



# Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 26 • KEVÄT 2011 • [www.sateenkaarisanomat.net](http://www.sateenkaarisanomat.net)



**Rakas, raju  
Raunistula  
s. 3**

**Myytit ja sadut  
s. 5**

**Auyrveda  
- elämäntiede  
s. 9**

**Uusi tietoisuus  
kundaliini-  
joogan avulla  
s. 10-11**

**Kehotietoisuus  
hoitotyössä  
s. 19**

**Saunahoitoja  
s. 22-23**

WHEN YOU LOOK AHEAD - YOU SEE THE LIGHT  
YOU SEE THE BRIGHTNESS - YOU SEE THE LOVE

*Janh*





## Pääkirjoitus

# Kulttuurista, kulttuurista...

**E**lämmällä tavalla tärkeää aikaa. Maapallo ja ihmiskunta on myllerryksen kourissa. Kuitenkin myös positiivisia ilmiöitä on havaittavissa. Nyt Vesimiehenajan kynnyksellä opettelemme yhteisöllisyyttä, yhteistyötä. Kulttuuripääkaupunkikisa eri muodoissaan eri maiden välillä on jättiläismäinen yhteistyökuvio, joka vaatii suunnattomia voimavaroja, mutta kehittää osallistujia monin tavoin.

Turku on käsittänyt kulttuurin hyvin laajalti pääkaupunkivuotenaan - sekä henkisenä että aineellisena kulttuurina. Päätavoitteita on hyvinvoinnin lisääminen, kansainvälisyyden vahvistaminen sekä luovan talouden kasvattaminen. Turku ja Tallinna taistelevat yhdessä Itämeren puolesta. Perinteisten taiteiden rinnalla esille nostetaan liikunta, arjen kulttuuri, työn kulttuuri, ruokakulttuuri sekä tiede ja tutkimus. Suurien spektaakkeleiden, kuten avajaisjuhlalli-

suuksien vastapainona vaikuttaa kansalaistason toiminta. Tällainen on esimerkiksi Omakuvaprojekti, jossa kerätään 2011 eri ihmisen kuvaa itsestään tehtynä jollakin menetelmällä, jota voidaan taiteeksi kutsua, kuvallisella sanallisella tai muulla. Turun Henkinen Keskus ry:ssä oli tällainen työpaja ja oli ilo huomata, kuinka ihmiset syntyivät tutkimaan omaa persoonaansa ja prosessin kuluessa jaettiin kokemuksia ja näkemyksiä. Kun nämä työpajojen aherusten ja ponnistelujen tulokset ovat lopulta näytellyissä ja kaikki "taiteilijat" suuressa avajaisjuhlassa, uskon luomisen ilon olevan ylitsevuotavan; pienet panoksemme ovat yhdessä luoneet jotain suurta.

Toinen "ruohonjuuritaso" tapahtuma on "Kutsu naapuri kahville". Voit hakea valmiita kutsukortteja ja tiputella niitä naapureiden postilaatikoihin kulttuuripääkaupungin merkeissä. Ties mitä vielä tapahtuukaan sisäänpääkäyntineinä ja varautuneina pidetyille varsinaisuomalaisille tämän kulttuurikisan tiimellyksessä!

Turkulaisia on kisan syntyhetkestä - jo parin vuoden ajan - kannustettu luovuuteen kaikilla aloilla. Erilaisia aloitteita on tehty tuhansia. Yhteistyö on yksi avainsana, joka vaikuttaa hankkeiden hyväksyttävyyteen. Erilaisia ryhmittymiä ja eri kulttuureista peräisin olevia ihmisiä on kannustettu toimimaan yhdessä.

Kulttuuripääkaupunkivuoden suuri ongelma on runsaudenpula. Tapahtumia ja kaikkea kisan antia on niin paljon, että kukaan halukas ei pysty ammentamaan tarjonasta kuin murto-osan. Tärkeintä taitaakin olla itse luomisprosessi. On upeaa nähdä niin paljon innostusta kaiken lamakeskustelun jälkeen.

Toivon sydämestäni, että tämä vuosi jättää pysyvät jäljet meihin kaikkiin - että sen jälkeen olemme suvaitsevampia, yhteistyökykyisempiä ja aina vaan luovempia.

Terveisiä joka puolel täältä tois puolt jokke!

Ulla

## Kulttuuripääkaupunki 2011:n Kaupunginosaviikot

# Astu peremmälle kaupunkiin!

**K**aupunginosaviikot esittelee Turun kaupunginosia yksi kerrallaan viikon mittaisina ohjelmakokonaisuuksina. Kaupunginosien erityispiirteitä korostavien viikkojen ohjelma kumpuaa alueilta, asukkaiden ideoista ja toteutuu yhdistysten, järjestöjen ym. paikallisten tahojen järjestämänä.

Viikkoja vietetään tammikuusta marraskuuhun. Mukana on 14 kaupunginosaa ympäri Turku: Härkämäki, Lauste, Länsi-Turku, Pohjola, Raunistula, Nummenpaka, Koroinen, Maaria, Paattinen, Uittamo,

Portsa, Halinen, Martti ja Varissuo.

**Pohjolan ja Raunistulan kaupunginosilla on yhteinen viikko 30.5.–5.6.** Pohjolan ohjelmaan sisältyy keskustelutalousohjelma ja Timo Knaapin valokuvänäyttely "Satakunnantien varrella" Auralan kansalaisopistossa, Pohjola-kävelyä Turun matkailuoppaan johdolla, sekä lapsi/seniortapahtuma. Pohjolan Pihat -tapahtumassa asukkaat avaavat pihansa vierailijoille kirpputorien ja muun ohjelman merkeissä. Järjestelyistä vastaa Auralan Setlementti ja

Pohjolan Pihat -asukastoimikunta.

Raunistulassa tehdään myös opastettuja iltakävelyjä, mutta reitin varrella törmätään historiasta tunnettuihin raunistulalaisiin... Matkalla vierailaan myös kuvanveistäjä Simo Heleniuksen ateljeessa. Toisina iltoina katsellaan Konsan Kartanon pihalla Rakas, rajua Raunistula -kesäteatterinäytelmää raunistulaisten elämästä 1900-luvun alussa. Barkerteatterissa on avoimet ovet, jolloin tutustutaan sirkukseen ja tanssiteatteriin, sekä incognito-illat, jotka ovat avoimet kaikille eri taiteen aloja edustaville esiintyjille. Viikko päättyy Konsan Kartanon Kylvöjuhliin, jossa on markkinatunnelmaa ja kansainvälistä ohjelmaa.

Raunistulan ohjelman takana on Raunistulan asuinkiinteistöyhdistys, Barkerteatteri sekä Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistys.

Kaupunginosaviikon ohjelma löytyy Kulttuuripääkaupunki 2011 -sivuilta sekä (lähempänä tapahtumaa) [www.aurala.fi](http://www.aurala.fi) ja [www.konsankartano.net](http://www.konsankartano.net).





**Sateenkaarisanomat**

Sateenkaarisanomat on Konsan perinnettä ja kulttuuriyhdistyksen julkaisema henkistä ja fyysistä hyvinvointia edistävä lehti. Sateenkaarisanomat julkaisee mm. yhdistysten tapahtumakalentereita sekä ilmoituksia kursseista ja terapioista. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. Kotiin kannettuna lehti maksaa 10 euroa vuodessa, lehden voi myös noutaa jakelupisteistä. Kysy lisää puh. (02) 250 3636.

**Päätoimittaja:** Ulla Oksanen  
**Osoite:** Virusmäentie 9, 20300 Turku  
**Puhelin:** (02) 250 3636  
**Pankkiyhteys:** TOP 571070-273156  
**Jakelupisteet:** Forum Sauna (Uudenmaantie 21)  
 • Eliksiiri (Kauppiaskatu 8) • Hoitola Merja Varjo (Jösse Sakon katu 8 as. 84) • Turun Luontaihoitola (Virusmäentie 9) Henkisen Kehittäjän Kirjakauppa (Verkatehtaankatu 6)  
 • Turun ja ympäristön kirjastot • Era Nova (Kasarmikatu 2, Helsinki) • Jofelin pikku puotiikki, (Laukontori 9 B, Kehräsaari, Tampere)  
**Kannen kuva:** Tuula Jaatinen, LCC Spotlight Oy, [www.lcc-spotlight.com](http://www.lcc-spotlight.com)  
**Taitto:** Susanna Ylä-Pynnönen  
**Painopaikka:** Winbase Oy, Kaarina 2011  
**Painosmäärä:** 6000 kpl

Lisää juttuja nettilehdessämme, lue!

[www.sateenkaarisanomat.net](http://www.sateenkaarisanomat.net) • [www.konsankartano.net](http://www.konsankartano.net)