



Kehokuiskaajan mietteitä

Korvaako glukoosi-fruktoosi perinteet?

Virpominen on aina ollut minusta hauska perinne pajuntuoksuineen, värikkäästi koristeltuine vitsoineen ja pisamaisine noitaposkineen. Viime vuonna ostin innoissani pääsiäisaiheisia suklaamakeisia virpoja varten. Koska olin juuri muuttanut, en osannut ennakoida makeisten määrää ja jopa epäröin hetken niiden riittämistä. Lopputulos oli kuitenkin se, ettei yksikään pieni noita-akka soittanut ovikelloani.

Kun mutustelin pettyneenä ja hampaat vihloen suklaapatukoita oivalsin yhtäkkiä, ettei perinteistä ole pian jäljellä muuta kuin makeutusaineet. Perinnejuhlit, joihin ennen liittyi herkkujen lisäksi myös leikkejä ja muita yhteisöllisiä touhuja, ovat supistumassa pelkiksi kaupan hyllyiltä ostettaviksi sokerituotteiksi. Kuinka moni lapsi enää virpoo? Entä kuinka moni teistä lukijoista meni laskiaisena pulkkamäkeen ja antoi talven huuhdella hiuksia? Toivottavasti moni. Minä en. Mutta kaupan laskiaispullan söin.

Aito juhliminen vaatii vaivannäköä ja sitä monet karttavat. Helpommalla pääsee, kun jättää mäet laskematta, kodin koristelematta ja herkut leipomatta ja siirtyy suoraan syömisvaiheeseen. Mutta silloin myös menettää jotain oleellista. Vanhoina aikoina tekeminen ja herkuttelu nivoutuivat luontevasti yhteen, mistä kiitti sekä keho että mieli.

Me olemme kehollisia olentoja ja kehot nauttivat, kun saavat toimia ja aistia. Kun olemme omin käsin kiinni mullassa, savessa tai sämpylätaikinassa, maadoitumme ja rauhoitumme. Aistimme heräävät ja olemme yhteydessä

ympäristöömme, konkreettisesti.

Tutkimusten mukaan aistinautinnot myös tukevat terveyttä. Muun muassa **Sanna Ehdin** kertoo *Enemmän energiaa!* -kirjassaan, kuinka hyvän tuoksun haistaminen tai herkullisen maun maistaminen aktivoi immuunijärjestelmää. Ja brittiläisen neurologi **Semir Zekin** tutkimuksen mukaan kauniin asian katseleminen vaikuttaa aivojen mielihyvakeskukseen samalla tavalla kuin rakastuminen. Joten miksi emme heittäytyisi leikkimään, tekemään ja aistimaan sekä luomaan kaunista?

Tekemisessä on toinenkin hyvä puoli: vanhaa perinnettä voi muokata omannäköiseksi. Vegaani ei maalaa kananmunia, eikä sokeria välttelevä leivo runebergintorttuja, mutta vaihtoehtoja löytyy. Jokainen voi tuunata perinteestä omanlaisensa ja jos oikein innostuu, luoda myös uusia traditioita lähimmäistensä iloksi.

Alan hiljalleen oppia, että vaivannäkö kannattaa, sillä tekeminen saa kehon nauttimaan, sydämen lämpiämään ja lopputuloksen hohtamaan. Jos siirrymme suoraan syömiseen, meiltä jää kokematta koko juhlan kaari. Ihmiset on luotu tekemään ja kokemaan, ei hotkimaan, ja nautinto on sitä vahvempi, mitä kokonaisvaltaisemmin osallistumme. Joten koristellaan vitsat, maalataan pisamat poskiin ja lähde-tään porukalla ulos!

KAISA SUVANTO

Kirjoittaja on Jyväskylässä toimiva energiahoitaja sekä luovan kirjoittamisen opettaja. sekä Herkällä iholla -blogin kirjoittaja.