

# Tasa-arvon pimeä puoli

ANNA BACKLUND

Ikimuistoisista ajoista asti naisen maailma oli sisäinen maailma; perheen, lasten ja kodin maailma. Ulkomaailmaa eli sosiaalista maailmaa pidettiin sen sijaan miesten maailmana. Historiallisen muutoksen ja tasa-arvon korostumisen ansiosta nainen kuitenkin joutui astumaan tähän miehen sosiaaliseen maailmaan. Pitääkkin myöntää, että nykypäivänä naiset ovat hyvin menestyneet tässä maailmassa. Naiset ansaitsevat hyvin, he ovat oppineet miesten ammatteja, mutta samalla naiset ottavat miesten käyttäytymismalleja. Miehet aistivat ja näkevät alitajuisesti sellaisen naisen vastustajana ja kilpailijana eli miehenä. Miten mies yleensä toimii vastustajan ja kilpailijan kanssa? Tietysti hän haluaa voittaa vastustajan ja heittää hänet pois pelikentältä. Eräs tasa-arvon pimeä puoli on se, että nainen tullessaan kotiin jää ”miehen rooliin”, mikä saattaa olla yksi syy ristiriitojen ja väärinymmärrysten syntymiselle perheessä.

Seminaareja Naisellisen energian aalto on pidetty jo vuosia ja naiset, jotka osallistuvat seminaareihin eri puolilla maailmaa haluavat samaa eli olla rakastettuja. He kaikki toivovat, että miehet suhtautuisivat heihin kuin naisiin. Silloin miehille pitää jättää oikeus olla miehiä ja naisten käyttäytyä itse naisellisesti. Se ei kuitenkaan tarkoita, että naisen täytyy olla koko ajan kotona. Hän voi toteuttaa itseään omassa lempiharrastuksessaan tai jopa luoda yrityksen harrastuksestaan. Näin nainen voi tietysti ansaita paljon, mutta tehdä sen naisellisesti.

Naisellisen energian aalto on erityinen energian laatu, joka on vain naisten käytettävissä. Seminaarin aikana herätetään naisten voimaa ja opetellaan käyttämään sitä jokapäiväisessä elämässä. Tässä on muutama esimerkki, miten juuri sinä voit hyödyntää Naisellisuuden energian aaltoa.

Voit ohjata naisellista energiaa oman tai miehesi tulojen kasvattamiseen.

Voit houkutella haluamaasi miestä omaan elämäsi.

Voit käyttää naisellista energiaa lapsen saamiseksi, jos aikaisemmin ras-kaaksi tuleminen ei ole onnistunut.

Naisellisuuden energiaa voit hyödyntää myös terveytesi sekä hyvin-



vointisi kohottamisessa, ongelmiesi ratkaisemisessa sekä unelmiesi saavuttamisessa. Sinulla riittää voimia auttaa myös muita ihmisiä heidän tehtäviinsään.

Käyttämällä tätä energiaa voit pitää omissa käsissäsi rakentamasi maailman, tässä maailmassa ovat elämäsi, perheesi, työsi sekä henkilökohtaisten asioitteesi toteuttaminen.

Huomionarvoista on se, että naisen täytyttyä naisellisuuden aallon energialla hänestä tulee erittäin puoleensavetävä, varsinkin miesten silmissä.

Tämä seminaari on tarkoitettu kaikille naisille, jotka haluavat olla rakastettuja, sekä haluavat säilyttää erinomaisen suhteen rakkaan miehensä sekä perheensä kanssa.

Naisellisuuden energian aalto on tarkoitettu naisille, jotka haluavat olla puoleensavetäviä, kauniita, terveitä ja hyvinvoivia; naisille, jotka haluavat elää luottaen omaan naiselliseen olemukseensa ja samanaikaisesti olla menestyviä ja onnellisia; naisille, jotka haluavat saavuttaa omia tavoitteitaan mahdollisimman harmonisella tavalla.

**Naisellisen energian aalto -seminaari Konsan Kartanossa 20.5. Katso keskiaukeama.**

# Naura ja leiki enemmän - pysyt terveenä

ESSI TOLONEN

Sanotaan, että leikki on lapsen työtä, mutta minä lisäisin siihen: ja aikuiselle terveyttä lisäävä harrastus sekä henkinen harjoitus. Jos ajattelee aikuisena kadottaneensa yhteyden tähän tärkeään perusominaisuuteensa, niin ei hätää, sitä voi harjoitella.

## Naurujooga – leikkiin kutsu

Naurujooga perustuu yhteyteen meissä luonnollisena olevaan nauruun, jonka jokainen on saanut luojalta lahjaksi noin 2-3kk iässä, jolloin olemme nauraneet ensimmäisen kerran. Naurujoogassa ei naureta vitseille, vaan naurun voima perustuu yhdessä nauramiseen helppoja nauruharjoitteita tehden. Kun annamme itsellemme luvan olla tärkeä osa ryhmää sekä tietoisesti tuottaa naurun äännettä eli hah hah hah... aktivoi tuota äännekeinojen meissä fyysiset ja psyykkiset naurulihaksemme, jonka seurauksena oma luonnollinen naurumme purkautuu spontaanisti.

## Nauraminen on erinomainen tukilääkitys monenlaisiin kehon sairauksiin

On sanottu, että 85 % kaikista ihmisen sairauksista on parannettavissa elimistön oman parantumisjärjestelmän avulla ja nauru on yksi luonnolli-

nen keino käytettäväksi siinä. Nauraminen on keholle tehokasta aerobista liikuntaa. Se mm. virkistää verenkiertoa, edistää ruoansulatusta, tasapainottaa verenpainetta ja hapettaa verta sekä hieroo sisäelimiämme sisältäpäin. Hyvänolon hormoneiksi kutsuttuja endorfiineja vapautuu verenkiertoon, joka luonnollisesti vähentää mielen ja kehon kivun tunnetta, lisäten rentouden ja hyvänolon tunteita kokonaisvaltaisesti. Jokaisen sydänlihakselle nauraminen tekee hyvää, mutta erityisen hyö-



dyllistä ja suositeltavaa se on henkilöille, jotka eivät pysty fyysiseen harjoitteluun, kuten tekemään esim. 30-45 min reipasta kävelylenkkiä.

## Naurusta apua tunteiden purkamisessa ja mataliin mielentiloihin

Naurujogassa on erityisiä mahanauruharjoituksia, jossa pallealihas joutuu aktiiviseen työskentelyyn, jolloin koko elimistö saa lisää happea. Pallean ja vatsan alue on tunneherkkä alue. Sitä myös jännitetään usein tietoisesti vetämällä vatsaa sisään mm. ulkonäöllisistä syistä. Mahanauruharjoituksia olisi hyvä tehdä säännöllisesti tunteiden purkamiseksi.

## Naurujoogakoulutus

Osallistuin naurujoogan isän intialaisen lääkäri Madan Katarian järjestämään naurujoogaohjaajan koulutukseen Tukholmassa sekä opettajakoulutukseen Mumbaissa 2003. Olin Madan Katarian ensimmäinen suomalainen oppilas. Aloitin naurujoogan säännöllisen ohjaamisen heti koulutuksen jälkeen seuraavalla viikolla Karjalohjalla, jossa silloin asuin, sekä hiukan myöhemmin minulla oli vakiryhmiä myös Helsingissä, Lohjalla, Hämeenlinnassa sekä

Tampereella. Sen seurauksena alkoi pyyntöjä tulla ympäri Suomea sekä yritysten taholta. Suomessa alkoi nauruaalto leviämään. Kiinnostus naurua kohtaan heräsi mediaa myöten ja haastatteluja lehtiin, tv:hen ja radioon sai antaa tiuhaan tahtiin. Vuonna 2004 koulutettiin myös ensimmäiset uudet innokkaat naurujoogaohjaajat, jotta alkaneeseen naurujoogan kysyntään voitiin vastata vielä paremmin.

## Uusi vuosi 2017 ja uudet kujeet

Minulla on ollut todella suuri ilo nauraa tuhansien suomalaisten kanssa ja kutsua heitä leikkiin kanssani. Olen todennut näiden vuosien aikana yhä uudestaan ja uudestaan, kuinka me suomalaiset olemme hervottomia kikattajia ja käkättäjiä, erittäin halukkaita nauramaan ja leikkimään, kunhan annamme itsellemme siihen luvan.

Naurujooga on ja pysyy yhtenä isona osana työkalupakkiani, mutta olen antamassa meissä olevalle leikkimielelle ja hullutellelle vielä enemmän huomiota tulevilla kursseillani.

**TULEVAT UUDET KURSSIT JA OHJAAJAKOULUTUKSET**  
Kevään ja kesän aikana tulen järjestämään ympäri Suomea eripituisia kursseja ja koulutuksia. Lisätietoja tulevista uusista kurssikokonaisuuksista sekä ohjaajakoulutuksesta löydät sivuiltani [www.naurujooga.fi](http://www.naurujooga.fi).  
Turun kurssit: [www.konsankartano.fi](http://www.konsankartano.fi).

# Musiikki ja universaali rakkaus yhteiskunnallisinä vaikuttajina

TARJA SALOMAA

Maailma, yhteiskuntamme ja ihmiset ovat muuttumassa nopeaan tahtiin. Sen seurauksena perinteisten yhteiskunnallisten vaikutustapojen (hallinto, koulutus, talouselämä, kansalaistoiminta jne) piirissä on jo jonkin aikaa nähty tarvetta siirtyä uutta mallia, jossa jäykkien ja rajoittavien rakenteiden purkaminen ja siirtyminen verkostoituneeseen toimintaan on koettu askeleksi kohti joustavampaa, keskustelempää ja ihmisläheisempää yhteiskuntaa ja maailmanlaajuisuutta toimintaa.

Näiden lisäksi meidän on nykyään mahdollista ottaa käyttöön myös aivan uudenlaisia tapoja vaikuttaa tietoisesti yhteiskuntaan ja sen kehitykseen. Tällä tarkoitetaan tietoista henkistä vaikuttamista eli valotyötä se eri muodoissa. Olen yli kolmenkymmenen vuoden ajan tehnyt valotyötä ikään kuin suljetuissa piireissä, henkissä piireissä. Nyt olen siirtynyt siitä vielä yhden askeleen kohti entistä avoimempaa valotyötä. Se on nyt mahdollista, kiitos nykyisen maailmanlaajuisen suuren murroksen.

Omalle kohdalleni on avautunut julkinen

mahdollisuus vaikuttaa ihmisiin musiikin ja universaalien rakkauden avulla. Olen nyt runsaan vuoden ajan tehnyt yhteistyötä nuoren japanilaisen itseoppineen pianistin ja henkisen valokanavan kanssa, joka kokee, että hänen tehtävänsä on ihmisten sydänten avaamisen sovittamansa Tchaikovskyn balettimusiikin avulla. Omana osuutenani yhteistyössämme on meidän syvän ja pyyteettömään rakkautteen perustuvan sydänyhteytemme välittämisen toistaiseksi lähinnä ”Banquet” tilaisuuksiimme osallistuvalla yleisöllemme. Olemme kosmisia sielunkumppaneita, ja teemme nyt tietoisesti työtä rauhan ja rakkauden vahvistamiseksi maailmassa.

Olemme nähneet ja kokeneet työssämme jo monia pieniä ja suuria ihmeitä. Olemme iloksemme huomanneet, että ihmiset ovat valmiita vastaanottamaan myös näkymättömän viestimme ja kokevat työmme arvokkaaksi ja tarpeelliseksi. Teemme nyt aivan tietoisesti ja avoimesti työtä rauhan ja universaalien rakkauden lisäämiseksi maailmassa. Ihmississä tapahtuu todellisia muutoksia, ja he kertovat meille niistä avoimesti ja kii-

tollisina. Olen myös saanut ymmärtää, että olemme rakentamassa, ankkuroimassa ja vahvistamassa globaalia valovirtausta, jonka vaikutukset ulottuvat vuosien päähän.

Mikä tekee työstämme yhteiskunnallisesti merkittävän on mielestäni se, että kuulijamme ja yhteistyötoimittamamme edustavat laajasti yhteiskunnan eri piirejä, korkea-arvoisista poliitikoista ja liike-elämän vaikuttajista aivan ”tavallisiin” ihmisiin. Yhteistä heille kaikille on aito sydämen avoimuus ja halu tukea yhä kasvavaa ”sydämen diplomatian” verkostoamme ja missiotamme edistää rauhaa ja universaalia rakkautta maailmassa, ei ainoastaan yksilötasolla, vaan myös eri järjestöjen ja kansakuntien välillä. Emme siis toimi enää vain perinteisissä henkissä piireissä, vaan olemme jalkautuneet yhteiskuntaan, missä toimimme avoimesti julkisina, mutta henkisiä arvoja edustavina yksityishenkilöinä. Kuinka se on mahdollista?

Tämä on kaikki sitä uutta yhteiskunnallista vaikuttamista, josta tahdon puhua ja johon tahdon rohkaista myös kaikkia muita valotyöntekijöitä, kunkin oman kutsumuk-



Tarja Salomaa ja Junsuke Kita.

sen mukaan... ja lopuksi: Minulla on tuoda teille tuoret kuuluiset Japanin matkaltani ja lisäksi pieni ”royal surprise” yllätys niille, jotka eivät vielä ole tästä uudesta toiminnastani kuulleet. Tervetuloa kuulemaan!

**Tarja Salomaa kertoo lisää Turun Henkisen Keskuksen illassa 23.2. Katso s. 3.**