



Pirjo Salo (vas.) ja Riitta Saarikko ovat oppineet löytämään tanssista ja liikkeestä kanavan oman itsensä tuntemiseen.

# Itsetuntemus kasvaa vapauttavan liikkeen voimalla

## Päivi Eskelinen

Syvämpää itsetuntemusta voi löytää liikunnallisella itseilmaisulla. Näin ovat kokeneet kehoterapeutit **Pirjo Salo** ja **Riitta Saarikko**, jotka vetivät viikonloppuna Voimauttava liike ja tanssi -kursssia Vuokatissa.

Havainnollistaakseen, miten itseään voi ilmaista tanssilla, laittaa Saarikko musiikin soimaan. Naiset sulkevat itsensä muilta ulkopuolisilta virikkeiltä ja tempautuvat musiikin myötä liikkeeseen.

– Liike vapauttaa kehon oman viisauden. Pää tyhjenee, voi keskittyä vain omaan itseensä, omiin tunteuksiinsa, Saarikko kuvailee.

Menetelmää hän on käyttänyt muun muassa työnohjauksessa sekä erilaisissa toimintaryhmissä.

– Tällainen työskentelytapa soveltuu esimerkiksi johtajakoulutukseen. Se

herättää kokemaan, miten ihminen johtaa itseään ja miten ja mitä hän silloin viestii muille, hän pohtii.

Tavoitteena on löytää itsetuntemusta tunneviestintään ja sosiaalisiin kontakteihin.

**Amerikkalainen essential motion** -menetelmä eli vapaasti käännettynä lisää elämää antava liike perustuu siihen, että tietoinen kehotuntuma tukee hyvinvointia ja kehittää vuorovaikutustaitoja.

– Esimerkiksi elämän eri käännekohtissa tämä on osoittautunut toimivaksi menetelmäksi, toteaa Pirjo Salo.

Ihmisen keho ilmaisee omalla tavallaan stressi- ja painetiloistaan. Monet asiat näkyvät muun muassa ryhmissä, eleissä ja liikkeessä.

– Pahaa mieltä ja yksinäisyyden kokemuksia ei aina osaa purkaa sanoiksi. Vaikea kokemus saattaa olla hyvinkin syvällä, ja liikkeen

avulla se nousee käsiteltäväksi. Keho viestii tunteista, Saarikko muistuttaa.

**Menetelmän on** koettu auttavan myös fyysisten ja psyykkisten häiriöitten käsittelyssä.

– Tämä perustuu kehon viisauteen. Menetelmä vahvistaa, eheyttää, auttaa löytämään sen, mikä itsessä on hyvää, Salo lisää.

Saarikko ja Salo myöntävät, että kun ihmisen tunne-elämää lähdetään tutkailemaan, on työssä omat riskinsä. Tilanteen on oltava turvallinen, eikä ketään painosteta mihinkään mitä hän ei halua tehdä.

– Ohjaajia on ryhmässä aina kaksi. Silloin toinen voi keskittyä tarvittaessa työskentelemään henkilökohtaisesti herkässä tilanteessa olevan ryhmäläisen kanssa, Saarikko kertoo.

Ohjaajakoulutukseen osallistuvilta edellytetään pohjakoulutukseksi kasvatus-, opetus- tai sosiaalialan

koulutusta. Ryhmiin sen sijaan voi osallistua kuka tahansa.

## Essential motion

► Essential motion on amerikkalaisen keho- ja tanssiterapeutin Karen Roeperin kehittämä lähestymistapa itsetuntemukseen ja vapaaseen liikkeeseen.

► Se herättelee aitoa, spontaania itseilmaisua sekä lisää tietoisuutta omasta liikemaailmasta. ► Hyväksyvässä ilmapiiressä omat eleet, asennot ja tapa liikkua saavat aikaan oivalluksia ja lisäävät itsetuntemusta. [www.essential-motion.fi](http://www.essential-motion.fi)

## SEURAKUNNAN UUTISET



### Kuolleita:

Matti Heikki Karjalainen, 98 v.  
Pirkko Sisko Suutari, 72 v.  
Laina Kustaava Korhonen, 88 v.  
Anna Lyydi Pääkkönen, 95 v.  
Maire Ester Heikkinen, 70 v.

### Kastettuja:

Vilho Iivari Rimpiläinen  
Touko Marko Reinhold Heikkinen  
Ukko-Pekka Mikael Heikkinen

## TILAISUUDET

**Ti 27.3** klo 13 Maanselän kinkerit Maanselän Etapissa, Nurmestie 328, Maanselkä. Klo 17.30-19.30 Diakoniapiiri seurakuntatalolla.

**Ti 27.3.** klo 18 Juurikka-lahti-Rekivaara-Ohravaara-Teerivaaran kinkerit Reki-kestissä.

Ke 28.3. klo 18 Kinkerit Vuokatin kirkossa.

To 29.3. Klo 13.30-15.00 Aikuisten kerho Vuokatin kirkossa.

Klo 19 kirkkokuoron harj. srk-talossa.

Pe 30.3. Virastot suljettu klo 13 lähtien.

La 31.3. Klo 9-13 Kirpputori srk-talossa.

Su 1.4. klo 10 Palmusununtain messu kirkossa, Juha Vähäsarja, Marin.

Klo 12 Perhejumalanpalvelus Vuokatin kirkossa, Marin, muk. nuorisotyö, musiikkityö, Pesarat. Klo 12-15 Nuorten Yv-keräystempaus kirkonkylän alueella.

Klo 15 Siioninvirsiseurat Maija ja Pauli Leinosella, Sumsalla

Klo 18.00 Yhteisvastuukonsertti kirkossa, Lähelle ihmistä. Petri Laaksonen, laulu ja piano, Matti Paatelma, hanuri ja koskettimet. Ohjelma 10 e.

Ma 2.4. klo 19 Ahti kirkossa, Marin, Vähäsarja.

Ti 3.4. klo 12 Kinkerit Säätiönkulmassa. Klo 19 Ahti kirkossa, Lankinen, muk. Messuryhmä, Kari-Pekka Vehkaoja.

Ti 3.4. - ke 4.4. klo 9-14 ja klo 16-18.30 Pääsiäisvaellus srk-talolla, sisätiloissa, kestää n. 25 min.

**Rytilahden kota** auki hiihtäjille klo 9-20.

**Kinkeriohjelma: Aiheena** Raamattu; Mitä Raamattu

puhuu itsestään: -2. Piet. 1:21 ; 2. Tim. 3:16 ; 2. Piet. 1:16; 1. Piet. 1:11. Vuosiaiheena: 2012 Pyhän yhteydessä. Painopisteen teemat Jumala, Pyhä aika ja Luomakunta kulkevat mukana jokaisessa vuodessa. Virret: 96, 356, 227

### Diakoniatyö:

Diakoniapäivystykset khranvirastolla ma, ti ja ke klo 9-10.

Vuokatin kirkossa maanantaisin klo 9-10.

**HUOMIO!** Diakoniapäivystystä ei kirkonkylällä 2.-4.4. eikä 10.-11.4. Vuokatin kirkossa ei toistaiseksi diakoniapäivystystä.

Ti 27.3. Klo 11-13 Äiti Teresa -peittopiiri Paakissa Paakkitalolla.

La 31.3 klo 9-13. Kirpputori seurakuntatalolla

### Diakonia- ja nuorisotyö:

Su 1.4. klo 12-15 Nuorten yhteisvastuukeräystempaus kirkonkylän alueella.

### Nuorisotyö:

Kari-Pekka "Kassu" Vehkaoja, p. 050-5920056, sähköposti: kari-pekka.vehkaoja@evl.fi

To 29.3. klo 16.30-18 I vuoden isoiskoulutus kirkon yläsalissa.

Pe 30.3.- Su 1.4. Isoisleiri Rytilahden Majalla.

Pe 30.3. Klo 16.30-17.30 Messukuoron harj. srk-talon takkah.

### Rippikoulutyö:

Rippikoulutyöhön liittyviä lisätietoja: Sini Turunen, p. 050-4042029.

### Varhaisnuorisotyö:

Mirva Heikkinen p. 050-5920055 /mirva.heikkinen@evl.fi

### Lapsi- ja perhetyö:

Ke 28.3. klo 9.30 Perhekerho Srk-talo ja Vuokatin kirkko

To 29.3. klo 9.30 Perhekerho Srk-talo ja Vuokatin kirkko

Vk:lla 14 ei ole lapsityön kerhoja - pääsiäisviikko 3.-4.4. klo 9-14 ja 16-18.30 Pääsiäisvaellus Srk-talolla.

Vaellus kestää n 25 minuuttia ja se on sisätiloissa.

### Vuokatinranta:

Vuokatinrannan päiväpiiri ti 27.3 klo 13.30 yhdessä Ystävien lumiviikkolaisten kanssa. Sanaa, laulua, rukousta ja runoa, Pentti Smeds, Airi Lankinen, Hannu ja Marketta Tuomala.

Ke 28.3.klo 19 Raamattuluento Vuokatinranta 2 Kor.8, rovasti Pentti Smeds.

Kahvitarjoilu klo 18.30. Tervetuloa.

Sielunhoitopäivät 30.3-1.4. Mukana Jouko M.V. Heikkinen, Halsuan kirkkoherra ja Juha Vähäsarja, Raamattupuiston rehtori. Kurssimaksu 30 . Ilm. 27.3 menn, Puh 08-619 470

## HELLUNTAISEURAKUNTA



### Makkosentie 51

Ti 27.3. klo 8 Aamurukous,

klo 19 Sanan ja rukouksen ilta, Vesa Virtanen, Kaisu Juntunen

To 29.3. klo 13.30 Lauluhartaus Himmeliissä, klo 17.30 - 19 MIX-kerho tytöille ja pojille

La 31.3. klo 12 - 18 Miestenpäivä, Heimo Enbuska,

Aki Miettinen, Veijo Grönholm

Su 1.4. klo 11 Ehtoollisjuhla, Veijo Grönholm, Kaisu Juntunen,

pyhäkoulu

Ti 3.4. klo 8 Aamurukous

[sotkamo.helluntaiseurakunta.fi](http://sotkamo.helluntaiseurakunta.fi)



TEE HUIPPUKAUPAT!

[myyjaosta.com](http://myyjaosta.com)

[www.sotkamolehti.fi](http://www.sotkamolehti.fi)

[www.sotkamonseurakunta.fi](http://www.sotkamonseurakunta.fi)