



Karmaa ja luonnon dramatiikkaa

ERKKI LEHTIRANTA:

Monet dramaattiset luonnon ilmiöt koskettavat ihmisiä parhailaan kollektiivisella tasolla. Niillä kaikilla on pinnallisten selitysmallien takana syvälliset syy-seurauks-suhteensa, jotka liittyvät ihmiskollektiivin kypsyneeseen karmaan.



Olemme saaneet viime aikoina kuulua uutisia luonnonmullistuksista, esimerkiksi valtavista tulvista ja metsäpaloista, jotka ovat koskettaneet miljoonia ihmisiä. Luonto ei kuitenkaan pelaa arpapelejä tällaisissa tapauksissa, vaan mainittujen prosessien takana ovat luonnon älylliset voimat ja energiat yhdistettyinä karman dynamiikkaan. Ihmiskunta näyttää tässä(kin) sitä, minkä on kylvänyt.

Metsäpaloilla on selkeä karmallinen yhteys vihan energioihin, jotka ovat jollakin tavalla kumuloituneet alueelle. Ja lopulta Äiti-Maan on täytynyt päästää nämä energiat purkautumaan. Viha kantaa aina oman tuhonsa siemeniä, ja nytkin se on riistäytynyt irti tulen muodossa.

Tulielementti on tunnetusti kiihkön ja kuumuuden elementti, joka myös puhdistaa omalla polttavalla tavallaan. Siitä syntyy myös aina uutta energiaa muuhun käyttöön. Toinen puhdistava elementti on tietysti vesi, ja myös se on nyt ollut valloillaan Keski-Euroopassa aiheuttaen mitaamattomia tuhoja, joiden täysi laajuus ei ole vielä selvillä. Vesi liittyy klassisesti emootioihin, ja tulvat ja niiden vastakoh- ta eli suuri kuivuus viittaavat tunneilmiasun äärilaitojen tasapainotuksen tärkeisiin oppiläksyihin, joita ihmiskunta käy parhaillaan läpi kollektiivisella tasolla.

Enkelikunta ja luonnonhenget ovat ihmiskunnan suurten oppaiden kanssa mukana näissä luonnon tapahtumissa. 1900-luvun alkupuolella vaikuttanut tärkeä näkijä Geoffrey Hodson (1886-1983) on kuvannut myrskyihin liittyviä deevoja seuraavasti: ”Koska sylfit (ilman deevat) rakastavat musiikkia ja harmoniaa ja ne liikkuvat vapaasti ilmojen halki, ne voivat kulkea valtavia matkoja ja tunnistaa kaikki säiden vivahteet. Ne pyrkivät harmonisoimaan ja tasapainotamaan sään ohella myös kosmuksesta ja maasta tulevia erilaisia energioita ja hajaannuttamaan ihmisten luomien negatiivisten energioiden kertymän. Tässä tarkoituksessa

ne pystyvät helposti muuttamaan ilmanpaineita ja loihittamaan myrskyjä.”

Antakaamme Hodsonin jatkaa: ”Aina kun fyysisellä tasolla tapahtuu jokin katastrofi – maanjäristys, sykloni tai vastaava raju häiriö – se johtuu siitä, että maan, ilman, tulen ja veden elementeistä vastuussa olevat älykkäät luonnontahot ovat jollakin tavoin loukkaantuneet ihmisten epäkunnioittavista pyhäinhäväistyksistä. Luonnon ilmiöt eivät ole sinänsä rangaistus- tai kostotoimia, koska ne eivät aiheuta näitä häiriöitä. Ne vain antavat eri alueille mahdollisuuden puhdistua sisäisesti niihin kerääntyneistä voimista, jotta koko planeetta ei tuhoutuisi. Näin tapahtuisi, jos suunnattomien energioiden (esimerkiksi kollektiivisten ajatus- ja tunne-energioiden) annettaisiin kerääntyä ja kasvaa esteettömästi ilman riittävää mahdollisuutta purkautua luonnollisesti.”

Kollektiivisen karman purkautumisprosessit ovat tietysti hyvin monisyiset, mutta viittaavat aina hyvin tärkeisiin oppiläksyihin ja -sykleihin, joiden aika on koittanut. Tiedämme, että esimerkiksi v. 2011 tapahtuneen Fukushima ydinvoimalaonnettomuuden laukaisseen tsunamin kautta purettiin japanilaisten kamikaze-lentäjien II maailmansodassa luomaa merkittävää karmaa. Yleensä valtamerien levottomuus tsunameineen, taifuuneineen, hurrikaaneineen, tornadoineen ja muine dramaattisine ilmiöineen liittyy ihmiskunnan luomaan emotionaaliseen karmaan, jolle valtameret toimivat heijasteena. Mestari Hilarion on joskus todennut, että kun ihmiskunta oppii hallitsemaan oman tunne- luontonsa, valtameret tyyntyvät. Tässä on jälleen yksi vaikuttava esimerkki heijastuksen kosmisesta periaatteesta, josta olen kirjoittanut laajemmin teoksessani Universaalit lainalaisuudet ja henkinen kehitys (Smiling Stars).

Lisätietoa Erkki Lehtirannan kursseista ja kirjoista:
www.smilingstars.fi
info@smilingstars.fi

Homeopatia kehon tasapainottajana



MARJA-TERTTU PAKKANEN JA MINNA KEITU

Hyvän terveydentilan taustalla on aina tehokas puolustusmekanismi, joka palauttaa terveyden tasapainon viipymättä ennalleen. Moni meistä kärsii kuitenkin pitkittyneistä oireista kuten vuotavasta nenästä, yskänkohtauksista, ajoittaisista univaikeuksista tai muista pienistä vaivoista, jotka aiheuttavat arkeen lievää epämukavuutta, mutta eivät anna ai- hetta varsinaiseen sairastamiseen.

Elimistöllä on laaja puolustus- ja suo- jajärjestelmä ehkäisemään sairauksia, joita monet eri tekijät kuten ympäris- tön haitalliset mikrobit voivat aiheuttaa. Puolustusjärjestelmä kehittyi vähitellen lapsesta alkaen sen kohdatessa erilaisia taudinaiheuttajia, jolloin elimistö oppii vähitellen tunnistamaan haitalliset mik- robit ja kehittämään puolustusta entistä tehokkaammin. Erilaiset lastentaudit ovat tärkeä osa puolustusjärjestelmän kehit- tymistä yhä tehokkaammaksi. On myös mahdollista estää luonnollisen vastustus- kyvyn kehittyminen altistumalla erilai- sille myrkyille tai käyttämällä kemialli- sia lääkkeitä liiallisesti, jolloin kehon oma säätelymekanismi ei pääse hoitamaan teh- tävänsä.

Elämänprinsiippi

Homeopatian näkemyksen mukaan ke- hon ja mielen tasapainoa säätelee kaik- kialla elimistössä läsnä oleva itsenäinen elinvoima tai elämän prinsiippi, joka muuttuu epäviereiseksi sairastuttavan te- kijän johdosta. Sairaustilasta, josta ei voi- da poistaa mitään ilmeistä aiheuttajaa tai ylläpitävää syytä, voidaan panna merkille vain sairauden merkkejä – yksilöllisesti jokaisella ilmeneviä oireita. Tuon elinvoi- massa ilmenevän elämänvoiman kärsimys on pääasiallinen asia, jonka kautta sairaus voi osoittaa, minkä parannusaineen se tarvitsee. Kun homeopaatti kaikkien il- menevien oireiden perusteella tunnistaa

henkilöllä yksilöllisesti ilmenevän oirei- den kokonaisuuden, on paraneminen mahdollista.

Elämänvoimaan ja samalla vastus- tuskykyyn heikentävästi vaikuttavia teki- jöitä on monia ja olemme myös yksilöi- tä siin, mikä tekijä kehenkin vaikuttaa ja kuinka voimakkaasti. Tunnetilamme tai henkinen olotilamme voi vaikuttaa sii- hen, sairastummeko jostain vai emme. Väsymys, murheet, pelkotilat, rahanpuu- te, velat, rikkiäiset ihmissuhteet tai suuri pettymys voivat aiheuttaa yhtäkkisen sai- rastumisen tai heikentää meitä vähitel- len niin, että jonain päivänä emme enää jaksa enempää ja sairaus iskee. Kun elä- mänprinsiippi voi hyvin ja se saa ilmentää henkilön luontaista olemusta ilman, että sitä tukahdutetaan, on vastustuskyky- me tehokkaimmillaan.

Homeopatian alalla oletetaan, että ho- meopaattinen lääkeaine vaikuttaa hieno- varaisesti elimistön omaan säätelykykyyn. Vielä ei ole tutkittua tietoa homeopati- an varsinaisista vaikutusmekanismeista, mutta on runsaasti tutkimuksia käyttö- kokemuksista. Viime aikoina on kuiten- kin jo pystytty tutkimaan homeopaattisen lääkeaineen olemassaoloa nesteessä. Tie- detään myös, että vedellä on useita olo- muotoja, jotka kykenevät säilyttämään ”tietoa” ja joita on nyt vasta viime aikoina pystytty tutkimaan kvanttifysiikan ja nan- otieteen avulla. Homeopaattiset lääkkeet ovat voimakkaasti laimennettuja, jolloin niistä ei aiheudu toksisia haittavaikutuk- sia elimistölle. Potensioituina lääkeaineiksi ne ovat erittäin tehokkaita vaikuttamaan kehon omaan itsesäätelyjärjestelmään ja näin edistämään kehon tasapainotilan pa- lautumista.

Vaikutuksia immuunijärjestelmään

Eräissä tutkimuksissa, joka julkaistiin European Journal of Pharmacology leh- dessä, havaittiin mm. Silicean stimuloivan vatsakalvon makrofageja. Makrofagit ovat immuunijärjestelmän syöjäsoluja, jotka syövät vieraiksi tunnistettuja mikrobeja ja vierasaineita ja siivoavat pois kuolleita soluja ja kudosjätteitä.

Tutkimuksissa on myös havaittu, että tietyt homeopaattiset lääkeaineet vaikut- tavat rauhoittavasti immuunijärjestel- mään. Monissa auto-immuunisairauksis- sa kuten allergiset oireet, reumaattinen artriitti tms. oireet aiheutuvat elimistön yliaktiivisuudesta. Lääkeaineet myös vai-

kuttasivat säätelevän elimistön toimintaa sen hetken tarpeen mukaan, sillä monilla lääkeaineilla voi oireina olla näennäisesti vastakkaiset reaktiot kuten ummetus tai ripuli, jotka vuorottelevat. Lisäksi on ha- vaittu eri potenssien (lääkevahvuuksien) vaikuttavan säätelyyn eri tavoin.

Epidemioiden hoidossa

1800-luvulla homeopatia saavutti nope- asti mainetta erinomaisena menetelmä- nä epidemioiden hoidossa Euroopassa ja Amerikassa. Aikakauden epidemiat kuten kolera, lavantauti, keltakuume ja tulirok- ko olivat rajuja ja niihin ei tunnettu tehok- kaita hoitoja. Homeopaattinen hoito vai- kuttu niihin kuitenkin tehokkaasti ja niitä voitiin myös ennaltaehkäistä homeopa- tialla. Nykytutkimus on myös havainnut homeopatian tehokkaaksi epidemioissa kuten dengue-kuume-tutkimukset Brasi- liassa ja Intiassa sekä leptospiroosi-tutki- mus Kuubassa.

Täydentävien hoitomuotojen mahdollisuudet

Uusi tutkimus myös puoltaa vaihtoeh- toisten lääkkeiden tai hoitomenetelmien käyttöä. Viime vuosina on puhuttu paljon antibioottiresistenttien bakteerien (ku- ten sairaalabakteerit) lisääntymisestä ja mahdollisesta leviämisestä hallitsematto- masti. Lääkäreitä ohjeistetaan jatkuvasti käyttämään antibiootteja vain, kun niiden käyttö on tutkimuksilla osoitettu tarpeel- liseksi. Samalla antibioottien tiedetään tu- hoavan myös hyviä bakteereja esimerkiksi suolistosta. Uusi tutkimus on myös sel- vittänyt suolistomikrobien olevan avain elimistön tehokkaaseen puolustukseen. Ilman toimivia suolistobakteereita on vas- tustuskyky heikoilla.

Monenlaisia teorioita

1800-luvulla elänyt kemisti piti aluksi mikrobiteoriaa sairauksien syynä, mutta muuttikin käsityksensä ja kielsi perikun- taansa julkaisemasta tuotantoaan. Materi- aali pidettiin salassa, kunnes se julkaistiin vuonna 1885. Hänen näkemyksensä vai- kuttu kuitenkin voimakkaasti valtaviiran kantaan vielä nykypäivänä. Muistiinpa- noista kävi ilmi, että elämänsä loppupuole- lla, hän oli päätellyt, että mikrobit voivat olla läsnä sairastuneessa henkilössä, mut- ta vasta kun henkilön oma vastustuskyky

Tutustu ajatusjoogaan!

Verkkokursseja Zoom-yhteydellä • Seuraava ti 19.10.2021 klo 17–20

Pohdittavat teemat:

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

Kurssimaksu 30 € sisältää rajajoogan aloituskirjan **Tyine 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

Ilmoittautumiset terttu.seppanen@via.fi

Lue lisää via.fi/kurssit/



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

www.via.fi
[@via.akatemia](https://www.instagram.com/via.akatemia)



Syvällisiä, tarkkoja ja yllättäviä vastauksia elämän herättämiin kysymyksiin:

- Sisältörikkaat, kirkastavat tulkinnot – lähetetään kätevästi sähköpostisi!
- Astrologinen analyysi (auringonpauu / syntymäkartta / parisuuhdetkinta) (puhelimessa tai vastaanotolla)
- Läpivalaiseva karma-analyysi (selvänäkö, kirjallinen, 3 eri pituutta)
- Eläinkommunikaatio valokuvasta (kirjallinen, lemmikistasi!)
- Eläinkommunikaatio valokuvasta (kirjallinen, lemmikistasi!)
- Regressiohypnoosi (voimallinen johdettu matka menneeseen / skype tai vastaanotto)
- Enkelivalohypnoosi (kohtaa enkelisi, vapautat tunteesi, elämäsi potentiaali avautuu)

Ytimeen porautuvat tekstit suoraan olemuksesi salaisuuksiin. Upea palaute! Hoitohypnoosit todistetusti ja pysyvästi vapauttavat traumoja tunne- ja solutasolla. Rationaalinen mieli ohitetaan, koska kevythyypnoosi toimii suoraan aivotunnustasi. Voimauttava kokemus ja metamorfoosi: muutos kiertänyt auki seuraavien viikkojen kuluessa.

Lue lisää hämmästyttävän seikkaperäisistä tulkinnoista: www.avaruustomua.net
kosmisesta@gmail.com
040-778 2396 (puh.yhteydenotot tekstiviesteinä)

on riittävästi heikentynyt, voi hän altistua tartunnalle.

Homeopatian menetelmän kehittäjä Samuel Hahnemann näki kehossa ja mielessä ilmenevät oireet sairaudentilan ilmentymänä. Hänen mukaansa on vahvistettava ihmisen maaperää, jotta tämän elimistö voi palauttaa terveydentilan. Hoidossa tuli hänen mukaansa käyttää mahdollisimman lempeitä lääkkeitä, jotka eivät vahingoita potilasta, vaan antavat tälle mahdollisuuden paranemiseen.

Lisätietoa homeopatiasta voi lukea SHA-Koulutuksen nettisivuilta www.shakoulutus.fi Homeopatian perusopinnot alkavat Tampereella ja Turussa tammikuussa 2022.

Hyvä homeopatian opaskirja ensimmäiseksi kirjaksi on Marja-Terttu Pakkasen "HOMEOPATIA, parantamista luonnon avulla". Siinä on esitelty 44 homeopaattista lääkettä, mm. pikaohjeita esim. flunssan hoitoon. Koska flunssan sairastamisessa voi olla valtavasti yksilöllisiä eroja (joillakin alkaa kovalla päänsäryllä, toisilla taas nuhalla tai kuumeella), on homeopatiasta mahdollisuus saada apua yksilöllisesti.

Marja-Terttu Pakkasen "VOIMAA LUONNOSTA, rakkaudesta homeopatiaan" -kirja tuo esille, miten valtavasti luonto antaa meille mahdollisuuksia hoitaa itseämme luonnonmukaisesti. Teknologinen kehitys ja nykyajan lääketiede ja sen lääkkeet ovat vieraannuttaneet meidät luonnonmukaisesta. Homeopatia on lempeä, turvallinen hoi-

tomuoto, jossa itsehoitolla ei pysty aiheuttamaan mitään haittaa.

Molemmista kirjoissa on runsaasti tietoa homeopatiasta ja käytännön ohjeita eri ensiaputilanteissa. Kirjoja voi käyttää lähdekirjoina etsiessään tukihoidon monissa eri tilanteissa.

Suosittelavaa on, että itsehoito aloitetaan aina tapaamalla homeopaatti, jolta voi pyytää tarvittaessa apua. Voit osallistua itsehoito- tai kotihomeopatiakursseille, joissa voit aluksi opiskella homeopatian perusasioita. On tärkeää, että oppii ymmärtämään homeopatian tapaa ymmärtää sairaa oireita. Valittavana on myös laajempia homeopatian perusteet -kursseja, joissa tutustutaan syvällisemmin lääkeaineisiin. Kurssien jälkeen voi opiskella lisää kotikäyttöön tarkoitettuja homeopatian opaskirjoista.



TOISTUVAT TAPAHTUMAT

Maanantaisin klo 18 (kuukauden viimeiset maanantait), Reiki-tapaamiset, ohjaaja reikimaster Maritta Danielsson.

Tapaamiseen ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat käyneet Reiki 1 ja Reiki 2 kurssin Usuin menetelmällä. Keskustellaan ja hoidetaan toisiamme. Voit ehdottaa aiheita ja ideoita. Tule tutustumaan ja viihtymään yhdessä. Hinta 10 €/krt. Ilmoittaudu ma-pe klo 20-21 p. 044 200 4402 / soitto tai tekstiviesti.

Varmista kokoontumistilanne soittamalla.

Keskiviikkoisin klo 18 (parittomat viikot) Esko Jalkanen – Luonnonvoimat yhdistys ry

Turun kuntoutusryhmän, Stella Aboensis – valon välittäjät, kokoontuminen. Kaikki peruskurssin käyneet joukolla mukaan.

www.eskojalkanen.net

Varmista kokoontumistilanne ja muut tiedustelut:

Paavo Suorsa, 040 9004070, paavo.suorsa@gmail.com tai Minna Laakso, 040 705 5746, minna.m.laakso@hotmail.com.

Torstaisin klo 18.30

Turun henkinen keskus ry:n luentoillat

Katso ohjelma s. 18.

Ohjelma ja ohjelmanmuutokset: www.konsankartano.eu / Turun henkinen keskus ry. Tiedustelut p. 044 5929324

SYYSKUU

La 25.9. klo 12.00–17.00 SADONKORJUJUHLA

Myyntitorilla maan antimia ja käden tuotteita. Musiikkia. Ilmainen kakkuarvonta. Navetta Kortteliravintolassa herkkuja kotiin vietäväksi ja paikan päällä syötäväksi.

Navetan vintillä: Klo 13 Tuula Huhtalan luento Tarot-korteista, eri tulkintamuodoista ja -pöydistä. Mukana myös historialliset Visconti Tarotit 1325-luvun Italiasta. Lopuksi Merirumpuesittely. Vapaa pääsy. Klo 14 Merja Tuomolan TimeLessBody-esittely. Se on kokonaisvaltainen harjoitusohjelma, jossa käydään läpi koko keho päästä varpaisiin. Kaikki liikkeet tehdään rauhallisesti lattialla. Jos haluat kokeilla TimeLessBodya, ota mukaan oma alusta. Vapaa pääsy.

Ti 28.9. klo 17.30-18.30 TimeLessBody (TLB) -menetelmän peruskurssin aloitus, Merja Tuomola

Toiminnallista harjoittelua, kehonlinjausta – voimaa – elastisuutta. Virtaavat liikkeet tehdään lattialla niveliä kuormittamattomissa asennoissa. Koko keho päästä varpaisiin käydään läpi. Harjoitteluun yhdistyy hengitys, joka tehostaa liikettä. Aktivoidaan pienet ja suuret lihakset. Kimmoisuus ja elastisuus lisääntyvät jäsenissä. Niveliin saadaan voitelua. Ryhti ja kehon linjaus kohenevat, tasapaino parantuu. Kehon kuuntelun taito kehittyy. Koikele menetelmää Sadonkorjuujuhlla la 25.9.

Tutustumismahdollisuus Sadonkorjuujuhlla 25.9. klo 14. Kurssi uusille Konsan Kartanon Navetan vintillä 28.9.–2.11. Katso viereinen sivu.

klo 14 Navetan vintillä (oma alusta mukaan).

Peruskurssi tiistaisin 28.9.-2.11., klo 17.30-18.30 Navetan vintillä (ei tuntia 12.10.). Hinta: 70 € / 5krt, sis. ALV 10%. Käy myös Smartum Liikunta- ja kulttuuriseteli.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: merja.tuomola(at)amandum.fi, p. 040 565 7787 www.amandum.fi

LOKAKUU

Ke 6.10. klo 18 Parannustilaisuus, Kateriina Kavén

Valontie tuo Kateriina Kavénin jakamaan kirkkainta elämänenergiaa. Oviraha 10 €

La 16.10. klo 10-18 Vapaaksi kuoresta -päivä, Sanna Suutari ja Luke Hay

Päivän aikana tutustutaan käytännön kautta siihen, mitä Self inquiry on ja paneudutaan yleisesti kärsimyksen syihin. Erilaisten harjoitusten kautta opitaan, miten itseä koskevista tiedoista ja tiedostamattomista uskomuksista voi vapautua. Yhdessä tarkastellaan lisäksi eri pelkoja ja tutustutaan siihen, mitä tiedostamaton syyllisyys on. Yleisesti päivä auttaa vapautumaan eri kärsimystä tuottavista uskomuksista ja muistoista sekä niiden vaikutuksesta arkielämässä. Harjoituksilla on henkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysisiä oireita parantava vaikutus. (Lue lisää Sateenkaarisanomista (nro 45, s. 13).

Sanna Suutari on itsetuntemus- ja ihmishuoleohjaaja. Hän on kirjojen Maailman lyhyin matka ja Kuoren läpi vapautteen kirjoittaja. Luke Hay on sertifioitu Living inquiry -ohjaaja. Molemmilla on monen vuoden kokemus syvällisestä itsetuntemuksesta ja muiden tukemisesta tällä samaisella polulla. Päivän aikana on lounastauko ja kahvitauko. Tuo mukanas lounasta (sen voi säilyttää ja lämmitellä paikan päällä). Vaihtoehtona on syödä alakerran Navetta kortteliravintolassa. Talo tarjoaa kahvin/teen. Puhekieli on suomi.

Osallistujamäärä on maks. 8 henkilöä + ohjaajat (Sanna & Luke). Osallistumismaksu 95 €. Ilmoittautumiset: [sanna\(at\)vapaaksi-kuoresta.com](mailto:sanna(at)vapaaksi-kuoresta.com). Jos sinulla on kysyttävää, otathan yhteyttä. ♥ Sanna & Luke

www.vapaaksikuoresta.com
www.freedomfromtheshell.com

Su 17.10. klo 13.00 Parantavien energioiden iltapäivä

Varsinkin tässä ajassa parannusta tarvitsevia on paljon. Tarjoamme henkiparannusta harkkaille eri tekniikoin ja voit halutessasi itse toimia parantajana muille. Olet myös tervetullut vain istumaan ihaniin parantaviin energioihin. Otamme vastaan kaukoparannuspyyntöjä. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry. Paikka: Navetan vintti. Vapaaehtoinen oviraha. Tulethan paikalle vain terveenä!

27.10.-21.11. klo 18 Henkiset palvelut eivät ole humpuukia! – kurssi, Reetta Konstenius

Tiede ja ei-tiede eivät ole toistensa vastakohtia, vaan toisiaan täydentäviä ihmiselämään olennaisesti kuuluvia erilaisia osa-alueita.

Henkisille palveluille on olemassa tieteenfilosofiset perusteet, joiden hallinta on oleellista nykyaikaisessa. 20 € / kerta tai 80 € / koko kurssi. Mukavaa on, jos osallistujat ajatuksiaan, huomioitaan tai materiaalia (kuten lehtileikkeitä) – nämä voidaan sisällyttää luentoisiin ja luentojen jälkeen on aikaa vapaamuotoiselle kiinnostavalle keskustelulle.

Ke 27.10. Tieteellisen tiedon muodostuminen ja erilaiset tiedon lajit. Tieteellisen tiedon kehitys on riippuvainen tutkimustekniikoiden kehityksestä, mutta tieteellisiä tutkimusmetodeja voi kehittää vain, jos on jo olemassa intuitio tutkimattomasta

Ke 3.11. Aistitietoon ja sieluun perustuvan tiedon, eli empirismin ja rationalismin, vastakkainasettelu länsimaaisessa ajattelussa.

Ke 10.11. Tarkastellaan reaalityieteiden ja tulkitieteen yhteisiä premissejä ja niitä, jotka niitä erottavat.

Ke 17.11. Mikä minä olen? Miten erilaiset käsitykset ihmisestä ohjaavat paitsi häntä itseään myös laajemminkin tiede- ja yhteiskuntapolitiikkaa.

Ke 24.11. Hyvä elämä. Harjoitetaan filosofista praktiikkaa, eli sovelletaan filosofista menetelmää oman elämäntutkimuksen jäsentämiseen. Hyvän elämäntutkimuksen tunnusmerkki on yleensä se, että se mahdollistaa merkityksellisen elämän.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: Reetta Konstenius p. 046 8443878

MARRASKUU

Ma 15.11. klo 18 Parannustilaisuus, Kateriina Kavén

Valontie tuo Kateriina Kavénin jakamaan kirkkainta elämänenergiaa. Oviraha 10 €

Su 21.11.2021 Klo 14.00 Rakkautta ja viestejä henkimaailmasta

Annie ja Vesa tuovat viestejä edesmenneiltä rakkailtamme sekä oppailta mediaalisesti sekä syvempien muuntuneiden tietoisuuden tilojen kautta. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry.

Paikka: Navetan vintti. Vapaaehtoinen oviraha. Tulethan paikalle vain terveenä!

JOULUKUU

Ma 6.12. klo 12-17 Joulumarkkinat

Kaikkea hyvää ja kaunista pöytään ja pukinkonttiin. Myyntipöydät 20 €, varaa ajoissa p. 044 5929324

Su 12.12.2021 Klo 14.00 JOULUJUHLA Navetan Vintillä

Olet sydämellisesti tervetullut rauhoittumaan ja voimaantumaan shamaanirumpumatkalle. Matkanjohtajina toimivat Annie ja Vesa. Halutessasi voit ottaa oman rummun mukaan. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry. Kahvi-/ teetarjoilu. Vapaaehtoinen oviraha. Tulethan paikalle vain terveenä!

TimeLessBody – toiminnallista harjoittelua

MERJA TUOMOLA



"Make your Body your Buddy" Nurit Krauss (menetelmän kehittäjä)

Innostuin alun perin TimeLessBody-harjoitusmenetelmästä (TLB) menetelmän kehittäjän, tanssija-koreografin Nurit Kraussin kurssilla Turussa vuonna 2004. Tunsin kasvaneeni pituutta, tunsin itseni ryhdikkääksi. Harrastin tanssia ja juoksemista, ja koin TLB:n antavan ensimmäisen kurssin pohjalta rentoutta ja sujuvuutta liikkumiseen. Aloin tehdä TimeLessBodya säännöllisesti itsenäni. Sittemmin olen käynyt useita Nurit Kraussin kursseja sekä ohjaajaopinnot.

Oli hienoa saada tuntee Nurit Krauss, jonka viimeinen kurssi peruuntui hänen menettäyttyään vuonna 2020 yli 80-vuotiaana.

Nurit Krauss kehitti TimeLessBody-liikesarjat mm baletin pohjalta. Kaikki TimeLessBody-liikkeet tehdään lattialla pääasiassa ilman musiikkia. Ei tarvita edes erillistä lämmittelyä, kun keho avautuu ja lämpenee liike liikkeeltä. Varsinkin alussa liikkeet tuntuvat pieniltä mut-



ta ovat yllättävän tehokkaita. Koko keho päästä varpaisiin käydään läpi, esimerkiksi jalkateriä käytetään monessa liikkeessä. Jalkojen päällä me liikumme ja olemme, joten jalkaterien toimintakyky on tärkeää.

Erityistä TLB:ssä on se, että samoisissa liikkeissä yhdistyy lihasten harjoittaminen ja venyttely. Staattinen venyttely ei kuulu TimeLessBodyyn. Harjoittelun avulla liikkuminen ja kehon käyttäminen arjessa voi helpottua. Tasapaino ja kehon kannattelu paranevat. Siitä on hyötyä muissa liikuntalajeissa, esimerkiksi kuntosaliharjoittelusta voi saada enemmän irti. TLB on hyvä väline toimintakyvyn ylläpitämiseen ikääntyessä.

TLB koostuu kolmesta liikesarjasta, joista ensimmäisen liikesarjan liikkeet lämmittävät kehoa ja avaavat nivelet. Kun ni-

velet avataan ja voidellaan ensin, lihakset pääsevät toimimaan. Hengitys tukee ja tehostaa liikkeitä. TLB-tunneilla on levollinen tunnelma, edetään rauhallisesti keskittyen omaan tekemiseen. Tärkeää on läsnäolo ja oman kehon kuuntelu liikkeitä tehdessä. Läsnäolo liikkeessä ja hengityksen käyttäminen vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä.

Harjoittelu on kenelle tahansa helppo aloittaa. TLB soveltuu esimerkiksi henkilöille, joilla on nivelongelmia. Myös aktiiviliikkujat ja urheilijat voivat saada välineitä keuhonhuoltoon.

