

Uuden ajan ihminen  
pystyy voittamaan sairaudet ja vastoinkäymiset

IHMISMIELEN  
MAHDOLLISUUDET

IKKA BOOK

Jokainen pystyy ohjailemaan energiaa  
alkaakseen elää täyttää elämää.

Dmitri Sergejevitsh Verishtshagin

VAPAUTUMINEN:  
DEIR – energiatietoisuuden  
edelleenkehittämismenetelmä,  
ensimmäinen taso

10 000 000  
lukijaa maailmassa

Hae omasi

www.iika.fi

ihminen on maailmaa luottava voima

## Aivojumppa® tasapainottaa aivot ja kehon

Oppiminen saa olla myös hauskaa!  
Aivojumppa® -kurssilla opimme  
miellyttäviä tasapainotuskeinoja op-  
pimiseen, keskittymiseen, terveyteen  
ja elämään. Samalla kehonkuuntelun  
taitomme paranevat.

Aivojumppa Brain Gym® on oppimis-  
kinesiolgian virallinen kansainvälinen  
4-päiväinen peruskurssi. Tärkeitä, koko  
elämäkin kattavia, teemoja opitaan ja tasapai-  
notetaan mukavilla ja hauskoillakin tavoilla.

Kurssi on ilman ennakkovaatimuksia kai-  
kille aikuisille, jotka haluavat parantaa omaa  
keho-aivot-yhteistyötä, oppimistaan ja hyvin-  
vointiaan. Se on erityisen hyödyllinen myös  
opettajille, sosiaali- ja terveydenhuollon alal-  
la työskenteleville, terapeuteille, kouluttajil-  
le, ohjaajille, valmentajille, vanhemmille ja  
huoltajille, koska he voivat käyttää Aivojumps-  
paa myös asiakkailleen ja läheisilleen.

- Yleisimmät hyödyt Aivojumpsasta ovat
- sopii kaikenikäisille vauvasta vaariin
  - rauhoittaa ja rentouttaa
  - auttaa keskittymään
  - kehittää iteluottamusta
  - parantaa tasapainoa
  - kehittää koordinaatiota
  - lievittää stressiä
  - tehostaa oppimista
  - kohottaa mielialaa ja hyvinvointia
  - voi parantaa myös terveyttä laajemminkin.

### Aikaansa edellä

Suomen vastaava kouluttaja, englantilainen Kay  
McCarroll, hetki sitten Suomessa käydessään  
kertoi Aivojumpan olleen 25 vuotta aikaansa  
edellä. Esimerkiksi veden/nesteen juonin tär-  
keydestä kinesiologit ovat puhuneet jo kymme-  
niä vuosia ja vasta nyt sen tärkeyttä painotetaan  
laajemminkin. Kehon kaikki toiminnot tarvitsevat  
sopivan nesteytyksen. Moni sairauskin on  
pitkälti veden puutetta(!).

Samoin oppimiskinesologiassa on ker-  
rottu aivojen plastisuudesta eli "tarpeen  
mukaan muotoutuvuudesta" sekä aivojen  
dynamiikasta eli tietojen ja tunteiden käsitte-  
lytavoista. Näitä asioita on viime vuosina tut-  
kittu myös kovassa tieteessä yhä enemmän.  
Kinesologiassa myös aivojen etuotsalohkoa  
on aina pidetty tärkeänä. Nytemmin harva se  
kuukausi saa lehdistä lukea kovankin tieteen  
tutkimustuloksia etuotsalohkon tärkeydes-  
tä esimerkiksi vuorovaikutuksessa, tulevai-  
suuden suunnittelussa ja asioiden suhteiden

ymmärtämisessä. On mukava jo käytännössä  
tehdä harjoitteita, joihin liittyviä asioita kova-  
kin tiede on nyt alkanut tutkia.

### Liike on lääke

Aivojumpan peruskurssilla harjoittelemme it-  
sellemme 26 erilaista kehoa ja aivoja tasapai-  
nottavaa liikettä (saamme myös tiedoksi niid-  
en lukuisat muunnelmät) sekä hoitopisteitä.  
Lisäksi opimme 11 tasapainotus"kaavaa" ke-  
hon ja aivojen tasapainottamiseen. Näiden  
avulla oppiminen ja hyvinvointi paranevat.  
Niissä huomioidaan esimerkiksi näkeminen,  
kirjoittaminen, liikkuminen, tarkkaavuus, eri  
ulottuvuudet, kommunikointi, organisointi,  
ymmärtäminen, tunteet, asenteet ja lopuksi  
teemme myös "laajan tasapainotuksen", joka  
tasapainottaa kokonaisvaltaisesti tämänhet-  
kiset tarpeet. Tasapainotukset tehdään arki-  
vaatteissa seisten ja istuen, ja voi tehdä myös  
maaten.

Jotta opimme havainnoimaan läheisi-  
ämme ja asiakkaitamme, täytyy osata ha-  
vainnoida myös omaa kehoamme monella  
eri tavalla. Saamme ja teemme itsellemme  
ja toisillemme useita tasapainotuksia.

### Pura negatiiviset ja asenna positiiviset ohjelmat

Nämä tasapainotusohjelmat antavat mahdol-  
lisuuden kokemusten muuttumiselle (paran-  
tumiselle) ja purkavat jumiutuneita malleja.  
Huomaat myönteisen muutoksen ja ankkuroit  
eli talletat hyvän fiilisen kehoon. Aika monet  
esimerkiksi jumiutuvat oppimisessaan ja/tai  
elämässään. Jännesuojarefeksi voi olla pääl-  
lä suuren stressin vuoksi. Jumeja voi sulattaa  
yksinkertaisilla venyttävillä liikkeillä, kuten  
"pohjepumpulla". Moni nykypäivän lapsikin on  
kovin stressaantunut ja hänen pohkeensa voivat  
olla jumissa. Esimerkiksi juuri Pohjepumpu  
on auttanut monia rentoutumaan ja oppimaan.

Tervetuloa oppimaan elämän ja oppi-  
misen tasapainotusta – ja iloitsemaan op-  
pimastasi! Aivojumppa Brain Gym® -kurssi  
pidetään kesäkuussa kahtena viikonvaiht-  
teena: Pe-la 6.-7.6. JA pe-la 13.-14.6. = yh-  
teensä 4 pv.

On hyötyä, jos on jo aiemmin opiskel-  
lut Touch for Health (TFH)-terveyskinesiolo-  
giaa, joka on kaiken kinesiolgian perusta.  
Sen kurssi Konsassa on 8.-9.3.14. Kesäkuu-  
selle Aivojumpan peruskurssille pääsee il-  
man TFH-kursseja, mutta jos haluaa jatkaa  
Aivojumpan opiskelua peruskurssia pidem-  
mälle, ovat ainakin TFH1-2 pakollisia vii-  
meistään Aivojumpan peruskurssin jälkeen.

## Sateenkaari- sanomien lukijoille virikkeeksi VIRE-ohjelma

Aivojumppassa on yksi yleinen ohjelma virittämään  
päivää kuin päivää. VIRE-ohjelma virittää päiväsi.  
Rauhoitu esimerkiksi 5 minuuttia kerran päivässä.  
Huomio! Kurssilla opitaan paljon tätä tarkemmat  
ohjeet ja esimerkiksi hengitystekniikka sekä kuullaan  
myös, mihin Vire-ohjelman tasapainottava teho  
perustuu.

### 1. Vesi

Juo sopiva määrä: siemaus, kulaus tai vaikka koko  
lasillinen huoneenlämpöistä vettä

### 2. Aivonapit

Aivonapit sijaitsevat solisluiden alapuolella rintalastan  
molemmin puolin. Hiero niitä sekä peukalon että etu-  
ja keskisormen päillä 10-30 sekuntia samalla, kun  
pidät toista kättä vatsalla. Vaihda käsien paikkaa ja  
hiero jälleen 10-30 sekuntia. Peukku toisella puolen  
ja etu- ja keskisormi (voi olla myös kaikki muut  
sormet) toisella puolen rintalastaa.

Kesto: olotilan ja ehtimisen mukaan esim. 20-30 s.  
per käsien asento eli 2 x 20-30 s.

### 3. R = Ristikäynti

"Marssi" rauhallisesti  
paikoillasi polvia hieman  
tavallista kävelyä korkeam-  
malle nostaen. Kosketa  
vuoronperään kämmenellä  
vastakkaisista reittä. Vapaa  
käsi heilahtaa taakse.

Kesto: olotilan mukaan  
esim. 30 s.- useita mi-  
nuutteja.

### 4. E = Energiakahdek- sikko

Vaihe 1: Ojenna käsivartesi  
suorina eteen kämmenselät  
vastakkain peukut alaspäin.  
Vie toinen käsivarsi toisen  
yli (ei väliä kumpi käsi  
päällä ja kumpi alla) ja risti  
sormet. Koukkaa kämmenet  
alakautta rintalastalle  
lepäämään.

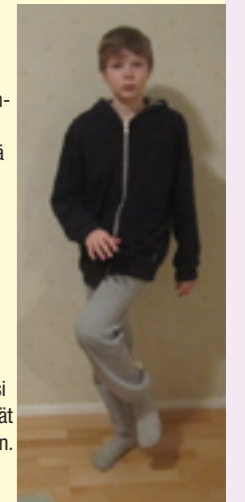
Laita nilkat ristiin (päällä saa olla kumpi jalka vaan).  
Hengitä rauhallisesti, kuuntele oloasi.

Kesto: olotilan mukaan esim. 30 s.- useita minuutteja.

Vaihe 2: Avaa jalkasi vierekkäin. Avaa kädet ja aseta  
sormenpäät kevyesti vastakkain. Hengitä rauhallisesti,  
nauti rauhasta.

Kesto: esim. 30 s.- useita minuutteja.

Miksi: Rentoutuminen. Energia kiertää numeron 8  
muodossa, joka on rauhoittava numero, ikuinen...



## MUSIIKITAPAHTUMA

# Naiseuden soitinti

sunnuntaina 23.3. klo 14-18

Aurora Kyllönen • Eira Tähtinen • Maija Alitalo  
Minna Hokka • Rafaelin Enkelit • Aurinkokuoro

### Puheenvuorot:

Siri Karta Kaur: Sisaruus

Cosmic Johanna: Sisäinen feminiininen

Pääsymaksu 15 € sis. makoisan tarjoilun

Ennakkovaraukset p. 044 5929324

VIRUSMÄENTIE 9, RAUNISTULA, TURKU

www.konsankartano.fi



Tervetuloa  
miehet  
jamaiset!