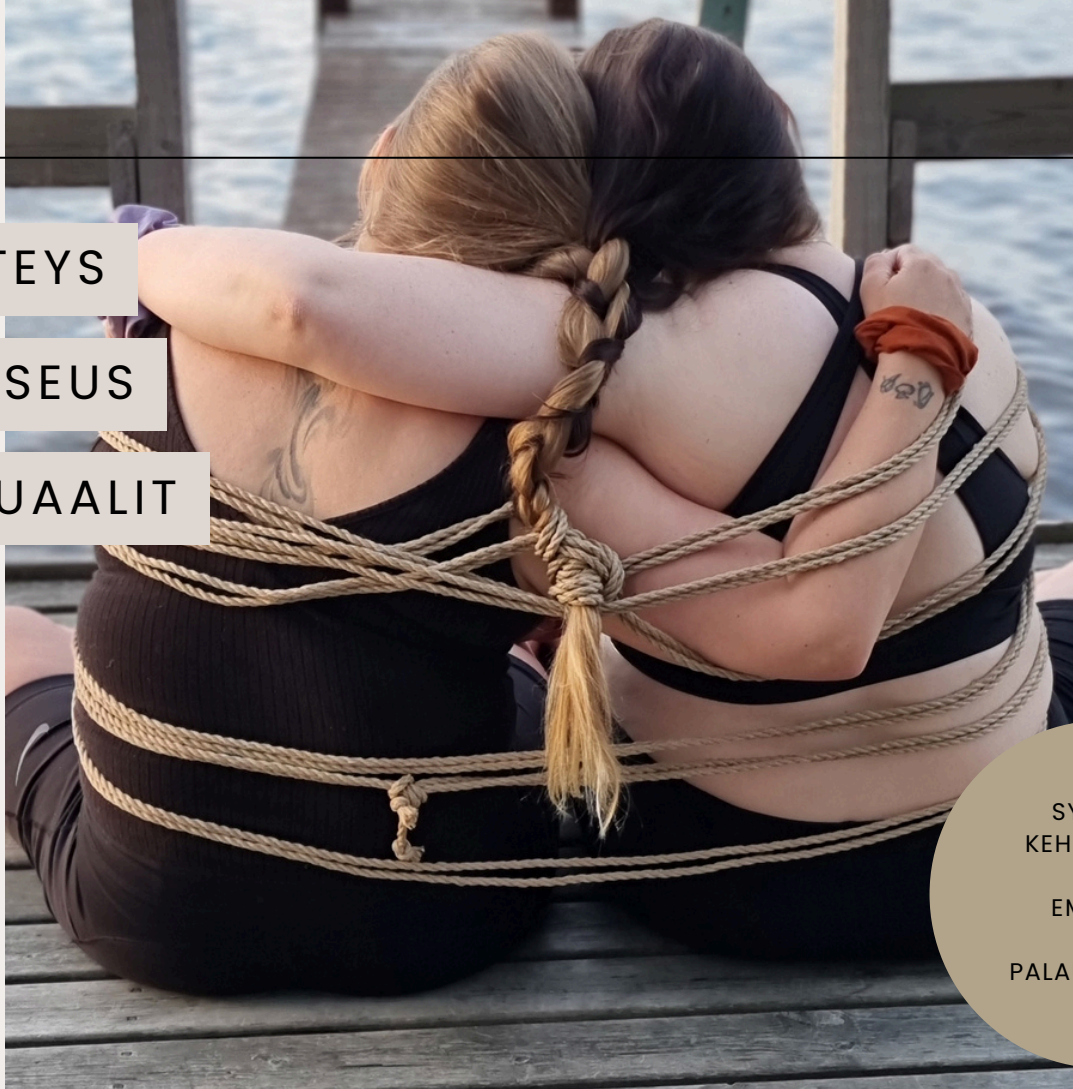


YHTEYS

NAISEUS

RITUAALIT



SYVEMPI  
KEHOYHTEYS

EMPATIA

PALAUTUMINEN

KuuKirje

# HeimoNaiset

Naisten välistä alkukantaista yhteenkuuluvuutta  
luonnon kiertokulussa.

Tunne voima, joka kumpuaa pehmeydestä,  
ykseydestä ja yhteydestä. Koe vapautuva VilliNaiseus.

LOKAKUU 2024

Annika Myllykoski  
&  
Suvi Murtovaara

TEEMA:  
PÄÄSTÄ JALKOIHIN



## Syntymä

Kaksi vanhaa sielua kohtasivat rummuntekokurssilla syksyllä -23. Suvi bongasi Annikan, jonka luontojoogaohjaukseen oli tulossa viikon päästä Posiolle. Annika halasi lämpimästi ja ehdotti yhteiskyytiä. Siitä se sitten lähti, ikuinen yhteinen matka ValtaMerén Sisarten välillä. Ja HeimoNaiset syntyi tuon ajomatkan aikana. Tarpeesta yhdistyä, tuntea yhteys, kuulua johonkin, joukkoon, omanlaiseen heimoon. Aivan kuten jo kauan aikaa sitten, joskus muinoin, Naiset ovat tulen ympärillä kokeneet. HeimoNaiset ovat syntyneet täydenkuun aikaan ja kasvaneet & kehittyneet kuunkierron mukaan.



## Kasvu

Vuoden aikana HeimoNaisille on kehkeytynyt omia rituaaleja. Jokaisella kerralla on luonnon kiertokulun mukaan jokin spessu teema sekä Naiseutta ja kehollisuutta vahvistavat luontojooga ja sauna. Yleensä Annika loihtii ihania luonnollisia hemmotteluhoitoja. Runsauden buffa laitetaan tarjolle yhdessä. Ravitaan KokoNaisuus, keho, mieli, sielu ja sydän, sisältäpäin. Osa kokemuksista jääköön kokijoiden salaisuudeksi :) Tervetuloa kokemaan ne itse!

# KuuKirje Sinulle, HeimoNainen

---

Etenkin meillä Naisilla voi olla hiukan taipumusta yliajatteluun. Ylianalysointi on myös yksi elämässä selviytymisen (haitallinen) keino. Niissä hetkissä mieli saattaa pyrkiä kontrolloimaan ja ymmärtämään, älyllistämään. *Mitä jos me sen sijaan laskeutuisimmekin tuntemusten ja tunteiden äärelle, takaisin kehoon?* Vaikka keho ja mieli ovat yhtä, ja kokonaisuus on ihminen, voimme välillä puhua eri käsitteistä havainnollistaaksemme asioita. Se, mikä rentouttaa ja rauhoittaa kehoasi, tekee sen myös mielellesi. Entä jos Sinun ei tarvitsekaan yrittää "hallita" sinkoilevia ajatuksia? Jos sallit sen tapahtua luonnollisesti. Lempeästi. Me autamme Sinua <3

Ja entäs sitten vaativuus. Tämä kiirettä ja tehokkuutta ihannoiva yhteiskunta, jossa mikään ei ole tarpeeksi, saa vaatimukset korkeiksi, niin itseä kuin muita kohtaan. Sekin on (haitallinen) selviytymiskeino ja osa suorittamista. Vaativuus vie meitä kauemmas itsestämme ja tarpeidemme huomioinnista. Taustalla on välttelyä. Tilalle tarvitaan hyväksymistä ja myötätuntoa itseä kohtaan, rohkeutta kohdata haavoittuvuutta, epävarmuutta ja keskeneräisyyttä. Nousta pois piilosta ja romuttaa suojamuureja. Tuoda esiin inhimillisyyttä ja ihmisyyttä.

Haluamme sanoa: *"Sinä riität. Olet arvokas juuri tuollaisena, omanlaisena uniikkina ihanana itsenäsi."* Oli itserakkautesi tai itsemyötätuntosi syvyys mitä hyvänsä, voit aina osoittaa tekojen avulla, että arvostat Sinua. Kerromme kolme erilaista rituaalia, jotka ohjaavat Sinut kauas päästä. Kohti jalkoja. Kokeilemaan, kokemaan. Tulemaan mielestä kehoon, oli tilanne mikä oli. Tuntemaan elossa olon! Luonnon ja itsesi tarjoaman kosketuksen ja hoivan. Yhteyden Äiti Maahan.

Autamme Sinua tekemään myötätuntoisia ja rakkaudellisia tekoja, rituaaleja, itseäsi kohtaan. Ravitse tätä osuutta Sinussa pikkuhiljaa. Rituaalien myötä saatat huomata olevasi juurruttanut hyvää tekevän toimintamallin/ selvitysmiskeinon Sinuun.

Nämä ovat asioita, jotka vaikuttavat myös KokoNaisuuteesi - miten valitset itsesi parhaaksi ja miten asetat rajoja itsellesi ja ympärillesi.

*Empatiolla...*

**Annika Myllykoski & Suvi Murtovaara**

# Rituaali x 3

---

## Päästä jalkoihin

### Maadoitu kevyen kylmäalistuksen avulla



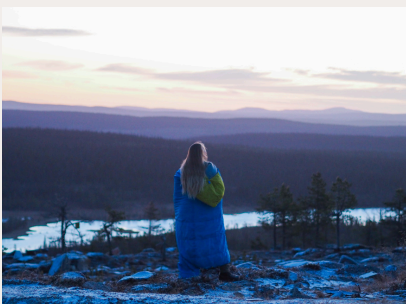
Hilpaise pihalle avojaloin! (Tai vaikka parvekkeelle). Suositus kokeilla aamulla - saamalla kehomielen hereille tuet luonnollista vuorokausirytmää. Takuulla saat tuntemuksia jalkapohjiisi. Ehkäpä elinvoimaa!



Pue maan tarjoaman elämyshoidon jälkeen villasukat jalkaan ja viipyile hetki viltin alla keskittyen tuntemuksiin. Ehkä kynttilä? Teetä? Tällaiset "voimakkaammat" keinot ovat **tehokkaita** hermoston vireystilan säätelijöitä - toimii ylikierroksilla ollessa/ alivireydessä tai lamaantumisen tilassa. Hetkissä, kun tuntuu, että auttaako yhtään mikään. Auttaa<3

---

### Juurru tähän hetkeen luontojoogan avulla



Jos mahdollista, valitse paikka, jossa voit nähdä luonnon. Riisu itsesi avojaloin. Seisahdu mukavasti tuntien jalkapohjasi vasten maata. **Salli itsesi levätä Äiti Maan kannateltavana.** Vaihtele painoa muutaman kerran varpailta kantapäille. Sisäsyryltä ulkosyrylle. Sinulle sopivalla liikkeen laajuudella ja tahdilla. Tee muutama ympyrä molempiin suuntiin - kuin jalkapohjasi piirtäisivät hitaasti kuun linjaa maahan. Maa hellii jalkojasi. Pieni liikkeesi hoivaa Sinua. Pienennä liike pikkuhiljaa, seisahdu. Kiitä kehoasi <3 Sinua, joka olet tässä näin ja omassa kehossasi antautuneena maan kannateltavaksi.

# (Itse)hoivaa jaloille kosketuksesi avulla



Meidän jalkapohjiin päättyviin hermopäätteisiin piirtyy meidän koko keho. Seuraavalla kerralla jalkapohjia öljytessäsi tai rasvatessasi viipyile hetki niiden kaarissa. Tai jos se ei kuulu vielä tämän hetken rituaaleihisi, voisitko kokeilla helliä jalkapohjiasi hieman?



Kierrä kantapäätä pehmeällä otteellasi. Hoivaat tällöin lantiotasi, kehomme kivijalkaa, juurakkoa. Nouse kantapäästä jalkapohjan sisäseuraa lempein ja pyörittävin ottein kohti isovarvasta. Hellit tällöin selkärankaasi alhaalta ylöspäin kuin puun runkoa. Pyyhkäise pehmeästi päkiän yli jalkaterän ulkosyrjälle kuin piirtäisit oksia. Päkiän hermopäätteet tavoittavat muun muassa hengityksen sekä sydämen. Ole niille lempeä ja rakkaudellinen. Huokaise syvään itsesi rentouttaen.



Halutessasi, voit tehdä tämän myös läheisellesi. Tai läheisen kanssa yhdessä, jalat toistenne sylissä.

Kuvassa Äiti ja Tytär jakamassa luovuuden hetkiä. Hassuttelemassa, tarjoamassa kosketusta toisillensa <3 Mummun tehdessä ruokaa <3

*Rakkaudella...*

## **ANNIKA MYLLYKOSKI**

Itsekin uupunut uupuneiden pt, luontojoogaekspertti & kouluttaja yms.

annikamylykoski.fi / ig: @annikamylykoski

*Tämä kirjelmä on osa Annikan koulutehtävää - saa laittaa ajatuksia/ kokemuksia/ tunteuksia yksityisviestillä somessa - olisi ihanaa kuulla!!*

*(valmistun juuri luontojoogaohjaajien ja luontovalmentajien kouluttajaksi)*

## **SUVI MURTOVAARA**

Myöskin uupunut, empaatikko osteopaatti D.O.

empatianmaja.fi / ig: @empatianmaja

**HeimoNaiset**

# HeimoNaisten rituaali iltama -kutsu

## LEMPEÄ SAUNA & LUONTOJOOGA

pe 22.11 klo 16-19.30, Kurkijärvi, Kuusamo  
(avoin Naisihmisille, jotka tuntevat kutsun)

*Early bird 62€*

voimassa 11.11 saakka (norm. 69€)  
(paikkoja rajoitetusti)  
voit myös maksaa liikuntaeduilla!

Voit jo laittaa seuraavan HeimoNaisten tapaamisen kalenteriisi:  
TAMMIKUUSSA on **eksklusiivinen miniretriittipäivä**  
Oulankajoen varressa yhteistyössä Oulangan Taikan kanssa.  
Uudenvuoden vastaanottajaisia juhlitaan 5.1.25

## RITUAALI-ILTAMAN SISÄLTÖ:

- Aloitusrituaali kuohuvalla
- Lempeässä luontojoogassa laskeudumme kehon äärelle. Jännityksiä purkava, turvaa vahvistava, kehomieltä rauhoittava ja rentouttava sessio pidetään sään salliessa ulkona tai pirtissä tulien äärellä. Loppuun suosittu makuupussirentoutus.
- Runsauden nyyttäribuffa, ravitaan yhdessä KokoNaisuutta: kehoa, mieltä, sielua ja sydäntä
- Saunariitit ja -rituaalit hemmotteluhoitoineen pehmeissä löylyissä rantasaunalla & kylmäaltistusta halukkaille eri muodoissa
- Yhteyden vahvistamista: itseesi, NaisKehoosi, luontoosi ja ympärillesi, luontoon, HeimoNaisiin, Äiti Maahan

Rituaali-iltamaan tullaksesi sinun ei tarvitse omata joogasta aiempaa kokemusta. Ohjaukseni on hyvin lempeää ja Sinut huomioivaa.

**Lämpimästi tervetuloa voimaantumaan juuri sellaisena,  
kuin olet <3**

## KEHOLLISEN JA KOKEMUKSELLISEN RITUAALI-ILTAMAN HINTA:

- Ennakkohinta 62€ voimassa 11.11.24 saakka (ovh 69€)
- Kerro viestissä (WhatsApp tai instagram yksäri): nimi, maksutapa, sähköposti, numero, osoite. KIITOS <3 -> 0405473085 / Annika
- Paikat myydään ilmoittautumis-järjestyksessä, maksimiosallistujamäärä 10.
- Ilmoittautuminen on sitova - jos estyt tulemasta paikalle, voit myydä lippusi ja autan Sinua. Lääkärin todistuksella peruutus katsotaan tapauskohtaisesti.
- MAKSUTAVAT:
  - Liikuntaduulla (Smartum, e-Passi, Edenred) minut nimellä LUMO tila. Tee maksu ja lähetä viestillä kuitti :)
  - Laskulla
  - Käteisellä saapuessa (tasaraha)
- Saat lähempänä mitä mukaan -listan <3

Rakkaudella,  
Pohjolan Neito Annika  
ValtaMeren sisarensa Suvin kanssa <3

(Järjestäjä pidättää oikeuden mahdollisiin muutoksiin/ lisäyksiin)