

Kehon tutkimusmatkailija

Entä jos kehosi yrittää kertoa jotain?

Vanhan kansan viisautta, nykytietoa
ja kehon omaa kieltä

Entä jos kehosi yrittää kertoa jotain?

Kehon tutkimusmatkailija

Entä jos kehosi yrittää kertoa jotain?

Vanhan kansan viisautta, nykytietoa
ja kehon omaa kieltä

Kehon tutkimusmatka, osa 2

© 2026 Kehon tutkimusmatkailija. Kaikki oikeudet pidätetään.

Kalevalainen jäsenkorjaus® on Kansanlääkintäseura ry:n EU:ssa rekisteröity tavaramerkki.

Kirjan Helena, Matti, Laura ja Timo ovat yhdistelmähahmoja. Jokainen heistä on koottu useiden asiakastarinoiden pohjalta, ja nimet ja tunnistettavat yksityiskohdat on muutettu.

Tämä kirja ei ole lääketieteellinen käsikirja, eikä se korvaa lääkärin tutkimusta, diagnoosia tai hoitoa. Jos oireesi ovat uusia, voimakkaita tai pahenevat, hakeudu lääkäriin. Hätätilanteessa soita 112.

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § (”tekstin- ja tiedonlouhinta”) mukaisesti on kielletty.

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-89-2954-3

Sisällys

Johdanto: Kaksi karttaa, yksi keho 1

Osa I – Pohja 5

Luku 1: Talonpoikaisjärkinen matka vanhaan viisauteen 7

Luku 2: Hermosto – se joka muistaa ja suojelee 11

Luku 3: Ego – ääni, joka ei halua sinun parantuvan 17

Osa II – Neljä kehoa, neljä tarinaa 23

Luku 4: Vastuunkantajat – Kun kontrolli lukitsee yläkerran 25

Luku 5: Selviytyjät – Kun pelko vie pohjan alta 35

Luku 6: Hälytystilassa – Kun rintakehä sulkeutuu suojautuaksesi 45

Luku 7: Loppuunpalaneet – Kun keho vetää sulakkeet irti 55

Osa III – Kokonaisuus 65

Luku 8: Oma näkökulmani – mitä neljä kehoa opettivat 67

Luku 9: Milloin mikäkin apu riittää 73

Käytännön keinoja arkeen **81**

Miksi meillä on keho? **85**

Lopuksi: Kaksi karttaa, sama maasto **91**

Liite 1: Vanhan kansan viisauden ja oireiden hakemisto **93**

Liite 2: ”Näin suvuissa on tehty” – Perinteiset kotikonstit **103**

Lähteitä ja lisälukemista **107**

Kirjoittajasta **109**

Johdanto: Kaksi karttaa, yksi keho

> *”Jokainen ihminen on ainutlaatuinen, ja meidän on hoidettava ihmistä, ei sairautta.”*
>
> — Hippokrateelle perinteisesti lainatut sanat

Nainen istuu hoitopöydän reunalla ja hieroo niskaansa. ”Lääkäri sanoi, ettei mitään löytynyt”, hän sanoo. ”Mutta sattuu silti. Onko minussa jotain vikaa?”

Olen kuullut tämän kysymyksen tuhansia kertoja yli 35 vuoden aikana. Vastaukseni on joka kerta sama: sinussa ei ole vikaa. Kehosi puhuu sinulle. Se on puhunut jo pitkään, ja nyt se puhuu niin kovaa, että et voi olla kuulematta.

Tämä kirja opettaa sinut kuulemaan sen jo silloin, kun se vielä kuiskaa.

Kaksi karttaa samasta maastosta

Kuvittele seisovasi keskellä metsää kaksi karttaa kädessäsi.

Ensimmäinen kartta on vanha ja käsin piirretty. Sen ovat tehneet ihmiset, jotka kulkivat metsää satoja vuosia ennen sinua. He eivät tienneet, miten metsä syntyi, mutta he tunsivat jokaisen polun ja jokaisen lähteen. Tämä on vanhan kansan viisaus: tieto siitä, että huoli painaa hartioilla, säikähdys jää rintaan asumaan ja sauna rauhoittaa levottomat veret.

Toinen kartta on uusi ja tarkka. Se on piirretty mittauksilla, ja siinä näkyy jokainen korkeuskäyrä. Tämä on nykytieto: autonominen hermosto, joka säätelee sykettä, hengitystä ja ruoansulatusta

tahdostamme riippumatta, ja hermosto, joka muistaa vanhat vammat vielä kauan sen jälkeen, kun kudos on parantunut.

Näitä karttoja on pitkään pidetty vihollisina. Ne eivät ole. Kun mummo sanoi huolen tulleen hartioihin, hän kuvasi samaa asiaa, jonka tutkija mittaa stressihormonina niskalihaksessa. Kun kansa istutti hengästyneen kyyryyn kyynärpäät polvilla, se teki saman, minkä ensiapuohje neuvoo yhä. Kartat on piirretty eri aikoina ja eri sanoin, mutta ne kuvaavat samaa maastoa. Se maasto olet sinä.

Keho ei valehtele

Keho ei osaa teeskennellä. Kun mieli sanoo ”kyllä minä jaksan”, keho kertoo, jaksatko. Kun hymyilet ja sanot, että kaikki on hyvin, keho kertoo, onko se totta.

Jokainen jumi, kipu ja oire on alun perin ollut ratkaisu. Keho sopeutuu: kun satutat selkäsi, se muuttaa tapaasi liikkua. Keho muistaa: se kantaa kaatumista, säikähdystä ja menetystä vuosia jännittyneinä lihaksina. Ja keho suojelee: hermosto ei toimi järjellä vaan selviytymisellä, eikä se kysy lupaa ennen kuin se jännittää, hälyttää tai pysäyttää.

Oire ei siis ole vika. Se on viesti. Keho kuiskaa ensin. Jos kuiskausta ei kuulla, se korottaa ääntään. Ja jos sitäkään ei kuulla, se huutaa – lukkiutuneena selkänä, paniikkikohtauksena tai uupumuksena, joka pysäyttää koko elämän.

Mistä tämä kirja syntyi

Olen kulkenut molempien karttojen kanssa koko ikäni. Ensimmäisen sain lapsuuden kesinä mummoni keittiössä, toisen ammatissani anatomian ja hermoston kautta. Noin kaksikymmentä vuotta sitten löysin kalevalaisen jäsenkorjauksen, joka yhdisti ne. Sillä hetkellä tunsin tulleeni kotiin.

Tämä kirja on kaiken sen tiivistys, minkä olen hoitohuoneessa nähnyt.

Kirja on **Kehon tutkimusmatka** -sarjan toinen osa. Sarjan ensimmäisessä osassa, *Entä jos kehosi ei olekaan rikki?*, kuljimme kehon läpi jalkapohjista niskaan ja opettelimme kuuntelemaan sitä liikkeen kautta. Tässä osassa kysymme, mitä keho kertoo kiireestä, pelosta, surusta ja uupumuksesta – ja miksi se kertoo sen juuri niin kuin kertoo. Voit lukea kirjat kumman tahansa ensin. Kumpikin on oma kokonaisuutensa.

Jos haluat harjoitella ohjatusti, olemme tehneet puolisoni kanssa myös verkkokurssin *Löydä kehosi sisäinen voima*. Siitä kerron tarkemmin kirjan lopussa.

Mitä matkalta löydät

Osa I rakentaa pohjan. Luvussa 1 kuljemme vanhan kansan viisauden äärellä, luvussa 2 tutustumme hermostoon, joka muistaa ja suojelee, ja luvussa 3 kohtaamme äänen, joka sanoo: ”Tämä on höpötystä.”

Osa II on kirjan sydän. Siinä tapaat neljä ihmistä hoitohuoneessani:

- **Helena** kantaa koko maailmaa harteillaan, kunnes niska lukittuu ja leuka narskuu öisin.
- **Matti** pitää perhettään pystyssä omalla selällään, kunnes pohja pettää.
- **Laura** suorittaa niin tehokkaasti, että rintakehä sulkeutuu suojaamaan sydäntä.
- **Timo** jaksaa vuosikymmeniä, kunnes keho vetää sulakkeet irti.

Helena, Matti, Laura ja Timo ovat yhdistelmähahmoja. Jokainen heistä on koottu kymmenien asiakkaideni tarinoista, ja nimet ja tunnistettavat yksityiskohdat on muutettu. Heidän tarinansa ovat silti totta: olen tavannut heidät hoitohuoneessani satoja kertoja eri nimillä. Tunnistat itsesi ainakin yhdestä heistä.

Osa III sitoo kaiken yhteen. Luvussa 8 kerron, mitä nämä neljä kehoa ovat opettaneet minulle, ja luvussa 9 saat kompassin, joka kertoo, milloin kääntyä lääkärin, kehotyön tai oman sisimpäsi

puoleen. Kirjan lopusta löydät työkalupakin, oirehakemiston (liite 1) ja suvuissa kulkeneet kotikonstit (liite 2).

Jokaisen luvun lopussa sinua odottaa **Pieni tutkimusmatka** 🧭, lyhyt harjoitus omaan kehoosi, ja **Ajatuspähkinä** 🥜, kysymys, joka jää kulkemaan mukaasi.

Tämä ei ole lääketieteellinen käsikirja, eikä se korvaa lääkärin arviota. Se on kutsu kuunnella. Sinun ei tarvitse uskoa kaikkea, mitä tässä kirjassa sanotaan. Riittää, että olet utelias. Keho kertoo sinulle kyllä, mikä on totta.

Lähdetään matkaan.

Entä jos kehosi yrittää kertoa jotain?

Vanhan kansan viisautta, nykytietoa ja kehon omaa kieltä

Joskus oma keho tuntuu vieraalta.

Se hälyttää, vaikka mikään ei uhkaa. Se väsyy, vaikka olet levännyt. Se leimahtaa ihottumana, kiristää niskaa tai pysäyttää sinut kesken arjen, juuri silloin kun sinun pitäisi vain selviytyä.

Moni istuu hoitopöytäni reunalla ja kysyy hiljaa: ”Mikä minussa on vialla?” Yli 35 vuoden aikana vastaukseni ei ole muuttunut. Ei mikään. Kehosi puhuu sinulle.

Jos olet herkkä, tunnet kaiken vähän voimakkaammin, myös sen, mitä kehosi yrittää kertoa. Herkkyys ei ole heikkoutta. Se on kykyä kuulla.

Keho ei valehtele. Se muistaa sen, minkä mieli on jo ehtinyt unohtaa. Ja kun se oireilee, se ei rankaise sinua. Se yrittää pitää sinut turvassa.

Kirjan sivuilta löydät:

- neljän ihmisen tarinat, joissa voit tunnistaa itsesi
- ymmärrystä siitä, miksi hermosto jää hälytystilaan ja miten se oppii rauhoittumaan
- vanhan kansan viisautta ja suvuissa kulkeneita kotikonsteja
- pieniä, lempeitä harjoituksia, jotka eivät vaadi suorittamista
- selkeän kompassin siihen, milloin kääntyä lääkärin, kehotyön tai oman sisimmän puoleen

Jatkoa kirjalle Entä jos kehosi ei olekaan rikki?

9 789528 929543

Jos jokin sinussa vastasi lukiessasi hiljaa kyllä, tämä kirja on kirjoitettu sinulle.

Kehon tutkimusmatkailija · Kehon tutkimusmatka, osa 2