

Onnistunut onnellinen ikääntyminen

DEEANA LEHTINEN

toimintaterapeutti, hyvinvointivalmentaja, terveystieteidenkoulutaja

Ihminen alkaa ikääntyä heti ensimmäisen hengityksen jälkeen. Onneksi hän ei kuitenkaan vanhene samalla nopeudella. Anatomiatunnilta varmasti muistat, että kehon kaikki solut uudistuvat jatkuvasti. Vuoden kuluttua jokaisella on melkein kokonaan uusi keho. Periaatteessa voidaan sanoa, että ihminen ei ikinä vanhene, vaan kehittyä ja ikääntyä jatkuvasti. Vanhenemisen sijaan tähän moniulotteiseen prosessiin voidaan suhtautua jatkuvana muutos- ja kasvamisprosessina.

Ikääntymiseen liittyvät muutokset tapahtuvat kehon lisäksi myös psyykkisellä, emotionaalilla, sosiaalisella ja henkisellä tasolla. Kronologisen iän lisäksi, ihmisellä on biologinen ikä, emotionaalinen ikä, henkinen ikä, jne. ja niiden välillä saattaa joskus olla isoja eroja. Jokainen aspekti kuuluu ottaa huomioon huolellisesti, jos tavoitteena on onnistunut ja onnellinen seniori-ikä. Ikääntymistä ei kannata pelätä. Se on luonnollinen ilmiö, joka tapahtuu vaivattomasti, kun sitä lähesty-



tään tietoisesti ja siihen valmistaudutaan viisaasti ja kokonaisvaltaisesti.

Ihminen on onneksi utelias laji, joka on historiassa jatkuvasti yrittänyt löytää vastauksia elämänsä tärkeisiin kysymyksiin. Esimerkiksi: miten voidaan saavuttaa pitkäikäisyyttä, miten elämän laatua voidaan parantaa tai mikä tekee ihmisen onnelliseksi. Vastaukset kysymyksiin ovat ajan myötä muuttuneet sitä mukaa, mitä ihmiskunta on kokemuksista ja tutkimuksista oppinut. Nykykypäivän tutkimukset (kuten positiivisen

psykologian tai toimintaterapian näyttöön perustuvat tulokset) osoittavat, että voidakseen hyvin ja ollakseen onnellinen, ihminen tarvitsee elämässään iloa, osallistumista hänelle merkitykselliseen toimintaan, ihmissuhteita, joissa kokee olevansa arvostettu ja huomioon otettu, mielihyvää tuottavaa toimintaa, onnistumisen kokemuksia. Ikä tuo mukanaan myös joitakin erityistarpeita.

Jos haluat oppia aiheesta lisää ja valmistautua tähän psyko-fysio-sosiaaliseen muutosprosessiin, tervetuloa luennolle ja ”Onnistunut ikääntyminen”-kurssille. Kyseessä on monipuolinen hyvinvointivalmennuskurssi, jossa otetaan huomioon ikääntymisen kaikki ulottuvuudet: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Kurssilla opit yksinkertaisia ja tehokkaita keho-mieli menetelmiä, joiden avulla voit onnistuneesti edistää omaa terveyttäsi, onnellisuuttasi ja hyvinvointiasi. Oman hyvinvoinnin edistämiseksi voi aina ja kannattaa tehdä jotain.

Deena Lehtisen luento Turun henkisen keskuksen illassa 21.11. kts. s. 19 ja kurssi 2.11. kts. keskiaukeama



SINI RANTAMAA

Kehonhuolto HetQi,
p. +358 40 560 3649
www.kehonhuoltohetqi.webnode.fi

Sanotaan, että kaikki vaikuttaa kaikkeen ja ihminen on kokonaisuus. Niinhän se on.

Mielellä on valtava voima koko olemukseemme. Jos muhdimme tai stressaamme paljon, alkaa se ajan myötä näkyä myös kehossamme erilaisin oirein. Sama pätee myös toisinpäin. Jos meillä on jokin fyysinen kipu, vamma, tai sairaus, alkaa sekin kohta vaikuttaa mieleemme, eikö totta?

Mutta joskus on vaikeaa erottaa, mikä on syy ja mikä oire. Siksi on tärkeää hoitaa ihmistä kokonaisuutena, pyrkiä hoitamaan juuri syyt, jolloin oireetkin häviävät. Monesti lääkkeillä hoidetaan oireita, mutta varsinaiset syyt jäävät hoitamatta. Sairaudet ovat usein juuri oireita jostakin.

Qi eli elämänenergia, jota me kaikki olemme, myös ympäröi meitä. Elämämme aikana monet asiat vaikuttavat omaan Qi-energiakiertoomme. Pelkkä stressikin aiheuttaa jo lihasjännityksiä, jotka hidastavat energian kulkua. Qi:tä kanavoimalla

Kehon ja mielen lukkojen vaikutus koko elämään

hoitovaikutukset menevät syvälle ja toimivat myös asioihin, joita emme näe. Kalevalaista jäsenkorjausta opiskellessani opin ymmärtämään kehon asentovirheiden vaikutuksen koko kehoon. Nyt teen asentovirheiden korjausta energialla. Tekniikka poikkeaa tavallisesta jäsenkorjauksesta niin, että hoito tehdään vaatteiden päältä, eikä asiakkaan tarvitse osallistua mobiilsoiviin liikkeisiin, vaan energia tekee kaiken työn. Energiajäsenkorjauksella pyritään palauttamaan keho luonnolliseen ja tasapainoiseen asentoonsa. Pelkästään sillä jo on iso vaikutus fyysiin kipuun ja kehon energiakiertoon. Käsitteilyn jälkeen vielä mahdollisesti ilmeneville kivuille hoito kohdistetaan suoraan kipukohtaan.

Aina ei kuitenkaan pelkkä fyysinen kehon käsitteily auta. Silloin syy saattaa olla energiakehon tai tunteiden puolella. Energiakeho, jota emme näe, on fyysisen kehon kopio. Energiakehomme ohjaa fyysisen kehon toimintoja. Jos siinä on häiriöitä ja tukoksia, aiheuttaa se niitä myös fyysiseen kehoon.

Energiakentän ja chakrojen kautta tehtävä hoito vaikuttaa hermojärjestelmän välityksellä kudoksiin, elimiin, rauhasiin ja soluihin.

Tämä purkaa erityisen tehokkaasti kroonisia jännityksiä ja stressitiloja. Kun energiakehoon saadaan tasapaino, alkaa myös fyysisen kehon paraneminen. Käsitteilyssä pidän käsiä etäämmällä kehosta, mutta hoitovaikutukset ovat silti sitäkin tehokkaampia. Myös tunteet hoidossa ja sen jälkeiset puhdistusreaktiot saattavat olla voimakkaampia.

Tunnepuolen tukoksia taas käsitellään meridiaanien eli energiakanavien kautta. Niitä pitkin keho purkaa siihen varastoitunutta tunne-energiaa ja paraneminen tehostuu huomattavasti. Näitä tunne-energioita saattaa kertyä meihin jo lapsuudesta asti. Monet elämämme varrella tapahtuvat ikävät asiat, kuten onnettomuudet, menetykset, väkivalta, pelot, surut yms. jättävät helposti jälkensä ja saattavat varastoitua kehoomme. Ajan mittaan nämä ’muistot’ voivat alkaa oireilla mm. selittämättöminä kipuina. Kun näitä energioita puretaan, alkaa keho päästää irti myös kivuista.

Jos koet, että sinulla on mitä tahansa kipuja, särkyjä, lihasjännityksiä, paha olo, ikäviä muistoja, pelkoja, sairauksia, väsymystä, stressiä, etsit suuntaa elämällesi tms., niin kokeile Qi-terapiaa.

Progressiivisen kuun merkitys elämässämme

oppiläksy (tuttavallisemmin progekuun merkkisijainti) näyttäytyy meille persoonamme värittämänä; me joko pidämme sielumme oppiläksystä tai sitten emme. Samalla kun opiskelemme uutta tapaa katsoa maailmaa, myös oma perusenergiamme näyttäytyy uudessa valossa värityksen progekuun merkkisijainnin kautta.

On tärkeää tietää, mitä sielumme juuri nyt opiskelee; onko uusien asioiden alkamisen aika, ehkä kenties vain lepoaika tai mahdollisesti vain odottavan aika. Jokaisessa vaiheessa paras toimintatapa on prosessin vaiheeseen sopiva - aivan kuten luonnossa eri vuodenaikat seuraavat toisiaan. Luonto onkin hyvä analoginen esimerkki siitä, mitä käymme misäkin elämänmerkin läpi; oinasaika aloittaa prosessin ja silloin siemenet tulee kylvää maahan. Jos elät kaurisaikaa, olet oman elämäsi talviajassa, jolloin esimerkiksi oinasmainen uusien asioiden aloittaminen on vaikeaa. Kauris liittyy talven alkuun, jolloin elämän rakenne paljastuu kasvillisuuden alta. Tuolloin alkaa oman elämän ”siivousprosessi”, jossa kaikki turha hävitetään, niin kuin luontokin tekee.

Kun tiedät, mitä aikaa elät, opit keskit-

tymään olennaiseen. Turha asioiden stressaaminen jää pois ja aika kuluu energiataloudellisesti niihin asioihin, joihin voi kyseisessä elämänvaiheessa vaikuttaa.

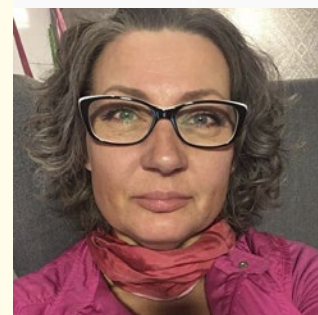
Ihminen on kokonaisuus ja niin on astrologinen tulkintakin.

Astrologinen tulkinta on perusenergioiden hahmottamista ja niiden kanssa elämistä. Me jokainen olemme tulleet tänne maailmaan tiettyjen energioiden kanssa; nämä energiat joko toimivat edistämällä ihmisen tasapainoa tai vastustaen sitä. Kun ymmärtää mistä on tehty sekä misä sielun oppiläksy-vaiheessa on, on helpompaa luoda itselleen juuri omanlainen, yksilöllinen elämä. Näin vapautuu energiaa muuhun tarpeelliseen.

Astrologinen tulkinta voi auttaa sinua, jos

- etsit elämäsi suuntaviivoja
- elämäsi on kohdannut yllättävää käänne
- olet elämäsi risteyskohdassa
- olet itseesi tutustumisen alkuvaiheessa tai haluat ymmärtää itseäsi syvällisemmin
- haluat tietoisesti kehittää itseäsi

Johanna Karpov kertoo lisää aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 17.10. kts. s. 19.



JOHANNA KARPOV

Astrologinen kartta on monelle vaikeaselkoinen lukukokemus. Se kuvaa perusenergiitamme; niitä, joiden kanssa olemme tulleet tänne maailmaan ja joiden avulla suunnistamme. Yksinkertaisesti astrologinen kartta on kartta sisimmästämme.

Sen lisäksi, että opimme tuntemaan itsemme perustuksia myöden, on tärkeää ymmärtää, mitä vaihetta sielumme juuri tällä hetkellä opiskelee. Progressiivisen kuun kierto eläinradan ympäri kuvastaa juuri tätä liki 27 vuoden oppiläksyä, jonka jossain vaiheessa me jokainen olemme.

Riippumatta siitä, mikä on perusenergiamme, opettelemme kaikki eläinradan merkit siinä järjestyksessä kuin ne eläinradalla ovat eli oinas aloittaa ja kala lopettaa.

Tämä kierto on helposti nähtävissä luonnossa; vuoden aikana jokainen eläinradan merkki saa oman osansa kiertokulusta, tosin vain kuukauden ajaksi, kun ihmiselämässä kyseinen aika on 2-2,5 vuotta. Siinä ajassa opimme kyseisen merkin niin myötä- kuin vastoinkäymisissä.

Riippuen perusenergiostamme, tuo



SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA
TARJA SAHARI
0700-9-3008
www.tarjasahari.net
2,31 min+pvm. PL 50, Hki 25



Kairo, Luxor ja yksityisristeily Niilillä.
Egyptin temppelit marraskuussa 2019
Valotyöohjaus Tarja Salomaa
www.aurinko-maa.fi



Saatavana nyt Hengen ja Tiedon messuilta 12.-13.10.2019!!

Perinteinen

Kirjeopisto Vian rajajoogakurssi on nyt toimitettu kirjaksi. Teos soveltuu rajajoogaa aiemmin opiskelleille sekä harjaantuneille itseopiskelijoille. Kirjassa on 239 sivua ja sen saa tarjouksena hintaan 39 €.

Klassikkoteos henkisen tien kulkijoille

Tyine Matilainen ja Mirja Salonen

Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi Kymmenen opetuskirjettä

Toimittanut Terttu Seppänen

Tervetuloa tutustumaan osastollemme 276-278!



Kirjeopisto Via
Via-Akatemia

terttu.seppanen@via.fi
via.akatemia@via.fi