

ihmiset!



Heidi Viheriälän kiire loppui neljä vuotta sitten aivoinfarktiin. – Se ei ole vain iäkkäiden ihmisten sairaus. Minulla oli sairaalassa 16-vuotiaitakin kohtalotovereita. Jos elämä tuntuu liian hektiseltä, kannattaa kuunnella kehoaan ja hidastaa ajoissa, Heidi sanoo.

metsäretkiä varten. – Kun pääsin sairaalasta, otin ensi töikseni taksin talleille. Selkään pääsy autettunakin oli todella vaikeaa, mutta onnistui. Yhteistyö tuhatkiloisen eläimen kanssa parantaa koordinoitukykyä ja lihasten hallintaa. Myös eläimen lämpö tekee hyvää. – Joskus kun eläimen kanssa oikein synkkaa, tuntuu olo lähes kentaurimaiselta.

Toinen Heidin elämään kaksi ja puoli vuotta sitten tullut, toipumista ratkaisevasti edistänyt asia on jooga. – Menin tutustumaan joogaan sattumalta, mutta se osoitautui minun lajikseni. Joogassa ei katsella, mitä vieruskaveri tekee, vaan laajennetaan liikeratoja asteittain, millä kerrallaan, ja jokainen meistä on loppujen lopuksi oman kehonsa paras asiantuntija. Parasta joogassa on juuri asteittaisuus, lempeys ja pakottomuus, Heidi sanoo.

Hän on itse kouluttautumassa myös viralliseksi joogaohjaajaksi. – Olen tietävästi Suomen ainoa joogaohjaaja, joka on itse vammautunut.

Heidi pakkaa joogamaton reppuun ja käy viikoittain ohjaamassa mm. palvelukeskuksissa. – Itselleni jooga on ollut todellinen aarreaitta. Se on lempeä kuntoutusmuoto, joka sopii ihan kaikille. Uskon, että sairailta ja vammaisilla on pienempi kynnyks tulla joogatunnilleni, kun itsellenikin on vamma ja vaikeaa. Perspektiivini on erilainen kuin terveellä ohjaajalla, joka seisoo vaikka yhden varpaan tai sormen varassa. Sellainen voi ärsyttää, kun itse pystyy laajentamaan liikeratojaan vain millin kerrallaan. Ja vaikei mikään paikka liikkuisi, voi hengittää ja ajatella tiettyä lihasta, sillä tutkimustenkin mukaan jo pelkkä ajatuksen voima on suuri.

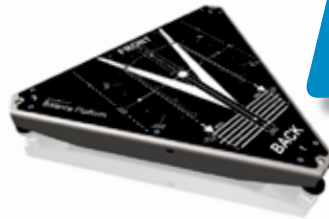
Heidi haluaa muistuttaa, ettei aivoinfarkti ole vain iäkkäiden ihmisten sairaus: sairaalassa joukossa oli kaikenikäisiä 16-vuotiaasta alkaen. – Vaikka omakin kalenterini taas täyttyy, toivoisin, että ihmiset oppisivat arvostamaan hitautta. Minun kohdallani aivoinfarkti oli oman kehoni totta ja viimeinen hätähuuto siitä, että nyt hidasta! ●

Heidin kotisivut: www.taiasana.arkku.net

HUR | labs

| Testing excellence |

Suorituskyvyn testaamisen tuotteet ja osaaminen



Hur Labs
tasapainotestaus ja
-harjoittelu

Tanita kehon
koostumuksen
analysointi



Monark
Testiergometrit

Tervetuloa
Somty-päiville
Tampere-Taloon
23-24.11.2007

www.hurlabs.fi