

Luonnollisen alun lähteillä

ELINA PALOSAARI

Holistinen doula,
GBE-mielikehohoterapeutti,
Rentouttava Ääni®
-valmentaja, synnytysvalmentaja ja -valokuvaaja,
imetys- ja kantovälineohjaaja, enkelienenergiahoitaja,
kulttuurien tutkija ja
uskontotieteilijä (HuK)



Muistan, miten heräsin tietoisuuteen, että kohdussani kasvaa uusi elämä. Hedelmöitymistä ei paljastanut raskaudesta, vaan tapaaminen kolmen hahmon kanssa yhtenä elokuisena yönä. Muistan valon ympärillämme ja pöydän välissämme, jonka kanteen epäuskoisena iskin nyrkkiini, kun vastasin, etten millään olisi vielä valmis vanhemmuuteen. Aamulla lehmänmaito kaatui ensimmäistä kertaa lavuaariin hajunsa vuoksi. Muutaman viikon kuluttua raskaudesta vahvasti unessani saamani viestin. Lapseni oli tehnyt valintansa kaikkia epätodennäköisyyksiä uhmaten. En todella ollut uskoa tilanetta todeksi.

Koen olevani onnekas, että olen aina saanut elää henkisesti rikasta elämää. Olen aina ollut luonnonlapsi ja taivaanrannanmaalari, jolla on ollut toinen jalka näkymättömässä maailmassa. En tiedä miltä tuntuu havahtua henkisyteen, sillä se on ollut osa kokemusmaailmani niin kauan kuin muistan. Kasvaessani kohiti aikuisuutta löysin itseni kulttuurien ja eri uskontojen tutkimuksen parista. Jostain syystä minusta aina tuntui, että maailman moninaisissa ja rikkaissa henkisissä perinteissä asusti hiljainen ja syvä viisaus. Jokainen kohtaamani ihminen oli kuin kaunis ikkuna uuteen kokemisen ja maailmassa olemisen tapaan. Raskautumisen myötä näitä ikkunoita avautui yhtäkkiä odottamaton määrä lisää.

Raskauteni oli yhtä paljon maagista kuin traagista aikaa elämässäni. Kirjoitin pro gradu - tutkimustani siitä, miten yrittäjät yhdistivät henkisyden yrittäjyyden kanssa. Elin hyvin itsenäistä elämää puolisoni kanssa ja tiesin, mitä elämältäni halusin vuosikymmenien päähän. Raskaus muutti tämän kaiken. Yhtäkkiä olin elämäntilanteessa, johon kukaan ei ollut minua koskaan valmistanut. En tiennyt mitään mistään. Kukaan ei ollut kerhtonut raskauden todellisesta luonteesta ja tehtävästä, tai miten kasvatetaan äidiksi. Koko raskauden aikana koin äitiysneuvolassa olevani enemmän tutkimuksen kohde kuin todellinen ihminen, joka käy läpi suurta muutosta elämässään. Kotiin pääs-

tyäni itkin useammin kuin kerran. Elin älyllisyyttä arvostavan akateemisen maailman ja objektisoivan sairaanhoidon keskellä. Arkeani siivittivät suunnattoman kaunis yhteys kohtuvauvaani ja kiivaasti voimistuvalla tahdilla heräävä henkisen kasvuni tie.

Elämä todella on mysteeri ja näin elämä minut initioi doulan ja hoitajuuden työhön muuttaen suuntani 180 astetta. Jälkikäteen pystyn ymmärtämään miksi kävin läpi kaikki kivuliaat kokemukseni ja mitä minun niistä piti oppia. Ymmärrän, että henkinen avoimuuteni ja yhteyteni sai minut uskomaan, että teen jo kaiken tarvittavan valmistautukseni synnytykseen ja vanhemmuuteen pelkästään olemalla avoin. Todellisuudessa elin edelleen elämäni, otin kokemukset ja viestit vastaan mielen tasolla. Lopulta tämä johdatti siihen, että päädyin valmistautumaan synnytykseeni keskittymällä hallitsemaan ja vaikuttamaan mieleeni hypnomenetelmillä. Me synnyttämme, kuten elämme.

Haluaisin sanoa, että synnytys palautti yhteyden kehooni, mutta rehellisempää on sanoa, että se paljasti sen, miten kaukana kehostani olin. Lapseni syntyi ollessani täysin tietoinen kaikesta ympärilläni tapahtuvasta sairaalan kirkaassa leikkaushuoneesta. Vahvat puudutteet olivat katkaisseet yhteyden kehooni, enkä pystynyt tekemään mitään. Ainoat tuntemukseni olivat pelon tunteet sisälläni, jotka purkautuivat näkyväksi synnytyslauluna ja näkymätön pyörre, jonka tunsin liikuttavan minua hetkellä, jolloin vauvani nostettiin kohdustani leikkausliinan toisella puolella. Tämä oli minun havahtumisen hetkeni. Raskausajan henkiset kokemukset ja synnytykseni raakuus avasivat minut näkemään, ettei yhteys henkiseen tietoisuuteen yksinään riitä. Tarvitsemme kehoamme ja rehellistä yhteyttä kehoamme tulla kokonaisiksi. Tarkoituksemme on kulkea kohti esivanhempiemme tuntematonta ja salaperäistä maata kuljettaen valoa mukanaan.

Raskaus on portti alitajuntaan

Raskausaikamme vaikuttaa meihin monella tavalla. Hedelmöitymisen hetkestä eteenpäin kävelemme uudella ja tuntemattomalla maaperällä. Molemmat vanhemmat tuntevat tämän sanattomalla tasolla, vaikka vauva on vain toisen kehossa. He ovat molemmat muuttumassa tavoilla, joita on mahdotonta etukäteen ennakoida. Päivä kerrallaan odottajan kohdussa kasvava vauva vaatii lisää tilaa. Pystymme

havainnoimaan tämän kasvavasta vatsakummusta ja odottavan perheen elämässä hitaasti tapahtuvista muutoksista. Tila, jonka uusi elämä itselleen vaatii, ulottuu tästä huolimatta paljon syvemmälle. Vauvan tekemä tilan otto toimii säsäyksenä, joka kuljettaa vanhemmaksi tulevat kohti muutostyöskentelyä pakottaen jokaisen tälle tielle astuneen kulkemaan kohti sisäistä kuoleman kokemusta. Tällä tavoin uusi 'minä' saa alkunsa ja kasvaa kohti näkyvää todellisuutta yhdessä kohtuvauvan kanssa.

Raskausajalla on mahdollisuus toimia merkittävänä ajankohtana ihmisen elämässä. Koen, että sen tehtävänä on kuljettaa meidät takaisin kehoomme ja sen kantamaan tietoon. Oman matkani myötä olen oppinut katsomaan raskautta ja synnytystä inhimillisenä ja kehollisena työskentelyinä, joka oikein tuettuna ja ravittuna pystyy auttamaan saavuttamaan syvällisen eheytyksen kokemuksen. Olemme ylisukupolvisten tarinoiden ja taakkojen kantajia. Kannamme kehotietoisuudessamme muistojen hedelmiä, joiden siemenet kuuluvat esivanhemmillemme. Kehomme muistaa isoäitimme nenän muodon ja esi-isämme valinnat, jotka auttoivat selviytymään ja paranemaan. Tiedämme, että nämä kokemukset vaikuttavat perimäämme periytyen geneettisenä ohjelmointina sukupolvelta toiselle. Kehomme muistaa ja se kantaa tietoa mukanaan.

Kohtuvauvan saapuminen läsnä olevaksi paljastaa herkästi sen, kuinka hyvin juuremme voivat, minkälainen kehoyhteytemme on ja miten tulemme toimeen sisäisen maailmamme kanssa. Raskauden aikana vauvan elinvoima laajenee yhdistyen äidin kehossa virtaavaan elinvoimaan. Muille tämä ilmiö näkyy kaikkien tuntemana ruusuisena hehkuna, joka loistaa kuin valo äidistä ulospäin. Hehkun ollessa läsnä tiedämme, että äidin ja kohtuvauvan elinvoima virtaa molemmissa harmonisesti. Äidille tämä tarkoittaa kokemuksesta sitä, että hänen tapansa olla osa tätä maailmaa muuttuu. Nyt hänen kehossaan ja tietoisuudessaan liikkuvat hänen oman elinvoimansa lisäksi myös jonkun toisen. Äidistä on tullut ylitsevuotava malja. Tämän tunneemme odottajan lisääntyneenä emotionaalisuutena ja herkkyytenä, joka jatkuu raskausajasta pitkälle vanhemmuuteen. Jälleen kerran, keho muistaa.

Elinvoimamme on kehomme solusta soluun kuljettamaa bioenergiaa, Wilhelm Reichin sanoin orgonia. Elinvoiman käsite on saapunut työhöni Wilhelm tyttäreltä, lääkäri Eva Reichilta. Eva työskente-



li pitkään keskosvauvojen ja vanhempien kanssa ennen kuin hän kehitti työkalunsa aikuisten traumojen hoitamiseen. Kehomme ollessa avoin elinvoimamme pääsee liikkumaan meissä vapaasti, jolloin tavoitamme luonnollisesti syvän ekstaasin ja harmonian kokemukset. Tämän elinvoiman liikkumisen pystymme havaitsemaan itsessämme ja toisissamme eri tavoin esimerkiksi aurana. Elinvoimalle on normaalia laajentua ja supistua ympärillämme. Ongelmia syntyy, kun ihminen jää lukkoon suuntaan tai toiseen. Toisinaan emme tiedosta olevamme lukossa, koska olemme olleet sitä äitimme kohdusta saakka. Kaikki ympärillämme ovat totuneet tähän ja näin siitä on tullut meille ominainen tapa olla maailmassa.

Raskaus voi olla ensimmäinen kehollinen kasvumatka, jonka myötä joudumme vastatusten asioiden kanssa, jotka olemme tottuneet hautaamaan tietoisuutemme varjoihin lapsuudesta lähtien. Usein käy niin, että elämäkokemuksiemme ympärille rakentuneiden suojien alta paljastuu yhteys vanhempiemme ja heidän vanhempiensa elämiin. Suojiemme ollessa pitkäaikaisia raskausajan hehku voi puuttua tai olla heikkoa. Tällöin olisi tärkeää, että odottaja saa tukea kehoyhteyksien palauttamiseen. Suojien hoitamattomuus voi hidastaa, vaikeuttaa ja tyrehtyttää vanhemman kyvyn muodostaa vauvaan ja tulevaan synnytyksprosessiin ehyt ja voimaannuttava suhde. Tällä tavalla synnytyksestä voi kasvaa haaste. Näin tapahtuu usein siksi, että päädyimme noudattamaan kulttuurillemme tuttua tapaa: olemme oppineet, että kovettamalla itsemme pysymme hengissä.

Synnytys on luonnon herääminen ihmisessä

Vuosikymmenien ajan olemme tottuneet tarkastelemaan raskautta ja synnytystä lääketieteen ja viihdeteollisuuden luomien linssien läpi. Tyypillistä näille näkökannoille on, että raskaus ja synnytys näytetään riskialttiina tapahtumina, joihin voimme vaikuttaa vain ulkoisella kontrollilla ja mittaamisella. Raskautumiseen pysähdytään vasta äitiysloman alkaessa ja

kaikille tasavertaisesti tarjottu synnytysvalmennus tuntuu ehdollistamiselta siihen, mikä on mahdollista ja sallittua. Askel askeleelta raskaus, synnytys ja vanhemmuus ovat alkaneet näyttämään asioilta, jotka ovat vanhempien käsien ulottumattomissa. Tämä meitä ympäröivä vallitseva uskomusjärjestelmä tulee vanhemmissa usein näkyville sanattomana etäisyytenä vauvaan ja epäluottamuksena omaan kehoon.

Ymmärrän tämän hyvin, sillä olen tämän saman uskomusjärjestelmän jälkeläinen. Tulevien vanhempien kanssa työskennellessäni olen saanut seurata, miten vanhempien aikaisemmat elämäkokemukset ja niiden ympärillä vaikuttavat suojat heijastuvat heidän tunteisiinsa, toiveisiinsa ja tarpeisiinsa. Olen saanut sairaalasyntytyksissä oppia, miten synnytyksiä hoidetaan toimenpiteillä. Kotisyntytyksissä olen saanut nähdä, miltä synnytys aidossa ympäristössä todella näyttää. Ammatillisissa koulutuksissani olen kasvanut ymmärtämään synnytyksen luonnollisen vaistonomaisuuden ja fysiologian. Tällä tavalla synnytyksestä on jälleen tullut kaoottisen ja kivuliaan tapahtuman sijaan todellinen portaali ja ovi itsetuntemukseen kasvamiseen, ylisukupolvisten taakkojen eheyttämiseen sekä takaisin kehoon laskeutumiseen.

Jokainen meistä on kokenut synnytyksen saapuessaan tähän maailmaan. Silti epäilemme emmekä usko tietävämmme. Eläimien ei tarvitse nähdä toisen eläimen synnyttävän osatakseen tehdä saman. Eläimet eivät tarvitse synnytyksvalmennuksia, sillä eläimet elävät kehoonsa ja vaistoissaan. Meidän tehtävämme on oppia tekemään synnytyksessä samoin tehden tilaa elinvoimamme suurimmalle taidonnäytökselle. Kehomme elinvoiman luonnollinen dynaaminen prosessi on latautua ja purkautua. Tämä prosessi tapahtuu meissä jatkuvasti luonnostaan. Se on läsnä hengityksessämme, sydämenlyönnissämme, kuukautiskierrossamme

ja synnytystuntemuksissamme. Voimme oppia kokemaan elinvoimamme virtauksen ennen synnytystä raskauden aikana ja voimme seurata sitä luonnon sykleissä. Synnytyksessä tarvitsemme kipeästi tukea ympäristöstämme, jotta voimme antautua kulkemaan elinvoimamme mukana. Tähän synnyttäjää auttaa pääsemään läsnäoleva tuki, lempeä kosketus, turvallinen ja hämärä synnytystila.

Uuden elämän luominen ja saattaminen kohdun ulkopuolelle vaatii voimavaroja, rohkeutta, pehmyyttä ja luottamusta erilaisella tavalla kuin muut elämäntilanteet. Raskaus, synnytys ja vanhemmuus voivat tuntua ja olla tuntumatta. Aina odottaja ei hehku eikä synnytykskokemus rakennu näyttämään siltä minkälaiseksi sen kuvitteli. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei raskaus voi muuttua hehkuksi ja synnytys kokemukseksi, joka kuljettaa todellisen potentiaali aäreille. Riippuu täysin meistä, minkälainen kokemustamme rakentuu. Voimme päättää pysyttellä ympärillämme vallitseissa malleissa ja ottaa vastaan sen, mitä tulee. Vaihtoehtoisesti voimme valita kuunnella sisintämme ja etsiä itsemme kanssa resonoivia vastauksia ja mahdollisuuksia käyttää elämän tarjoamat tilaisuudet eheytykseen. Kohdussa kasvavat lapsemme ovat viattomia. He ovat puhtain olemassaolon muoto, jonka voimme elämämme aikana kehomme ja tunteidemme kautta kokea.

Minun tehtäväni on olla peili ja mahdollisuus, jonka avulla pääset kulkemaan luonnollisen alun lähteille omassa elämässäsi.

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

Tutustu ajatusjoogaan!

Verkkokurssi Zoom-yhteydellä la 27.3.2021 klo 12–15

Pohdittavat teemat:

- ajattelun lainalaisuudet
- tunne-elämän tasapainottaminen
- sisäinen rauha ja onnellisuus
- henkinen kasvu
- tajunnan avartuminen
- tietoinen yhteys Ikuiseen Itseen

Kurssimaksu 30 € sisältää rajajoogan aloituskirjan *Tyyne Matilainen ja Mirja Salonen, Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi. Opetuskirjeet I–IV*

Ohjaajat:
Terttu Seppänen
terttu.seppanen@via.fi 050 567 9630
Elina Kakko
elina.kakko@via.fi 050 562 2688

Ilm. terttu.seppanen@via.fi 25.3.2021 mennessä [Lue lisää via.fi/kurssit/](http://Lue_lisaa_via.fi/kurssit/)

Via-Akatemia
via.akademia@via.fi
040 825 5165

www.via.fi
@via.akademia

