

Sirkka Santapukin Oivalluksista virkeyttä -luennolla

”Olet itse oman elämäsi paras asiantuntija”

TEKSTI TUIRE KÄÄRIÄINEN
KUVA TUIRE KÄÄRIÄINEN

-Mitä tapahtuu ristiessäsi kätesi päinvastoin kuin yleensä teet? Tuntuuko epämukavalta? Entä vastakohtaisesti mitä tunnet istuessasi levollisesti kädet ristissä sylissä?, kyselee kuulijoiltaan oivalluskouluttaja, terveysvalmentaja ja kirjailija **Sirkka Santapukki**.

62-vuotias entinen erikoissairaanhoitaja ja kriisiterapeutti haluaa herättää ihmiset ottamaan kokonaisvaltaisen vastuun omasta elämästään ja hyvinvoinnistaan.

Punaisiin pukeutunut Santapukki puhuu innostusta ja hyvää oloa ja valaa sitä myös yleisönsä. Kolmetuntinen tilaisuus sisältää runsaasti harjoituksia ja vuoropuhelua kuulijoiden kanssa. Santapukki sanoo, että ”teemme tämän yhdessä”, hän ei pidä yksinpuheluluentoa. Mäntsälän kunnantalolle saapuneet eivät halua kuulla myöskään hyssyttelyä, vaan sitä radikaalimpaa Santapukkiä.

Santapukin mukaan yhteiskunnan hektinen tahiti ja jatkuvat muutospaineet

purkamattomina ja käsittelemättöminä luovat ihmiselle epämukavaa oloa ja sitä kautta pitkittynyttä stressiä, joka altistaa muun muassa masennukselle.

-Nyky muutos täytyykin tuntea keljuna, se on terve reaktio, eikä siitä johtuvia reaktioita ja sairautta muistuttavia oireita pidä hoitaa sairautena johon määrätään lääkkeitä. Stressiä on alettu hoitaa sairautena. Kuuntelemalla ”sisäistä terveyskeskustasi” tajuat, että esimerkiksi työelämän uupumus täytyy purkaa jäämällä sänkyyn, ei mielialalääkityksellä.

-Ihmettelen, miksei tätä ymmärretä. Jos terveyttä aletaan hoitaa, ihminen menee huonoon kuntoon. Tämän takia meillä on niin paljon pitkäaikaissairaita, jotka kuormittavat terveydenhoitoa. Sairas on hengityskoneessa oleva ihminen, joka kuolee ilman apua, me muut olemme terveitä.

-Vanhusten yllääkitsemisen on paha asia, se on alistamista, kauhistelee Santapukki ja kertoo esimerkin 91-vuotiaasta vuodepotilaasta, jota lääkittiin 19 pillerillä

päivässä. Santapukin oma, palvelutalossa asuva 87-vuotias isä lopetti lääkkeiden syönnin ja on nyt elämänsä kunnossa.

Pura pahaolo pois päivittäin

NLP-kouluttaja Sirkka Santapukki ei hyväksy holhoamista, väärällä tavalla auttaminen kun lamaa ihmisen oman toimintakyvyn ja halun. Auttajan pitää miettiä miten tukea autettavan omaa kykyä auttaa itse itseään, koska ”kannettu vesi ei kaivoslialalääkityksellä.

-Ihminen, joka odottaa turvan tulevan jostain ulkopuoleltaan, on äärettömän turvaton. Pään sisäinen oivallus omasta hyvinvoinnista vaatii epämukavia asioita syntyäkseen. Kun tekee töitä oman kasvunsa eteen ja lakkaa syyttämästä muita, silloin kehitys kulkee oikeaan suuntaan. Ulkopuolelta tulevasta ohjauksesta, jos emme ole sitä itse pyytäneet, meidän kuuluukin ärsyntyä.

-Jokaisessa meissä on viisautta sisällä, joka tuottaa kaikki tarvitsemamme eliksi-



-Kirjani pitävät sisällään sen, miten sote-uudistusta mielestäni pitäisi käsitellä. Yksinkertaisen opetuksen sanoma tulisi ottaa vakavasti myös päättävillä tahoilla, hyvää oloa puhuva Sirkka Santapukki toivoo. Tiimalasilla on oma merkityksellinen roolinsa Santapukin luennoilla.

rit ja joiden avulla voimme elää terveinä ja elinvoimaisina 120-vuotiaiksi. Jos ihminen kokee elämänsä hyväksi ja merkitykselliseksi, elinikä pitenee 8-10 vuodella. Jos syöpä saataisiin kokonaan Suomesta pois, elinikä odotus nousisi vain 3-4 vuodella, heittää Santapukki.

Hän suosittelee purkamaan epämieluisat tunteet päivittäin pois. Konsteja ovat muun muassa itkeminen, jos siltä tuntuu, kehon tärisyttäminen, sauvakävely ja avanto. Avainasiana on pallean rentouttaminen. San-

tapukki ei usko venyttelyyn, vaan kehon tärisyttämiseen, joka on Santapukin mukaan tehokkaampaa. Yhteisessä harjoituksessa hytkytetään kroppaa, kädet saavat vartaloa ja vartalo hytkyä oman ylös alas menevän liikkeen tahdissa.

-Jos laskuvarjomainen palealihas on koko ajan kireänä, se kiristää aorttaa, keuhkolaskimoa ja ruokatorviputkia. Ihmiselle tulee terveitä reaktioita, sydän tykyttää, on päänsärkyä ja vatsavaivoja.

-Omasta hyvinvoinnistaan vastuunkantamisen myötä

ihminen on virkeä. Keho pal-kitsee oivallukset mielihyväsuihkauksilla, samalla hyväololla mikä syntyy vaikka avantouinnin jälkeen. Yksinkertaisilla harjoitteilla voit parantaa elämänlaatua huomattavasti. Jos saat yhdenkin oivalluksen täältä, tämä tilaisuus on täyttänyt paikkansa, Sirkka Santapukki sanoo valloittava hymy kasvoillaan.

Mäntsälän kunnantalouden auditoriossa pidetyn tilaisuuden järjestivät Mäntsälän Martat.

www.sirkkasantapukki.fi