

# Oksitosiinibaarista yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luottamusta

ANSA LYBECK

Koulutettu hieroja  
Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti  
Luonnontuoteneuvoja



Oletko käynyt hieronnassa tai muussa kosketushoidossa, silittänyt koiraa tai kissaa, halannut ystävää tai lohduttanut surevaa taputtamalla olalle. Kaikkeen tuohon tarvitaan kosketus, joko vastaanotettuna tai annettuna. Sillä, mitä ajattelemme ja tunnemme, kun kosketamme, on merkitystä, sillä kosketus välittää ajatuksemme ja tunteemme sanatomasti vastaanottajalle, informoiden vastavuoroisesti molempia osapuolia.

On siis hyvä pysähtyä ja olla läsnä, kun koskettaa ja vastaanottaa kosketusta. Läsnäolon tilassa voi tuntea oksitosiinihormonin tuotannon aktivoitumisen aivoissa. Oksitosiinihormoni liittyy meitä yhteen, rentouttaa kehoa, mieli kevenee, huolen aiheet häipyvät hetkeksi, jolloin saadaan tilaa uusille ajatuksille ja ideoille. Ratkaisukeskeisyys ja aktivoituminen uusille asioille lisääntyy, sillä kosketus toimii yhtäläisellä kehon ja mielen herättelijänä, kuin rentouttajana. Rentoutumisen kautta myös kuntoutuminen mahdollistuu, oli kyseessä psyykinen tai fyysinen kuntoutuminen.

Luottamuksen tunne on ensisijainen asia, joka kuuluu läsnäolevaan kosketukseen. Ilman luottamusta hermosto on valmiustilassa ja hakee koko ajan ratkaisuja pakenemiseen tai taistelemiseen, jolloin kosketusta vältellään tai lamaanutaan, joka voidaan tulkita antautumisena tai välinpitämättömyytenä. Luottamusta voi harjoitella läheisten ihmisten kanssa ja on hyvä olla rehellinen itselleen ja tiedostaa omat rajat, sekä ilmaista ne selkeästi.

Oksitosiinibaari on kehitelty palvelumaan jokaista ja on helppo toteuttaa missä vain ilman erityisiä tiloja, aikaa tai

paikkaa. Hierotaan käsiä 10–15 min vastavuoroisesti, eikä tarvitse olla koulutettu hieroja, vaan läsnäolo riittää. Toinen ottaa vastaan ja toinen antaa hierontaa, samalla aistitaan oman kehon tuntemuksia ja mieleen nousseita ajatuksia, joita voi halutessa jakaa. Vastavuoroisuus on oksitosiinibaarissa avainasia, koska se vahvistaa luottamuksen tunnetta ja tasavertaisuutta, sekä antaa molemmille mahdollisuuden kokea molemmat puolet. Oksitosiinibaarissa kohdataan toinen ihminen läsnäolon tilassa ja avoimena ilman, että se velvoittaa mihinkään.

Oksitosiinibaaria voi hyödyntää työpaikan tauoilla, ystävien tapaamisissa, perheiden keskuudessa, parisuhteissa, vanhusten kanssa jutellessa. Tärkeää on hyväksyä, läsnäoleva kosketus, sen normalisoituminen, sekä laajentuminen yhä useamman tietoisuuteen ja aktiiviseen käyttöön.

Iho on inhimillinen kosketusnäyttö. Kosketa tietoisesti, niin saat aitoa informaatiota.

Ansa Lybeckin luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 2.4. Katso s. 19.

# Tasapainota energioitasi tanssimalla!

MARIKA VARPULA

chakratanssiohjaaja

PETRA SAVOLAINEN

koulutettu äänimaljajohtaja



Kaikilla ihmisillä on seitsemän päächakraa, eli energiakeskusta, jotka sijaitsevat pystylinjassa häntäluusta päälle, fyysisen kehon välittömässä läheisyydessä. Nämä energiakeskukset kuvataan usein pyörteinä, joissa energia on jatkuvassa liikkeessä. Chakrat ottavat vastaan ja kanavoivat maailmankaikkeuden ja ihmisten välillä liikkuvia energioita. Chakrat eivät ole silmin havaittavissa, mutta ne voidaan tuntea ja chakratanssi on yksi keino niiden tunnistamiselle sekä tasapainottamiselle. Chakrat keräävät ja välittävät informaatiota ja ikään kuin hengittävät jatkuvasti sisään ja ulos. Ideaalitalanteessa chakrat toimivat tasapainoesti keskenään ja energia pääsee virtaamaan esteettä alhaalta ylös ja toisinpäin. Energioiden virratessa hyvin on mahdollista pysyä terveenä ja elinvoimaisena.

Danza Luxia-Method® Chakratanssi-traditio on tullut Suomeen Venäjältä, Pietarilaiselta Elena Evstafievalta. Tämä tanssi on Suomessa vielä melko uutta. Marika on opiskellut Chakratanssi-ohjajaksi täällä Suomessa ja onkin innoissaan päästessään jakamaan tätä taitoa tanssimaan haluaville. Chakratanssissa pääsee ilon kautta tutustumaan omaan kehoonsa ja sen energioihin sekä parantamaan itsetietoisuutta ja purkamaan stressiä. Tanssin aikana on mahdollista kokea jokaisen chakran oma ainutlaatuinen maailma, johon vaihteleva musiikkityyli johdattaa. Musiikin tahdissa liikkua on mahdol-

lista saada uinuvat chakrat heräämään. Mitä enemmän liikkuu, sitä enemmän tapahtuu, mutta tarkoitus on ensi sijassa kuunnella omaa kehoaan.

Chakratanssi on oivallinen tapa liikua ja siihen voi halutessaan ottaa myös henkisen näkökulman. Tanssin aikana käydään jokainen chakra läpi sitä tukevien liikkeiden avulla. Tanssin tarkoituksena on kerätä energiaa alimpaan chakraan ja nostattaa sitä kohti päälle. Chakratanssi itsessään on vapaata ja intuitiivista liikettä musiikin tahdissa, jossa keskitytään omiin tuntemuksiin. Chakratanssin avulla on mahdollista oppia kuuntelemaan kehoaan ja huomaamaan omien energiakeskusten tila. Tanssin aikana saattaa nousta erilaisia tunteita pintaan, joka on hyvä asia, mutta tämä ei ole välttämätöntä tanssin hyvien vaikutusten kannalta.

Chakroja voidaan tasapainottaa myös muilla toimivilla menetelmillä, kuten väreillä ja luonnonkivillä, joita voi halutessaan ottaa mukaan työpajaan vahvistamaan

Chakratanssikurssit Konsan Kartanossa 29.3., 12.4, ja 17.5. Katso keskiaukeama.

tanssin vaikutusta. Hyvä keino kokonaisvaltaiseen rentoutumiseen chakratanssin jälkeen on äänimaljojen sointukylpy.

## Mitä on selvännäköinen kanavointi?

KIRSI GREN



Selvännäköinen kanavointi toimii väylänä valon auttajien yhteyteen. Sen avulla aukeaa rakkaudellista ohjausta asioiden ymmärtämiseen henkisten tarkoitusten ja toimintatapojen kautta. Jokaisella on mahdollisuus olla viestien välittäjänä, jos sydämen tahtotila ja omat energiat siihen johdattavat. Puhdas kanavointi syntyy puhtaalta alustalta, mikä tarkoittaa

sekä käytännön että henkisyden kirkastamista. Pohdinnan alle kannattaa ottaa omat ajatukset, asenteet, elämäntavat, ihmisuhteet ja ympäristö, jossa henkisyttään harjoittaa. Mitä korkeammalle energiavärähtelyn saa, sitä puhtaampaa kanavointia pystyy tarjoamaan. Lisäksi tarvitaan hyvä luottamus

henkimaailman olemassaoloon ja auttamishaluun. Luottamus avaa voimaa yhteysien ylläpitämiseen. On mahtavaa päästä

käyttämään herkkyyttään ja intuitiotaan kokonaisuuden auttamiseen!

Kirsi Gren on toiminut selvänäkijänä ja henkisen kasvun kouluttajana 2000-luvun alusta lähtien ja on julkaissut myös alan opaskirjoja.

Kirjoja myy mm. EraNova ja KuuKorento (kuukorento.fi)

- Kirsi Gren: Uuden ajan tarot-opas
- Kirsi Gren: Opas uuden ajan valotyöhön
- Kirsi Gren: Enkelikorttien käyttöopas

Kirsi Grenin vastaanotto 17.4. ja kurssi 19.4. Konsan Kartanossa. Katso keskiaukeama

• Rosenterapia  
• Essential Motion  
-yksilöohjaus ja ryhmät  
• Hieronta  
• Kotona kehossa -valmennus  
www.pirjosalo.net | P. 040 7552016

Homeopaatti Teija Hossi

Vastaanottoa Turussa vuodesta 1997.

Varaa aika [netti aika.fi/arwokus](http://netti aika.fi/arwokus) tai p. 0500 950 763



**Sisältörikkaat ja syväiset tulkinnat – tilaa omasi pian!**

- Astrologinen analyysi (syntymäkarta tai auringonpaluu) (kokouksilla 30 km Turusta / puhelin / skype)
- Elämäntehtäväsi ydin (selvänäkö, kirjallinen)
- Karmalliset syyt ja seuraukset (selvänäkö, kirjallinen)
- Eläinkommunikaatio etänä (kirjallinen, lemmikillesi!)
- Surutyö ja kommunikaatiot edesmenneille lemmikeille Asian ytimeen porautuvat monitasoiset tekstit. Tulkinnat vapauttavat tukoksia tunne- ja solutasolla. Upea asiakaspalaut!

www.avaruustomua.net  
kosmisesta@gmail.com  
040-778 2396  
(yhteydenotot tekstiviestinä)

Aika ja muutos  
Raskaus ja synnytys  
Wanhempi ja vauva  
Olotila ja tunteet  
Keho ja ääni  
Asiantuntija ja kanssakulkija  
Sinä

ARWOKAS

AIKUISTEN JA LASTEN HYVINVOINTITILA  
PIUSTOKATU 18, TURKU | FB.COM/ARWOKAS

Selvännäkijä-  
meedio-astrologi  
Ull-Britt Nordin

0700-3-9-1737  
(2.38e/min+pvm)

Revera, 00260 Hki