

# Syvähengitys - matka oman elämän lähteelle

LAURELINA ROMPPAINEN

**H**enkäys. Liikahdus sisään ja ulos. Se, miten kehomme hengittää, kertoo paljon siitä, miten elämme elämäämme. Otamme kaiken elämästä vastaan sellaisena, kuin se joka hetki meidän luoksemme saapuu, vai saako jokin siinä virtauksessa meidät jumiin? Miten paljon pystymme ottamaan vastaan? Ja miten hengitämme ulos? Voimmeko päästää menneestä irti? Ja rentoutua tyhjiin tilaan ja olla taas valmiina ottamaan vastaan elämää kuin uudesti syntynyt? Ulos - sisään, elämä - kuolema. Synnymme tähän maailmaan ensimmäisen henkäyksemme saattelemana yhteydessä elämän antajaamme. Vauvan koko keho hengittää ja maha pullistuu kuin ilmapallo. Sen keho on joustava ja auki elämälle. Elämä näyttää vauvalle aina mielenkiintoisena ja ihmeitä täynnä olevana. Hengityksemme on automaattista. Se vain tapahtuu. Samalla tavalla voi tuntua, että elämä vain tapahtuu meille ja tuo mukanaan erilaisia haasteita ja vastoinkäymisiä, menetyksiä ja sydänsurujakin. Nämä vaikeat kokemukset alkavat kutistaa hengitystämme ja kehomme jännittyy. Vuosien saatossa kertyvät jännitykset muuttuvat pysyviksi kivuiksi ja jumeiksi kehossa. Hyvin usein emme edes tiedä, kuinka kehomme vitaisuus ja energia on vain haamu siitä, mitä



se voisi olla. Unohdamme, että kehossa voisi olla todella hyvä olla ja elää.

Minut syvähengityksen äärelle toi oma etsintäni. Toimintaani on ohjannut aina tarve saada syvempiä vastauksia sille, miksi olen täällä, maapalolla - ihmisenä, enkä esimerkiksi puuna. Monesti ihailen puun elämää kokiessani ihmiselämän haastavuuden kaikessa herkkyydessä, myllertävissä tunteissa ja inhimillisyydessä. Puun elämä on minusta juurtunut ja tasapainoista, yhteydessä maahan ja samalla korkeuksiin. Kaipasin jotain tietämättä täysin mitä. Olin herännyt jo aikaisin henkiselle etsinnälle, jo varhain

teini-ikäisenä ja osasin kyllä ”liittää korkeuksissa”. Mutta maahan tulo oli minulle pelottavaa, mieluummin kielsin ihmiselämän realiteetit ja sen, että minulla edes on keho. Olin turta ja koin toistuvia masennusjaksoja, jotka veivät elämänhaluani. Tutustuin syvähengitykseen eräillä kesäisillä festivaaleilla 2014. Silloiselle matkalle oli liittynyt mukaan melkein 100 hengittäjää. Ihmisiä itki, raivosi, huusi ja liikkui kaoottisesti ympärilläni ja odotin kauhuissani, milloin matka loppuisi. Päätin, ettei ikinä enää. Onneksi elämä ohjaa meitä juuri sinne, minne meidän kuuluukin mennä, vaikka olisimme itse toista mieltä. Päädyin tuon kesän jälkeen ”vahingossa” vapaaehtoiseksi keskukseen, jonka omistivat syvähengityssession järjestänyt pariskunta Pragita Teerisuo ja Sudeva Huhnamäki. Yllätyksekseni löysin itseni pian syvähengitysviikolta ja aloin saada vastauksia etsintääni. Aloin saada vastauksia masennuksiini ja kehoni turtuneisuuteen. Näiden kolmen vuoden aikana kehoni on kertonut tarinoita. Välillä tarinat olivat äitini tarinoita ja välillä isäni, välillä sisäisen lapseni. Joskus tarinoissa puhui Äiti maa ja kohta liidin taas korkeuksissa. Ennen kaikkea aloin saada vastauksia omasta sisimmästäni siihen, miksi olin täällä ja miksi on tärkeää, että olen ihminen. Matkani kautta olen alkanut tulla kokonaiseksi - ihmiseksi, joka on löytänyt puun



juurevuutta ja viisautta. Olen myös ymmärtänyt, että minun ei tarvitse luopua taivaasta ja vapaudesta tullessani ihmiseksi, vaan voin oppia olemaan vapaa ihmisenäkin ja nauttia kehostani ja sen myllertävistä tunteista täällä ollessani.

Ystävänä ja kanssamatkaajani Zia

Kumpulainen on tehnyt omaa matkansa jo 18 vuotta. Hänetkin syvähengityksen äärelle toivat kysymykset ja kaipuu johonkin muuhun. Perhe-elämä ja parisuhde, sekä työ eivät täyttäneet tuota etsintää hänessä. Zia kokeili omien sanojensa mukaan kaikkia ”hörhö”-juttuja ja

## SYVÄHENGITYS AUTTAA MM. SEURAANLAISISSA ASIOISSA:

- Saamaan yhteyden omiin tunteisiin ja kehoon
- Oppimaan ilmaisemaan vaikeita tunteita ja saamaan ne voimavaraksi sekä itsetuntemukseksi
- Ihmissuhteiden laadun paranemisessa parantuneen tunneyhteyden kautta itseesi
- Saamaan tukea elämän muutos- ja murros tilanteissa
- Parantamaan omaa minäkuvaasi, kun alat ymmärtää omaa sisäistä maailmaasi
- Uuden suunnan löytämiseen elämääsi
- Saamaan lisää energiaa ja innostusta elämääsi
- Oppimaan juurtumaan itseesi ja löytämään sisältäsi voimavaroja, vakautta elämääsi
- Saamaan liikkuvuutta ja vapautta kehoosi

sitä kautta päätyi ystävänsä saattelemana yhteen noista ”hörhö”-jutuista, eli syvähengitysiltaan. Tuohon viiteentoista vuoteen on mahtunut monenlaista pientä ja suurempaa askelta kohti oman näköistä elämää. Yksi niistä on ollut kouluttautuminen hengitysterapeutiksi eri paikoissa maailmalla, Suomi, Ruotsi ja Italia. Ja viime vuoden Zia on matkannut maailmalla avustaen omia opettajiaan syvähengitysmatkojen järjestämisessä. Kiina, Turkki, Bali ja Suomi ovat näyttäneet ihmisten pohjimmaisen samanlaisuuden, mutta myös kulttuuriset erillaisuudet. Zialle meditaatio ja paluu omaan hiljaiseen keskukseen ovat olleet tärkeitä työkaluja matkalla omaan itseen. Olen kiitollinen, että vierelläni on ihminen, joka ammentaa syvästä ja pitkästä kokemuksestaan.

Se, mitä syvähengitys on molempien elämään ja kehoon tuonut, on sisäinen tyytyväisyys ja luottamus elämää kohtaan, rikas sisäinen tunnemaailma, elämän ilo ja energia, sekä lapsenkaltainen spontaani leikkimielisyys on palannut - kyky heittäytyä ja antautua elämän virran vietäväksi - ennen kaikkea rakkauden itseä kohtaan ja vapauden olla se kuka todella on!

Syvähengityksillä Turussa Konsan Kartanossa, katso keskiaukeama

**Valon Sydän**

- numerologia
- hoitoja: Matrix / TFT
- kursseja

050 534 4643  
www.valonsydan.fi

**forum sauna**

Tiesitkö, saunomalla säilyy ja perinnehoidoilla paranoo luonnollisesti!

Yleinen sauna, kuppaus, turve, ililimato ym. hemmotteluhoidot.

Mervi Hongisto, 050-5885013, Tervetuloa  
www.forumsauna.fi  
www.saunan7salaisuutta.fi  
www.saunaterapia.com

**Päivi Alanen**

Selvänäkijä-meedio-parantaja

ajanvar. puh. 045 129 6806  
tai ilman ajanvarausta  
0700 81888 (2,37€/min+pvm)

paivi@paivialanen.fi • www.paivialanen.fi

**YOUNG LIVING**

Tervetuloa Kuuntelemaan eteerisistä öljyistä ja kemikaalittomista tuotteista: 21.2. Eteerisistä öljyistä, iloa elämään, 28.3. Young Living Henkinen hyvinvointi-ilta ja 16.5. Young Living Henkinen hyvinvointi-ilta - Jälleenmyynti ja opastus: Virve Forsman 0505311532 forsmann.virve@gmail.com

**MASTERS ANGELS VICTORY**

Itämaisen kehittäminen löytyy kursseista ja välineistä

www.energiaparanus.com  
yritys1@gmail.com

Marjo Viherkoski, olen valmistunut Angel Therapy Practitioneri, Reiki Master, Violet Flame Reiki Master, Magnified Healing® coach, Certified Spirit guide®i coach, Certified Reiki Responder®, Certified Angel Card reader®

Tiina Surakka  
Rosen-terapeutti  
0400 818 745

Malmintori, Malmin Kauppatie 18, 3.krs  
00700 Helsinki

tiina.m.surakka@gmail.com  
www.rosenterapia.fi

**TAROT VANHA VIISAUS**

Astral TV:n juontaja-asiantuntija, Ultra- ja Sielun peili-lehden tarot-palstan kirjoittaja Tuula Huhtala

Tulkinnat, kurssit, luennot, messut ym. tapahtumat.

Yhteydenottoasi lämmöllä odotellen, Tuula 041 707 1920  
www.tarot-tuula.fi

**Kirsi Laine, parantaja**

puh. 040 8611324  
pyhimrankosketus.fi

**Hoitola Energiea**

Hoitola Energiea Rauhankatu 6 A 20  
044 5737470  
reetta@uusienenergia.com

Vyöhyketerapia  
Klassinen hieronta  
Kajava-terapia (oppilastyönä)

www.uusienenergia.com

**Kivikauppa Qii**

KIVET JA MINERAALIT  
KIVIKORUJEN TEHTAANMYYMÄLÄ  
Hämeenpuisto 17 Tampere  
Katso nettikauppa:  
kauppa.qii.fi

**Mysteereistä sydämen viisauteen kohti arjen henkisyttä**

**Seppo Ilkka**

Kirja avaa uudella tavalla näköaloja yksilön henkisen kehityksen mahdollisuuksiin ja haasteisiin:  
Egon ja sielun suhde  
Erttelukyky  
Meditaatiotyöskentely  
Auktoriteetit, kanavoinnit ja itsenäinen ajattelu  
Astraali-, mentaali- ja kausaalitasot sekä korkeat tasot  
Karma ja armo  
Menneiden elämien kohtaaminen  
Ajattelun vapaus, ilo ja pyhyys

www.uusisade.fi  
Kustantaja: Viisas Elämä Oy Ovh. 28,00  
Tilaukset: seppo.ilkka@kolumbus.fi  
tai kustantajan tai Ultrat kirjamyynni

**Johdattelua ajatusjoogaan**

**Raumalla**  
– ke 14.2. ja 11.4. klo 18, Mäkipääntie 26 A, Vasarainen  
– Tiedustelut: Jouko Palonen, 050 390 6517, joukopalonen@gmail.com

**Turussa**  
– su 11.3. ja 15.4. klo 18, Paimalantie 376  
– Tiedustelut: Kaisa Pakkala, 044 992 6191, kaisapakkalamaaria@gmail.com

Seuraa: www.facebook.com/via.akademia

**Kirjeopisto Via**

Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna  
(015) 273 558, 050 567 9630  
terttu.seppanen@via.fi