

# Kehokuiskaajan mietteitä

## Liikkeen lumossa

**M**uodot ja pinnat puhuttelevat minua. Kun olin lapsi, mäntyjen latvat näyttäytyivät minulle lämminsydämisinä olentoina, joita kutsuin havukarhuiksi. Kadotin nuo ystäväni moneksi vuodeksi, kunnes pari vuotta sitten, aivan yhtäkkiä, taivas oli taas havukarhuja täynnä.

Kasvien muodoissa asuu niiden olemus ja persoona. Jokainen kasvi on yksilöllinen ja ilmaisee itseään valitsemallaan hahmolla. Myös ihmisen olemus näkyy ulkomuodossa. Ihmisen pinta on kuitenkin taistelukenttä, jota pommittavat monet vaativat ja syyttävät, kieltävät ja häpeävät katseet; kulttuuriset, yhteisölliset ja yksityiset. Monesti katsomme toistemme kehoa kuin onnttoa kuorta, ja siiti uskomme, että olemme tavoittaneet ytimen.

Olemme pinnallisia olentoja, ja siihen on myös syynsä. Suurimmalle osalle meistä näköaisti on tärkein aistimme, ja visuaalisuus painottuu meillä muun aistimisen ja kokemisen kustannuksella. Jos toimisimme esimerkiksi hajuainin tai kaikuluotauksen varassa, maailma näyttäytyisi hyvin erilaisena. Pintojen sijaan sisällöt saisivat merkitystä.

Eräänä aamuna muistin, miltä tuntui, kun olin lapsi ja rakastin kehoani sisältäpäin: Tämä on minä! Minun varpaani ja napani ja nenäni! Katso, kun teen kuper-

keikan! Lapsena suhde kehoon oli pyyteetöntä itse-rakkautta. Kun kasvoinkin, aloin samaistua pintaan, josta muodostui suojaava kuori.

Nyt minulla on meneillään vaihe, jossa karistan kuoriani. Olen leikellyt hiukseni lyhyeksi ja lopettanut meikkaamisen, sillä haluan, että maailma näkee minut pintani sijaan. Olen riisunut nätin pois, jotta todellinen kauneus pääsee esille.

Kuorien karistaminen ei kuitenkaan vaadi ulkoonäköön kohdistuvia muutoksia. Kuoriin, erityisesti muiden ihmisten, voi vaikuttaa katseella, joka on niin pehmeä, että se humahtaa läpi ja näkee koko olemuksen.

Oman muutokseni seurauksena keho ja energia ovat vaihtaneet mielikuvissani paikkaa. Monesti näen energiani vahvana, lähes fyysisenä, ja kehoni välkkyvä kuin hologrammi sen seassa. Kerran mieleeni pujahti huoli: jääkö keho heitteille, jos keskityn energiaan? Sain vastaukseksi tyytyväisen huokauksen. Keho oli onnellinen, koska vihdoinkin sillä oli tilaa ja vapaus olla.

Ehkä kehoni alkaa nyt kaikessa hiljaisuudessa ja viisaudessaan kasvaa ja kurottua kohti uutta muotoa, sellaista, joka ilmentää minua parhaiten.

KAISA SUVANTO

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