. 0400 800 734
www.etv-valmennus.fi

Kehon ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on riittävä vitamiini- ja hivenainetaso ensiarvoisen tärkeää. Tänä päivänä ei terveellinen ruokavalio välttämättä takaa sitä, että kehollasi olisi käytössä riittävä määrä välttämättömiä vitamiineja ja hivenaineita. Viimeisten 50 vuoden aikana on maaperämme köyhtynyt tehoviljelyn harjoittamisen vuoksi. Myös eläinperäisen ravinnon massatuotannossa käytetään monia lisäaineita ja jopa antibiootteja maksimaalisen hyödyn saavuttamiseksi. Ruokamme on erilaista kuin ennen.

Erilaisia lisäravinteita markkinoidaan – ja käytetään – yhä enemmän. Suurin kompastuskivi lisäravinteiden käytössä on kuitenkin se, että niitä syödään umpimähkään – ja tuloksena on ainoastaan `kallista kakkaa`. Olipa kysymys lisäravinteista tai ravinnosta, kehomme toimivat yksilöllisesti: jokin lisäravinne imeytyy sinulla mainiosti, toinen taas minulla. Minä tarvitsen lisää B3-vitamiinia, sinulla saattaa olla vajausta sinkistä. Miten voit tietää varmasti mitä lisäravinteita oikeasti tarvitset?

HCA (Health Concept Analyzer)-mittaus on helppo, nopea ja kivuton tapa selvittää oma vitamiini- ja hivenainetasosi. Mittausmenetelmä yhdistää lääketieteen, bioinformatiikan, sähkötekniikan, lääketieteen ja muiden tieteenalojen innovaatiot. Kyseessä on magneettiresonanssi-analyysiin perustuva terveydentilan arviointimenetelmä. Kehomme solut uudistuvat jatkuvasti tuottaen erilaisia sähkömagneettisia aaltoja.Tämä sähkömagneettinen säteily heijastaa elimistön toimintaa ja sen perusteella voidaan arvioida kehon terveydentilaa. Mittalaite havaitsee kehosta lähtevät heikot sähkömagneettiset värähtelyt ja havaitsee poikkeamat. Laite vertaa saamiansa mittaustuloksia normaaleihin viitearvoihin. Näin saadaan informaatiota laaja-alaisesti sekä kehon elinjärjestelmien toiminnasta että elimistön vitamiini- ja hivenainetasosta viitteellisellä tasolla. Itse mittaus kestää noin kaksi minuuttia ja tapahtuu siten, että pidät kädessäsi pientä anturia, joka suorittaa mittauksen.

HCA-mittauksen avulla sinun on helppo seurata oman kehosi hyvinvointia täsmällisesti ja vaivattomasti. Raportin analyysin avulla voit seurata ruokavaliomuutosten ja/tai lisäravinteiden käytön vaikutuksia kehosi hyvinvointiin. Voit jättää `turhat` lisäravinteet pois ja tarjota kehollesi vain sitä mitä se oikeasti tarvitsee voidakseen hyvin.

Tarot
Reiki
Nauru
Meditaatio
Aurinkoinen Laksmi
www.aurinkoinenlaksmi.com
p. 045-1255029

KUUDESAISTI.NET
henkisiä asioita verkossa
UNIIKIT RUMMUT, HOITOIHIN
voim. 31.5. asti
20% ale rummuista, tunnus karhu
SHAMAANIRUMPU.NET

Dharmic Angel Healing

– Intuitiivisen Enkelihoidon kurssi

NOORA POHJANHEIMO
Energia/reikihoitaja, Enkeliterapeutti, Kurssiohjaaja, Spiritual katalyst
rakkaudensiivin@gmail.com

DAH-kurssi on saanut nimensä oman henkisen nimeni saattelemana. Äiti Amma on antanut minulle nimen, ja tämä nimen merkitys on jotain mihin minun tulisi pyrkiä. Nimeni on Dharmada, joka tarkoittaa ”Hän joka tasapainottaa Universumia” sekä myös ”Hän joka elää oikeamielisesti.” Minulle on hyvin tärkeää, että kurssin myötä ihmiset saavat työkaluja omaan elämäänsä, mutta tärkeää on myös maailman hyväksi toimiminen sekä muiden ihmisten auttaminen. Toivon, että kauttani valmistuvat hoitajat toimivat oikeista syistä ja pyrkivät oikeamielisyyteen. On tärkeää olla rehellinen itselleen ja uskaltaa seurata, sekä laajentaa omaa totuuttaan.

Enkelit ovat olleet elämässäni tietoisesti vuodesta 2009 ja voimakkaammin olen alkanut kommunikoida heidän kanssaan v. 2010. Ensimmäiset kokemukset enkelten kanssa kommunikoinnista ovat tapahtuneet Arkkienkeli Zadkielin kautta, hän on myös yksi suojelusenkeleistäni. Zadkiel nimi tarkoittaa myös Jumalan Oikeamielisyyttä. Enkelit sekä Amma ovat ohjanneet minua vuosien varrella erilaisiin tehtäviin joissa usein myös minä joudun kohtaamaan pelkojani sekä asettumaan haavoittuvaksi. Nämä kaikki kuitenkin kuuluvat polkuuni ja elämäntehtäviini, niiden myötä olen myös aloittanut Enkeli-illat vuonna 2013.

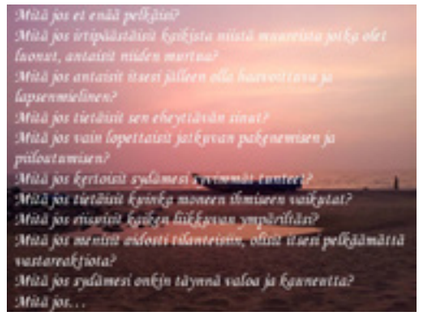
Ensimmäinen DAH- kurssi alkoi v. 2015 keväällä ja tältä kurssilta valmistui 10 ihanaa hoitajaa. Syksyllä 2015 alkoi uusi kurssi ja nämä ihanat oppilaat valmistuvat helmikuussa v. 2016. Enkelit ohjaavat minua edelleen kurssien pariin ja kertovat miten tärkeää on, että ihmiset löytävät kurssin ja sen kautta myös paljon itseään. Seuraava kurssi onkin kaavailtu alkamaan 20.3.2016 ja paikkana toimii jälleen Konsan Kartano. Tälle kurssille on tilaa, joten jos koet sydämessäsi kutsun, ota yhteyttä. Olen niin kiitollinen, että saan tehdä tätä ja seurata ihmisissä kehitystä niin energeettisesti kuin ihmiskokemuksellisesti.

Kurssi on luotu täysin Enkelten ohjauksessa ja käsittelee hoitamista, henkisyyttä sekä ihmisyyttä. Tämä on matka itseesi ja oman polkusi äärelle. Kurssin kautta herättelemme vielä uinuvia voimavaroja sekä vahvistamme Valoa, joka meissä kaikissa elää. Ennen kaikkea kurssi on matka itseen. Enkelit antavat meille työkaluja arkeen ja juhlaan, auttavat meitä ymmärtämään omaa persoonaamme. Kurssille mahtuu 8-14 henkilöä kerrallaan ja kurssi toteutetaan Enkelten voimallisissa sekä turvallisissa energioissa ja ohjauksessa. Kurssi on hyvin laaja sisällöltään.

Opettajana koen, että tehtäväni on auttaa ihmisiä kohtaamaan pelkojaan, löytämään oma Jumalallinen kipinänsä ja potentiaalinsa. Olen ns. henkinen katalysaattori, jonka tehtävä on kaivaa ihmisestä itsestään vastauksia, eikä niinkään antaa kaikkea valmiina. Nykypäivänä ihmiset kaipaavat kovasti ennustajaa tai ihmistä, joka kertoisi heille, mitä tulisi tehdä. Kuten Enkelit, en minäkään ole ennustaja, vaan toimin valon kanavana ja toivon sydämestäni, että ihmiset ymmärtäisivät, että jokaisessa heissä asuu ikuinen viisaus. Haluan myös painottaa, että jokaisella ihmisellä on lahjoja ja aivan jokainen voi kommunikoida enkelten kanssa, kyse on luottamuksesta. Ei henkisyys eikä kommunikointi ole mitenkään ihmeellistä, vaan olet tehnyt sitä aina, olet myös aina ollut ”henkinen”. Tehtäväni on rikkoa kategoriointia sekä tuoda viestiä enkeleiltä maan päälle, suurin viesti tähän hetkeen on ”Ole oma Itsesi, sinun ei tarvitse olla mitään muuta kuin se, joka juuri nyt koet olevasi.”

Alustavaa informaatiota sisällöstä:

*Enkelit ja henkimaailma
*Energiat
*Chakrat, värit ja Aura
*Hoitaminen
*Enkeliyhteyden muodostaminen sekä vahvistus
*Avartavat Work Shopit
*Kanavointi, tulkinnat, intuitio



*Kehoyhteys, maadoittuminen
*Feminiini- ja maskuliinienergia
*Manifestointi
* Monet erilaiset meditaatiot ja luennot
* Vaihtohoidot, ”läksyt”

Tässä muutamia kurssipalautteita:

”Huomasin tässä viestejä lukiessani ja kuunnellessani että olen kyllä oppimassa enkelihoitajaksi mutta vielä tärkeämpää on oppia sinun kauttasi jotain rakkaudesta.”

”Kiitos vielä Ihanainen sun Enkelikurssista. Ei tietoakaan pitkästymisestä! Never ever! Päinvastoin, tänään just tajusin, miten monta lausetta oli just mulle. Ja kaikki se, mikä tuli energiana! WOW! Oot ihan paras Valon kanava.”

”Aaltoileva, ihanasti väreilevä kurssi. Opettavainen opettaja, ohjaus tuli rakkausenergian ei käskyn kautta.”

”Sanat ovat tärkeitä, eikä oppi ojaan kaada! Tärkeimmän informaation olen kuitenkin saanut niistä energioista, joita sinä edustat. Ryhmäenergia on myös ollut puhdistavaa ja auttanut kohtaamaan omia juttuja.”

”Kiitos ihanan sallivasta ja kaiken hyväksyvästä opetuksesta. Uskaltaa itse rohkaistua uusien asioiden edessä, kun kokee ettei virheitä ole. Kattava kurssimateriaali ja hyvät workshopit. Suosittelen.”

”Ihana kurssi ja tähän voi osallistua Matti Meikäläinenkin. En osaa parempaa ja ihanampaa kurssiohjaajaa kuvitella.”

Lisää tietoa minusta ja kursseista tai Enkeli-illoista löydät sivultani
www.rakkaudensiivin.fi
tai blogisivultani :
http://bethelightandlove.blogspot.fi/

Noora Pohjanheimon seuraava Enkelihoidon kurssi alkaa Konsan Kartanossa 20.3. Katso keskiaukeama.

Seksuaalisuus, upea voimavaramme

TIINA BÖHLING-SALONEN
Seksuaaliterapiaopiskelija,
auktorisoitu seksuaalineuvoja,
kätilö ja sairaanhoitaja (AMK)
reikitii@gmail.com
0408676609

Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalisuus on se, mitä me olemme, seksi pieni osa sitä, mitä me teemme. Seksuaalisuus on olemassaolomme ydin. Tapa, jolla koemme ja ilmaisemme omaa seksuaalisuuttamme näkyy kaikessa siinä, mitä ja miten teemme asioita, miten ajattelemme ja tunnemme. Seksuaalisuus on yksilöllistä, keskeinen osa ihmisyyttä ja ihmisen persoonaa. Se käsittää muun muassa sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaalisuhteet ja lisääntymisen.

Seksuaalisuus on parhaimmillaan ilo ja nautinto. Ihmisen ja parisuhteen mahtava voimavara, jota kannattaa kaikin mahdollisin keinoin vaalia. Se on monimuotoista ja edesauttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä. Sillä on parhaimmillaan sielua, kehoa ja psyykettä hoitava, eheyttävä vaikutus. Se tarjoaa mahdollisuuden halun jakamiseen ja vastaanottamiseen. Kyky rakastaa ja innostua johtaa parhaimmillaan tyydytykseen ja energisen olon saavuttamiseen. Se on pulppuava lähde tai vuolaana virtaava joki, josta ammennetaan elämän energiaa.

Se on ihmisen elämää rikastuttava asia, jossa toisen ihmisen läheisyyttä haluavalla henkilöllä rakkaus, kumppanuus ja ystävyys kohtaavat elämäniloisen erotiikan. Seksuaalisuus kuuluu meille ihan kaikille. Se on meissä ihmisissä olemassa muodossa tai toisessa aina, elämän alusta sen päättymiseen saakka. Seksuaalisuuden merkitystä ei yhtään vähennä se, jos ihminen on yksin, ilman parisuhdetta joko omasta halustaan tai vailla omaa haluaan. Seksuaalisuus ja sen rooli, ilmentäminen, ymmärtäminen ja tärkeys muuttuvat useaan kertaan elämän matkan varrella. Seksuaalisuuden merkitys ja tarve aaltoilevat läpi elämän. Monessa elämäntilanteessa hellyys ja läheisyys voivat nousta tärkeämmäksi asiaksi kuin varsinainen seksin harrastaminen.

Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia ja takaavat sen, että ihmisellä on mahdollisuus halutessaan harjoittaa nautinnollista, turvallista seksiä, joka rakentuu itsekunnioitukseen, ja kumppanin ollessa mukana, myös molemminpuoliseen kunnioitukseen. Terve seksuaalisuus on ihmiselle tärkeä voimavara ja terveet seksuaaliset kokemukset parantavat sekä elämänlaatua, mielihyvää, ihmissuhteita ja kommunikaatiota että oman seksuaali-identiteetin ilmaisemista.

Seksuaaliterapeutin vastaanotolla

Seksuaaliterapeutin vastaanotolle tullaan usein silloin, kun koetaan, että omassa itsessä tai parisuhteessa on seksuaalisuuden suhteen hankalia solmuja, joita halutaan työstää ja avata. Seksuaaliterapia on koulutetun ammattihenkilön tekemää auttamistyötä, joka tapahtuu keskustelun keinoin. Harkinnan ja tarpeen mukaan työskentelyyn voidaan sisällyttää myös erilaisia tehtäviä tai pieniä harjoitteita, mikäli ne tuntuvat sopivan asian käsitelyyn. Käyntipäiväkirjan kirjoittaminen terapian ajalta on suotavaa, joskaan ei välttämätöntä, ellei se asiakkaasta tunnu luontevalta. Terapiaistunnoissa edetään asiakkaan tarpeiden mukaisesti, hänen voimavarojaan kunnioittaen ja tukien. Pyrimme etenemään yhdessä asettamaamme tavoitetta kohti.

Terapiassa asiakas ja terapeutti eivät koskettele toisiaan, siellä ei riisuuduta eikä olla seksuaalisessa kanssakäymisessä. Seksuaaliterapeutin vastaanotolla on turvallista käydä. Työskentely on ehdottoman luottamuksellista, terapeutilla on vaitiolovelvollisuus. Vastaanotolla on lupa puhua asioista, joista on ehkä tottunut vaikenemaan. Asioista, jotka voi olla aluksi hankala ottaa puheeksi. Siellä kuitenkin saa puhua kaikesta seksuaalisuuteen, sukupuolisuuteen ja parisuhteeseen liittyvistä asioista avoimesti, rohkeasti ja salailematta. Omia tuntemuksiaan, ajatuksiaan tai tekojaan ei tarvitse hävetä.

Seksuaaliterapeutin vastaanotolle tullaan joko yksin tai kumppanin kanssa mitä moninaisimmista syistä. Huolenaiheena voi olla esimerkiksi seksuaalinen haluttomuus, vaikeus kiihottua, toiminnalliset ongelmat (vaikkapa erektiohäiriö, ennenaikainen tai viivästynyt siemensyöksy, naisen limakalvojen kuivuus, orgasmin saamisen vaikeus), parisuhteen uskottomuuskriisi, tahaton lapsettomuus, sairauden ja lääkityksen vaikutus seksuaalisuuteen, mielenterveysongelmat, vammaisuus, leskeksi jääminen, erilaiset seksuaalisuuteen liittyvät kriisit, seksiriippuvuus taikka tarve keskustella omasta seksuaali- tai sukupuoli-identiteetistään. Niin kuin seksuaalisuus on yksilöllistä ja moninaista, niin voivat olla myös siihen liittyvät ongelmat.

Seksuaaliterapia on niin sanottua lyhytterapiaa eli yleensä terapian kesto on 5–20 tapaamiskertaa. Kesto toki määrittyy asiakaskohtaisesti, yksilöllisesti. Toisinaan mieltä askarruttava asian on saatu käsiteltyä muutaman käyntikerran aikana, joskus on tarpeen käydä vastaanotolla hieman pidempään. Yksilötapaamisen kesto on 45 minuuttia ja paritapaamisen 75 minuuttia. Terapiassa käydään usein alkuvaiheessa kerran yhdessä tai kahdessa viikossa, loppuvaiheessa terapiaa voidaan käyntikertoja tarvittaessa harventaa. Seksuaaliterapian loppumisen jälkeen olisi hyvä ottaa kerran vuodessa niin sanottu kontrollikäynti, jolloin voidaan tarkastella, miten terapia on auttanut ja onko mahdollisesti ilmennyt muuta avuntarvetta.

Seksuaaliterapeutin vastaanotolla käyminen, vaietuista ja monasti itselleen vaikeista asioista puhuminen nostattaa usein voimakkaita tunteita. Niitä niitä ei kannata pelätä, vaan terapeutin kanssa yhdessä voidaan turvallisesti matkata tunteitten läpi niin, että niiden kanssa pärjää jatkossa itsekseenkin.

Pitäisiköhän minunkin...?

Mikäli jokin omaan tai parisuhteen seksuaalisuuteen liittyvä asia mieltä askarruttaa, kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä. Avoin keskustelu joskus kovin kipeistäkin asioista voi olla avain onneen. Kannattaa satsata omaan itseensä ja parisuhteeseensa. Vanhempien hyvä parisuhde on myös perheen mahdollisille lapsille turvasatama, lämpöinen paikka olla, elää ja kasvaa. Parhaimmillaan seksuaaliterapeutin vastaanotolla käyminen voi tuoda omaan elämään ja mahdolliseen parisuhteeseen kaivattua avoimuutta, mielihyvää ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

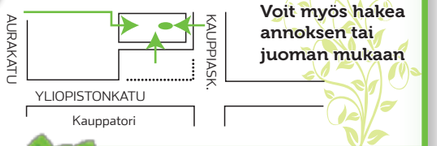
Toisaalta ei tarvitse olla mitään ongelmaa lähteäkseen terapeutin vastaanotolle. Voi tulla esimerkiksi keskustelemaan uuden kumppanin kanssa, mikäli suunnitelmissa on yhteiseen kotiin muuttaminen. Tai silloin, kun pari suunnittelee hankkivansa perheenlisäystä. Kumppanukset pääsevät keskustelemaan luottamuksellisessa ilmapiirissä ehkä hankaliksikin koetuista asioista ja sopimaan esimerkiksi tietyistä suhteen pelisäännöistä. Näin voidaan jo ennalta ehkäistä mahdollisia tulevia parisuhteen seksuaalisuuteen liittyviä ristiriitoja. Tuoreen parin seksuaalisen hyvinvoinnin tärkeäksi kokeva läheinen, sukulainen tai ystävä voi esimerkiksi ostaa parille lahjakortin seksuaaliterapeutin vastaanotolle.

Varsinkin raskauden loppupuolella ja synnytyksen jälkeen saattaa olla ongelmia seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Olisi hyvä päästä keskustelemaan seksuaaliterapeutin kanssa jo etukäteen tai ainakin mahdollisimman pian ongelmien tai mieltä askarruttavien kysymysten ilmaannuttua, jotta niihin voitaisiin tehokkaasti puuttua ja voitaisiin muuttaa asioiden kulkua puolisoiden haluamaan suuntaan.

Synnytyssalissa ja synnytysvuodeosastolla työskennelleenä kätilönä ja anestesiasairaanhoitajana minulla on raskauden-, synnytyksen- ja synnytyksen jälkeisen ajan seksuaalisuuteen liittyviin kysymyksiin ammattitaitoista otetta ja näkemystä. Lisäksi terapiaistuntoihin voimme tarpeen mukaan liittää myös äitiys- ja synnytysvalmennusta, rentoutusharjoituksia ja tietoisuustaitoharjoitteita. Seksuaaliterapiassa pohditaan usein pariterapiaan alueeseen liittyviä asioita. Jotta pystyisin vastaamaan asiakkaitteni tarpeisiin mahdollisimman hyvin, osallistun keväällä 2016 Tunnekeskeisen pariterapian peruskurssille.

Pidän sekä yksilö- että pariterapiaistuntoja. Lisäksi minut on mahdollisuus tilata esimerkiksi seksuaalisuuden alueeseen liittyvän ryhmän vetäjäksi. Luennoin ja koulutan myös mielelläni. Kannattaa pyytää tarjous juuri sinun tilaisuutesi tai koulutuspäiväsi tarpeisiin räätälöidystä luennosta tai alustetusta keskustelutilaisuudesta. Palvelen asiakkaitani myös ruotsiksi ja englanniksi.

www.eliksiiri.fi
Kevyttä ja terveellistä!
- Salaatit
- Lämmin kasvisruoka
- Luomuporkkanamehu
- Vehnänorasmehu
- Aloe Vera -mehu
- Energiajuoma
- Koivunmahla
- Tuorepuurot
- Elävää ravintoa
- Itseleivotut leivonnaiset



Voit myös hakea annoksen tai juoman mukaan
Eliksiiri
Kauppiaskatu 8 Turku, Mehiläisen talo
P. 050 464 4344 • eliksiiri@eliksiiri.fi
Ma-to 8.30-17.30, pe 8.30-16.30, la 11-15.30

TAROT
VANHA VIISAUS
Meditaatio, tulkinnat, kurssit, luennot, messut ym. tapahtumat.
Yhteydenottoasi lämmöllä odotellen, Tuula Huhtala
041 707 1920
www.tarot-tuula.fi

HOITOKEIDAS ATRIUM
Rosen-hoito 65 €
p. 0408238154
tuula.kristiina@hoitokeidasatrium.fi
Yliopistonk. 27b A 7 Turku
www.hoitokeidasatrium.fi

SÄTEILYLTÄ SUOJAAVAT TUOTTEET
Erja Tamminen Ay
www.sahkoailmassa.fi
09-291 8696

Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry
www.henkisyys.fi

Tulkintoja • Kursseja • Opetusta
ASTROLOGIASTA
valoa elämäntilanteeseen avuksi aikaasi
Lisätietoa: https://sites.google.com/site/astrologisiatulkintoja/home
Varaa aika 045 6350 800, tarja.karlsson@mbnet.fi
Tarja Karlsson on Turun Astrologisen Seura ry:n perustaja ja Suomen Ammattiastrologit ry:n jäsen

KOKEILE tehokasta ENERGIAHOITOA!
- Käsillä parantaminen ja kaukohoito.
- Hyviä tuloksia.
- Myös kotikäyntejä (mielellään 4-5 hlöä)
Reijo Välkkynen Orimattila
050 336 8425, ilt.
loistava.polku@suomi24.fi
www.parantavavoima.com

Valon Sydän
· numerologia
· hoitoja: Matrix / TFT
· kursseja
050 534 4643
www.valonsydan.fi

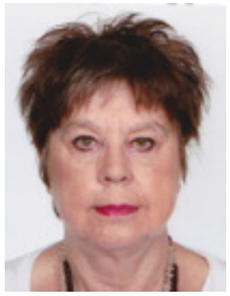
Kuulotaito
Hyvin viritetty kuulo helpottaa elämääsi
Pilar Meseguer . Berard AIT terapeuti . 0400137637
pilar.meseguer@kuulotaito.com www.kuulotaito.com
Lue www.sateenkaarisanomat.net nro 34 s. 12

Meiltä fysikaaliset
BEMER GROUP
- terapialaitteet terveyttäsi stimuloimaan.
Tuija Hoikkala p. 040 504 9525
tuija(at)luontaishoitoa.com

Homeopaatti Harri Seppälä
Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku
www.homeopatiaturku.fi

Miksi tulemme riippuvaisiksi joistakin asioista?

ANJA BANKS
Casan Ystävät ry:n toiminnan vetäjä ja tietokirjailija
info@casanystavat.fi



Elämämme maapallolla on jatkuvaa vuorovaikutusta henkimaailman kanssa ja tämä on täysin luonnollista, sillä myös me ihmiset olemme henkiä. Ihmisinä vaatetamme henkemme tilapäisesti ruumiillisella keholla osallistuaksemme maanpäälliseen elämänkouluun, kukin tarpeittemme mukaisesti. Meistä jokainen on tullut kohtaamaan erilaisia asioita, joita mahdollisesti haluamme oppia tai niitä, jotka ovat jääneet meiltä oppimatta. Maanpäällinen asemamme ei kuitenkaan kerro henkisestä tasostamme eikä paremmuudestamme. Yleensä kehittyneemmät henget eivät tee suurta numeroa itsestään ja näkemyksistään eivätkä omista yhteyksistään henkimaailmaan. He puurtavat hiljaa omissa, jopa hyvinkin vaatimattomissa, tehtävissään ja samalla kehittävät itseään.

Maanpäällisen koulumme tasolla ei ole merkitystä, vaan sillä, miten toteutamme niitä vaatimuksia, joita useimmissa tapauksissa olemme itse valinneet. Luojamme on antanut meille jokaiselle vapaan tahdon. Hän antaa myös meidän jokaisen itse valita sellaisen kehityksen polun, joka meistä tuntuu parhaimmalta. Luojamme kuitenkin haluaa, että uskoisimme kaikki Häneen kykyjemme mukaisesti ja että jokaisella kykyjensä mukaan on yksilöllisyytensä, suuntauksensa, mieltymyksensä ja uskonsa. Hän vain vaatii, että oikeus ja kunnioitus toteutuvat eli jokainen saa tekojensa mukaisesti.

Kuoltuamme meistä ei automaattisesti tule enkeleitä. Vaihdamme vain olomuotoamme kevyemmäksi ja jatkamme matkaamme henkimaailmassa siitä pisteestä, mihin ihmiselämässä jäimme. Tästä johtuen sekä maanpäällisessä ihmiskunnassa että henkimaailmassa on pyhimyksiä, vastarannankiiskiä, valehtelijoita, pyhäkoululapsia, rikollisia jne.

Koska ihmiskunta ja henkimaailma ovat kuin suuri kollektiivinen elimistö, jonka solut eli yksittäiset yksilöt ovat vuorovaikutuksessa keskenään, on henkimaailman vaikutus meihin paljon suurempi kuin yleisesti luulemme.

Tämä ihmisten ja henkien viestintä ei välttämättä ilmene välillämme tiedostettavasti, mutta se on jatkuva ehdotusten ja inspiraation lähde. Jokainen tässä luomakunnassa säteilee ajatustensa ja tunteidensa mukaista säteilyä ja elää sillä aaltopituudella, jolle on samaistunut.

Emme useinkaan tiedosta tätä tosiasiaa, emmekä tiedä keneltä ja mistä 'viestit' tulevat. Ajatusmaailmamme on viestinvälittäjä henkimaailmalle, se mitä me ajattelemme ja kuinka paljon keskitymme ajattelemaan samaa asiaa. Ajatuksemme värähtelevät määrätyllä taajuudella ja kaikki tälle taajuudelle virittäytyneet nappaavat ne joko hyödyksemme tai vahingoksemme. Hyvät ajatukset tuovat luoksemme hyviä henkiä, jotka auttavat meitä eteenpäin ja selviytymään hankalista tilanteista. Juoruilun ja vähättelyn kaltaiset huonot, paheelliset ajatukset kutsuvat luoksemme oppimattomia ja kehittymättömiä henkiä, jotka tekevät meille ehdotuksia ja saavat meidät toteuttamaan heidän omia halujaan.

Meillä jokaisella on kuitenkin vapaa tahto päättää mitä haluamme, eivätkä henkimaailman hyvät tai pahat henget voi pakottaa omia toiveitaan, he voivat vain ehdottaa ja suostutella.

Mitä enemmän ruokimme ajatuksiamme vastenmielisyyden, vihan, juoruilun, pahansuopaisuuden, inhon jne. myrkyllisillä säteillä, sitä enemmän kutsumme negatiivisia henkiä luoksemme ja mitä enemmän me jatkamme tuota ajatuskulkua, sitä tiiviimmin ne liimautuvat meihin. Henkimaailmassa on tuhatpäin huumeista, seksistä, vihasta, kateudesta ja ilkikurisuudesta riippuvaisia henkiä, jotka parveilevat mahdollisten kandidaattien lähistöllä. Esimerkiksi mitä enemmän keskitämme ajatuksemme alkoholiin, 'kuinka mukavalta se maistuisi' tai 'kuinka mukava olisi olla humalassa ja unohtaa vaikeudet', sitä enemmän me kutsumme 'alkoholistihenkiä' luoksemme. He ovat niitä, jotka ehdottavat meille: "Ota vielä yksi ryyppy". Aivan samalla tavalla entiset huumeriippuvaiset ja seksiholistit pörräävät ympärillämme ja odottavat pääsyä liimautumaan meihin ja kokemaan himojensa täyttymisen.

Yksinkertainen obsessio-henki (henki, joka kohdistaa hyvin usein pahantahtoisen toiminnan sekä eläviin että kuolleisiin) vahvistaa ihmisen tunteellisuutta ja saa ihmisen uskomaan, että häntä ohjaa korkean tason henki, mutta todellisuudessa kysymyksessä on alemman tason henki. Tällainen obsessio-henki on oppimaton, välinpitämätön henki, joka ei vielä ole ymmärtänyt hyvyyden merkitystä. Hän ei ole halunnut kehittyä eikä piittaa jumalallisesta laista. Ainoa asia, josta hän on elämänsä aikana ollut kiinnostunut on hänen oman valtavan itsekeskeisyytensä tyydyttäminen. Hän rakastaa kaikkea alhaista intohimoa, joka hidastaa hänen kehittymistään. Hän on itsekäs ja ylpeä. Intuitiivisesti hän tietää korkeamman voiman olemassaolosta, mutta hänellä ei ole mitään käsitystä Luojastamme.

Kieroutuneet mielikuvammekaan eivät jää ilman vastakaikua. Henkimaailmassa on runsain mitoin ns. kieroutuneita, pahantahtoisia, hyvyydestä välinpitämättömiä henkiä. He nappaavat kieroutuneiden ihmisten mielikuvat ruokkiakseen omia halujaan. He ovat älykköjä ja tietävät miten imeä elinvoimaa uhriltaan ja miten määrätä ja hallita uhrinsa tahtoa täysin. He luovat sellaisia mielikuvia, jotka heikot, harkitsemattomat mielet imaisevat ja mahdollistavat kauheiden hallusinaatioiden lisääntymisen…

Jokainen hetki on meille mahdollisuus kehittyä ja palata takaisin 'kaidalle tielle'. Vaikka olisimme vääryydentekijöitä, olemme myös jumalallisen kärsivällisyyden edunsaajia. Henkimaailman hyvät henget ovat valmiita auttamaan meitä aina, kun pyyteettömästi pyydämme heidän apuaan.

Rosen-menetelmällä kohti itsetuntemusta

TUULA KRISTIINA LAURI
Rosen-terapeutti

"Ainoa tie, jolla voit olla se kuka olet, kulkee antautumisen ja hyväksymisen kautta."
(Marion Rosen)

Rosen-menetelmä on fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämä kehomielitietoinen työtapa (Rosen Method Bodywork). Kaliforniassa International Somatics Congress palkitsi hänet 1999 edelläkävijänä kehoterapian alalla. Koulutuksesta vastaava Rosen Instituutti on edelleen USA:ssa, Berkleyssä, jossa Marion eli 97-vuotiaaksi ja teki Rosen-työtä lähes viimeiseen asti. Menetelmä on maailmanlaajuinen ja Rosen Instituutin säätelemä. Suomessa koulutus on ruotsalaisen Axelssons Institutin alainen.

Ensimmäisen kerran tulin tietoiseksi Rosen-menetelmästä 1990-luvulla, jolloin kirjastossa käsiini osui Elaine L. Maylandin kirjoittama kirja Rosen-menetelmä, tie eheyteen ja hyvinvointiin. Siinä kerrottiin kehon ja mielen yhteydestä, läsnäolevasta kosketuksesta, tunteiden pidättämisestä ja lihasjännityksistä, hengityksestä ja palleasta, portista alitajuntaamme, henkilökohtaisen totuuden etsimisestä, avoimuudesta, luovuudesta. Se puhutteli minua syvästi ja viitoitti tietä v. 2004 aloittamiini Rosen-opintoihin. Valmistuin Rosen-terapeutiksi v. 2010.

Terve, hyvinvoiva lapsi hengittää vapaasti, suuttuu, itkee ja nauraa herkästi, hyppii ja pomppii, juoksee, kiljuu riemusta jne. Tätä elämänvoimaa alkaa ympäristö vähitellen rajoittaa. Kasvuprosessissa opimme pidättämään itkumme, naurumme, kiukkumme, häpeämme, pitämään sisällä rakkautemme. Kehoon syntynyt jännitys estää meitä tuntemasta tunteitamme.

Emme ehkä ole tietoisia pidäkkeistämme, mutta keho ja mieli viestittää, ettei ole hyvä olla. Voi olla monenlaisia oireita, selkäkipua, niskakipua, päänsärkyä, ahdistusta, unihäiriöitä jne. Voimme tuntea riittämättömyyttä työssämme, ihmissuhteissamme. Koemme helposti erillisyyden ja yksinäisyyden tunnetta, vaikka olisimme ihmisten keskellä. Olemme kehittäneet ympärillemme suojamuurin, josta onkin tullut este.

Rosen-menetelmässä terapeutin kuuntelevat, läsnäolevat kädet luovat hoidettavan keholle kosketuksen, joka on erityislaatuinen. Kosketus on kuin meditaatiota suhteessa toiseen ihmiseen, ei-tekemisen tila, jossa asiat tapahtuvat omaan tahtiinsa. Kosketuksen kautta syntyy levollinen yhteys hoitajan ja hoidettavan välille, luottamuksen tila, jossa on mahdollista hellittää ja kokea uudelleen tunne, joka on jäänyt kehoon. Mieli on sen unohtanut, mutta keho muistaa ja kantaa sitä jännittyneiden lihasten suojassa. Kosketusta tapahtuu myös puheen avulla, puhe on kuin "kolmas käsi". Terapeutti ei pyri neuvomaan tai tietämään paremmin, vaan kuuntelemaan ja luomaan olosuhteet, joissa asiakkaan on turvallista hellittää ja antaa todellisen itsensä tulla esiin.

Rosen-menetelmän avulla on mahdollista tulla tietoisemmaksi itsestään kehonsa kautta. Tulemalla tietoiseksi tukahdutetuista tunteista ja tuntemalla ne uudelleen niistä pystyy päästämään irti. Sitä kautta olemme yhä enemmän läsnä omana itsenämme ja alamme vähitellen löytää omat rajamme, omat todelliset kykymme ja voimavaramme ja alamme ilmentää niitä myös arkielämässä. Alamme tietää, mitä oikeasti haluamme tai emme halua ja uskallamme ilmaista itseämme omalla persoonallisella tavallamme. Olemme yhä enemmän läsnä omassa elämässämme omana itsenämme. Kun me alamme muuttua, ihmiset ympärillämme alkavat muuttaa suhtautumistaan meihin.

Itse viehätyn Rosen-menetelmässä yhä uudelleen sen yksinkertaisuuteen. Se sisältää myös jatkuvan haasteen pysyä nöyränä ja valppaana. Olla herkistyneenä juuri tälle hoidettavalle. Kuunnella häntä. Katsoa rauhassa hänen kehoaan, hengitystään, miten hän on asettunut kehoonsa. Missä on se rajakohta, jossa hengitys lakkaa näkymästä. Miten kohdata tämä jännitys sopivalla voimakkuudella, kuunnellen, kunnioittaen. Miten löytää oikea sana tai lause juuri oikealla hetkellä. Miten tukea hienovaraisesti asiakasta hänen prosessissaan hyväksyen, läsnäollen.

Vuosien myötä olen oivaltanut, miten henkinen tämä menetelmä on. Puhumme "vain" lihasjännitysten kohtaamisesta ja niiden tiedostamisesta, hengityksestä ja kehossa olemisesta, hellittämisestä, oman tilan laajenemisesta. Ja juuri tämän kehollisuuden kautta itsensä etsimisen polku, henkinen taival, asettuu luontevaksi osaksi arkea. Sisällämme tapahtuva muutos tulee näkyväksi kaikessa mitä teemme.

Rosen-menetelmä eheyttää fyysisellä, henkisellä ja tunteiden tasolla. Sen tavoitteena on auttaa ihmisiä löytämään todelliset kykynsä ja voimavaransa ja ilmentämään niitä ihmissuhteissaan ja koko elämässään.

Lämmin kiitos asiakkaalleni, joka lahjoitti tuon alkupuolella mainitsemani Elaine L. Maylandin kirjoittaman kirjan äskettäin minulle. Sitä ei ole saanut enää vuosiin mistään. Oli hienoa lukea se nyt uudelleen. Sieltä sain kuin lahjana seuraavat sanat:
"Tunne, jota eniten pidättelemme, on meidän rakkautemme. Rosen-työskentelyn avulla on vähitellen mahdollista päästä tähän tilaan, jossa sisällämme on vain puhdas rakkauden tila. Emme enää tunnekaan itseämme yksinäiseksi, vaan osaksi maailmankaikkeutta. Olen varma, että tämä on monien paranemisprosessien pohjalla. Kun ihmiset pääsevät tuohon tilaan, he todella sallivat kehonsa toimia. Heillä on mahdollisuus antaa tuen tulla jostain muualta. Ei ole muiden ihmisten, universumin ja rakkauden torjumista. Et vastusta maailmankaikkeutta, vaan tulet sen osaksi." ***(Marion Rosen)***

Aiheesta on myös teos Marion Rosen – Susan Brenner: Rosen-menetelmä, kosketusta keholle ja mielelle, suom. 2005.

Tuula-Kristiina Laurin luento Turun henkisen keskuksen illassa 4.2. klo 18.30. Katso s. 8.

Elävä luontoyhteys vahvistaa henkisyyttä

HELENA NUUTINEN
Kalevan Nainen
FM, Logonomi, Lehtori evp.
Luontoyhteysohjaaja, Hiljaisuuden retriitin ohjaaja
050-3016400
www.mielenkieli.com
www.facebook.com/Mielenkieli

”Auta luonto, anna voima tee vereni vahvemmaksi!” on ikivanha voimaloitsu, jolla esivanhempamme ovat kutsuneet itselleen voimaa luonnosta. Samaa voimaa saamme ammentaa yhä edelleen! Luonto ravitsee meitä tarjoamalla ruumiimme tarvitseman ruuan ja veden. Samalla se ruokkii henkeämme: saamme kokemuksia maailmamme uskomattomasta kauneudesta ja elämän eheydestä, aistit herkistyvät ja luottamus elämään vahvistuu.

Metsä kutsuu!

Metsäkävelylle lähtiessäsi on aluksi mielessä arjen asioita loputon määrä, tekemättömiä töitä, mieltä ärsyttäviä tilanteita, kaikenlaista arjen hälinää. Aistit herkistyvät vähitellen ja alat nähdä pieniä ja suuria ihmeitä ympärilläsi. Alat kuulla lintujen ja tuulen ääniä, hiekan rahinaa kenkiesi alla. Huomaat olevasi läsnä juuri siinä hetkessä, siinä paikassa. Voit irrottautua suorituksia vaativasta yhteiskunnasta ja mielen hälinä hiljenee vähitellen, jos maltat antaa itsellesi aikaa.

Puiden ja ruohon vihreä väri on tutkitusti kaikkein rauhoittavin väri, tulen katseleminen rauhoittaa, silmä ja sydän lepää veden liikkeitä ja tyyntä järvenselkää katsellessa, terva tuoksuu hyvälle, mullan koskettaminen ja kasvien hoitaminen elvyttää.

Voisitko seuraavalla kerralla polkua kulkiessasi tai järvellä soudellessasi vain hengittää ja katsella kaikkea sitä ihmeellistä, mitä ympärilläsi näet? Ihmetellä? Antaisit muun maailman olla siellä jossain ja uppoaisit ääniin, maisemiin, yksityiskohtiin, tuoksuihin. Huomaisit, että sinua ympäröivässä luonnossa on kaikki kohdallaan, ainuttakaan virhettä ei näy – ja sinäkin saat olla sen kaiken keskellä juuri sellainen kuin olet. Vain olla, ei tarvitse tehdä mitään.

Eniten tapahtuu silloin, kun ei tapahdu yhtään mitään

Sinun ei tarvitse vaeltaa kymmeniä kilometrejä metsään, vaan lähes saman vaikutuksen voit saada pihan reunalla kannon nokassa tai puistossa. Myös kauniin luontokuvan katseleminen vaikuttaa hyvinvointiin: positiiviset tunteet lisääntyvät, verenpaine, syke ja hengitystiheys laskevat.

Luonto puhuu sinulle, kun lähestyt sitä aistien siinä hetkessä kaikilla aisteillasi. Sinun ei tarvitse muuta kuin mennä luontoon ja olla siellä. Vain olla. Jos maltat olla hiljaa ja hidastaa askeleitasi, avata aistisi, saat lahjan: metsän voima virtaa sinuun ja pyyhkii pois huolet ja pahan olon. Tai ainakin helpottaa niitä.

Uskoakseni luonnon eheyttävä ja hoitava vaikutus perustuu suurelta osin siihen, että luonto ei tee virheitä ja luonnossa tunnet itsesi hyväksytyksi ja riittävän hyväksi juuri sellaisena kuin olet. Luonto palauttaa sinut itsellesi, se palauttaa sinulle oman rytmisi, rauhasi ja tasapainosi. Luonto ei moiti eikä syytä sinua mistään. Voit vain olla ja levätä olemisessa. Rakastava Äiti Maa lepää jalkojesi alla, korkea taivaankansi ja siellä aurinko, pilvet, tähdet, kuu ja linnut, ilma ja tuuli - se on mahtava tunne nykyajan suorituspaineissa, epävarmuudessa ja epäonnistumisen pelossa eläville ihmisille.

Luonnossa kaikki on hyvin, vaikka elämässä ei aina olisi

Metsän reunaan kävellessäsi lähestyt samalla rajaa, jonka ylitettyäsi huomaat arjen asioiden näyttävän aivan toisenlaisilta niin kuin maahisten mailla: kaikki on siellä toisinpäin! Uusi näkökulma on raikas ja usein myös hauska. Metsä avaa sinulle uuden ja salaperäisen portin, josta astuttuasi voit vahvistaa omaa henkistä valoasi. Kun avaudut luonnon voimalle, avaudut omille unelmillesi ja mikään ei enää rajoita sinua. Sinussa uinuvat mahdollisuudet heräävät heti, kun annat niille luvan ja arvostat niiden olemassaoloa.

Suomalaisten mielenmuistissa on voimakkaana metsämuisti: yhteys maahan, metsään ja puihin. Kaupungistuminen on onneksi jatkunut vasta niin vähän aikaa, että vieraantuminen luonnosta ja metsästä ei ole aivan kokonaan päässyt tapahtumaan – meillä on siis vielä toivoa saada luotua elävä luontoyhteys uudelleen!

Maailman alkuperäiskansat ovat säilyttäneet kauniin yhteytensä ja kunnioituksensa luontoon. He opettavat meitä ”sivistyneitä” kansoja myös tässä asiassa: me emme voi hyvin, jos Äiti Maa ei voi hyvin. Jos me kohtelemme huonosti Äiti Maata, me kohtelemme huonosti itseämme.

Elävä yhteys luontoon syntyy pyhyyden tajun kautta. Se syntyy siitä, että annamme luonnolle takaisin sen arvon, jonka olemme siltä riistäneet. Me olemme riistäneet luonnolta sen henkistä arvoa yksinkertaisesti väheksymällä sitä ja ohittamalla sen, asettumalla luonnon yläpuolelle luontoherruusajattelussamme.

Suomalaisessa kansanperinteessä on paljon myyttisiä tarinoita luonnon haltioista: metsällä, vedellä, vuorella, suolla, maalla ja myös rakennuksilla on omat haltiansa. Nämä haltiat ovat suomalaisessa kansanperinteessä luonnon eri olemuspuolia, niitä samoja ikivanhoja voimia, jotka pitävät elämän kiertokulun, syntymän ja kuoleman ikuisessa liikkeessä sukupolvesta toiseen.

Luonto puhuu yksinkertaisuuden kieltä

Omalla hiljaisella ja vaatimattomalla tavallaan luonto hoitaa ihmistä ja puhuu meille yksinkertaisuuden kieltä: sanatonta viestintää, joka on kaikkein luotettavin ja tärkein viestintämuoto myös meidän ihmisten välillä – kaikesta viestintätekniikasta riippumatta.

Luonto hoitaa ja parantaa. Metsäpolulla ja vesillä rauhallisesti ollessa tai liikkuessa, nuotiotulen ääressä istuskellessa on vain yksinkertaisesti hyvä olla. Vain olla. Ei tarvitse tehdä mitään, ei ole kiirettä – muuten sitä kiirettä tuntuu elämässä riittävän loputtomiin!

Onko Sinulla jo luonnossa voimapaikka?

Onko Sinulla sellainen paikka, jossa saat olla rauhassa ja omissa ajatuksissasi? Millainen Sinun paikkasi on? Jos Sinulla ei sellaista vielä ole, missä se voisi olla? Sulje hetkeksi silmäsi ja näe mielessäsi oma voimapaikkasi ja sitten etsi sellainen. Kun käyt usein hiljentymässä ja vain olemassa omassa paikassasi, sen energiataso kohoaa vähitellen ja hoitava vaikutus vahvistuu. Ota sitten omasta voimapaikastasi kuva ja laita se itsellesi näkyvälle paikalle – tai omaan piiloon! Jo voimapaikan ajatteleminen auttaa monissa kiperissä tilanteissa.

Surukivi, kiitollisuuskivi

Etsi itsellesi surukivi ja pidä sitä esimerkiksi yöpöydälläsi. Iltaisin voit hiljaa kertoa sille mieltäsi painavat asiat ja saat nukkua yösi rauhassa. Sen viereen voit tuoda jotain pehmeää, vaikkapa sammalta lohduttamaan, auttamaan ja hoitamaan kiven kuulemia huolia ja suruja. Olisiko pöydälläsi myös kiitollisuuskivi kuuntelemassa päiväsi ilonhetkistä ja ihmeistä?

Helena Nuutisen Luontoretriitti Turussa Konsan Kartanossa 15.5. Katso keskiaukeama.

Erja (oikealla) Dalai Laman seurassa.

Meditaatio tiibetiläisessä perinteessä

ERJA VARIS

Tiibetiläisillä on luonnon elementtien lepyttämiseksi vanha seremonia, joka on viimeisen vajaan viiden vuoden aikana otettu uudelleen käyttöön ja toteutetaan kerran vuodessa. Tiibetiläiset kutsuvat näitä luonnon tasapainoa ylläpitäviä elementtejä nimellä ”mamo”. Jos tasapaino järkkyy, seuraa luonnonkatastrofeja ja yhtälailla ihmiset menettävät helpommin malttinsa ja sanotaan, että yhä useammalla mielenterveys järkkyy. Saattaa tuntua kaukaa haetulta, että luonnon elementit tukisivat ihmisten mielen tasapainoa, mutta tiibetiläisen perspektiivin mukaan olemme kaikki samoista viidestä elementistä luotuja ja niin ollen olemme hyvin voimakkaasti vuorovaikutuksessa luonnon elementtien kanssa tiedostimme sitä tai emme. Sen ajatuksen mukaan ympäristömme tila heijastuu meidän sisäiseen tilaamme ja vastaavasti hyvin harjoitetun mielen rauha, tasapaino ja myötätunto heijastuvat ympäristöönsä.

Takertumisesta vapautuminen on yksi buddhalaisuuden avainopetuksia. Chöd harjoituksessa takertumisesta itseen ja omiin tarpeisiin vapaudutaan visualisoimalla oman ruumiin paloittelu ateriaksi sitä tarvitseville. Machik Labdrön, tiibetiläinen naisjoogi on harjoitusperinteen tärkein mestari. Harjoituksen päämääränä vapauttaa suuri myötätunto virtaamaan esteettä kaikkea elämää kohtaan. Tantrikat eli tiibetiläiskylien shamaanit parantavat chöd-harjoituksella kaikkia vaivoja fyysisistä sairauksista mielenterveyteen.

Olen saanut todistaa useita tällaisia tapauksia Himalajalla vuosia asuessni. Suomeen on keväällä tulossa nunna opettamaan chöd-harjoitusta. Kokoonnumme vierailun lisäksi säännöllisesti tekemään erilaisia buddhalaisia meditaatioita Turussa, Salossa ja Lohjalla, välillä mukana soivat kristalliset soivat kulhot, jotka rauhoittavat kehon ja mielen meditoimaan.

Ryhmistä ja kevään kurssista kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä taivaantanssija@gmail.com

Turun Seudun Astrologinen Seura ry
www.turunastrologinenseura.fi
Syntymäkartta on kuin koodattu tietopaketti itsestämme, ja astrologia antaa avaimia koodien purkamiseen. Tule etsimään ja löytämään omat avaimesi.
turkuastro@gmail.com ja Fb:ssa Turun Seudun Astrologinen Seura

SEMINAARI
Naisellisen energian aalto
Mikä ihmeen "Naisellisen energian aalto" -koulutus?
Jos sinusta tuntuu, että et ole saanut elämästä
kaikkea, mitä sielusi kaipaa...
Jos suhteet miehesi kanssa eivät ole täydelliset...
Jos lapsesi ovat kuin "toiselta planeetalta"
tai jos työympäristö häiritsee keskittymistäsi,
niin tämä koulutus on juuri Sinulle, ihana Nainen!
Tule osallistumaan ja opi käyttämään naisellisuuden taitoja,
ja näet, kuinka kaikki elämässäsi muuttuu!
DEIR FINLAND
www.deir.fi
www.naisellisuus.fi
Helsinki 21.-22.02.2015
Turku 16.-17.04.2015
IIKA Books
www.iika.fi

Saunaterapia

MERVI HONGISTO

Saunaterapiaan sisältyy pesu, pesuhieronta, terapeuttinen vihtominen, suolasauna, turvesauna, Tuhkimon stressinpoistosauna tai tuhkasauna.

Peseytymistä on pidetty niin tärkeänä, että on syntynyt sanonta "puhtaus on puoli ruokaa". Pesu- ja pesuhieronta on vanhaa yleistä saunaperinnettä. Ennenvanhaan, kun ihmisillä ei ollut omia saunoja, käytiin yleisessä saunassa, jossa voi pesettää itsensä. Pesijätär oli kunnioitettu ammatti.

Suolasaunassa kuoritaan iho, jotta muut hoidot tehoavat paremmin. Käytämme emäksistä Elämän Suolaa, joka on valmistettu juuri saunaterapiaa varten. Vihtomalla viha viilenee, eli erilaisten vihtojen kautta saamme kehoon lämpöä ja vaikka mini-akupunktiota katajavihdalla, johon aina kaikki rakastuvat. Tuhkasaunalla on vaikutettu ihottumiin, päänahan kuntoon ja siinä käytetään koivuntuhkasta valmistettua liuosta. Turvesauna on jo monelle tuttu. Turussa sitä on saanut Forum Saunassa vuodesta 1997. Turpeen hoitavaan, kuorivaan, kipua, särkyä ja tulehdusta poistavaan vaikutukseen on helppo tykästyä. Ryhmät palaavatkin aina uudelleen ja uudelleen, kun haluavat "vaihtaa väriä". Turvesaunan sosiaalinen merkitys ilmenee yhdessä lauteilla istuessa riemuna ja rentoutumisena. Turve oli myös kansanparantajien muinoin käyttämä hoitomuoto reumaan ja muihin kolotuksiin, joskin silloin hoidot toteutettiin kesäisin suolla. Tuhkimon stressinpoistosaunassa kietoudutaan hunajan ja suolan hyväilyyn kaikkine tykötarpeineen. Saunassa pestään myös mieli.

"Vesi vanhin voitehista" on kaikille tuttu sanonta. Saunahoitoihin kuuluvat myös kääreet, hauteet, kylmä- ja kuumavalelut, jalkakylvyt, ammehoidot, Kuhne-hoidot ja luonnonvesihoidot. Myös erilaisia hoitavia aineita ja yrttejä käytetään tehostamaan veden vaikutusta. Niinpä raukea, puhdas ja samalla energinen olo valtaa kehon ja mielen.

Saunahoidoista kuppausta tiedetään tehdyn jo 5300 vuotta sitten ja suhtaudun siihen suurella kunnioituksella sitä itse 26 vuotta tehneenä. Kuppauksessa käsitellään kehoa akupisteiden kautta, poistetaan pintaverenkierrosta kolestroitunut veri ja näin veri uusiutuu. Saunomalla säilyy, mut kupparilla paranoo... Kuppauksen jälkihoidoksi tarjotaan usein kuppaushierontaa, joka suoritetaan kahden viikon päästä kuppauksesta kaksi kertaa viikon välein. Tämä on imukupeilla ja bambukepeillä tehtävää hoitoa.

Saunan hemmotteluhoitoihin kuuluu suklaahoitoja, yrttivoimapesua, bambuhierontaa, pakurihoitoja, HotStones-kuumakivihoitoja yrttinyyttihoitoja, hoitavia aineita ja erilaisia hierontoja.

Iloa arkeen, terveyttä saunasta.

Artikkelin kirjoittaja Mervi Hongisto Forum Saunasta pitää kursseja esittelemistään saunahoidoista. Tietoa löytyy myös Saunan Salaisuus -itsehoitokirjasta. Katso: forumsauna.fi, saunaterapia.com, kuppaus.fi, saunan7salaisuutta.fi,