



go with  
the flow

Whatever you resist, persists  
Take the path of no resistance  
Be like the river; live your life in the flow

## TALVI ON ITSETUTKISTELUN AIKAA

Talven vuodeaika alkaa talvipäivän seisauksesta, jolloin pohjoisen pallonpuoliskon päivä on lyhimmillään ja yö – levon ja uusiutumisen aika – on pisimmillään. Talvi on myös kylmin vuodenaika, aurinko on alhaalla eikä lämmitä ja luonnon kasvillisuus nukkuu ja peittyy lumeen. Talvi ja kesä ovat energialtaan toistensa vastakohdat: siinä missä kesä on yang – aktiivinen, kuuma ja ulospäin suuntautunut, talvi on yin-passiivinen, kylmä ja sisäänpäin kääntyvä. Talvella vietetään paljon aikaa sisätiloissa perheen/ystävien kanssa, yhdessäolo, tunteikkuus ja herkkyys korostuvat etenkin Joulun aikaan. Talvi houkuttelee viettämään aikaa myös yksin. Ota omaa aikaa ja mietiskele elämää syvemmin, suunnittele, pohdi, haaveile ja unelmoi. Nauti hetkestä ja kiireettömyydestä. Luonnon tavoin energiatasomme on talvisin säästöliekillä, kaikessa hiljaisuudessa ja levossa tapahtuu uusiutuminen.

Veden elementti muistuttaa, että virtaava vesi ei jäädy, vaikka muuten talven olomuoto on kiinteä. Talven liike on aaltomaisesti etenevä flow ja sen kohteena on kaikkein kiintein kehomme osa, luusto ja nivelet etenkin selkäranka, joita flow veden tavoin voitelee. Talven meridiaanit Munuaiset ja Virtsarakko huolehtivat kehon nestetasapainosta. Veden sininen väri on rauhoittava, tynnyttävä ja turvallinen. Lepo ja rauha rauhoittavat myös hermoston toimintaa. Talvi rohkaisee heittäytymään elämän virran mukaan. Tunnista pelkosi ja löydä uudestaan elämän rohkeus, luottamus tulevaan. Luo mielikuva tulevaisuuden polustasi joen kaltaiseksi. Seuraa sen uomaa, tiedosta sen rajat ja mihin suuntaan olet menossa, mutta anna virran kuljettaa. Myötäile virran liikkeitä kuin kaarnalaivana kelluen. Käy uteliaana ja avoimena sen uusiin mutkiin ja anna niiden yllättää. Älä pyristele vastaan. Keväällä koittaa sitten toiminnan aika uuden vuodenkierron ja kasvukauden myötä. Nyt vaan surffaat elämän laineilla.

On tärkeää muistaa levätä tarpeeksi, antaa akkujen latautua. Yritä välttää turhia konflikteja, koeta elää stressittömästi. Muista nukkua tarpeeksi. Myös meditaatio auttaa rentoutumaan ja keskittymään oman sisäisen rauhan löytämiseen. Varo kuitenkin eristäytymästä tai uppoamasta liikaa sisäiseen maailmaan. Tasapainota kokonaisuutta tarvittaessa aktiivisemmalla liikunnalla tai seuraelämällä. Älä kuitenkaan kuluta energiaasi loppuun liian rankalla liikunnalla heti tammikuussa uuden vuoden lupausten siivittämänä. Niiden aika ei ole vielä, kun keho talvehtii.

Syö lämmittäviä ruokia ja vältä kylmiä, sillä munuaiset eivät pidä kylmästä. Pukeudu myös lämpimästi ulos mennessäsi. Vältä kehon stimulantteja kuten kahvin liikajuontia ja ole tarkkana suolan käytön kanssa. Toisaalta suola on välttämätön mineraali- ja nestetasapainon vuoksi, mutta liika suola korottaa verenpainetta, kuivattaa ja jäykistää kehoa ja mieltä. Pyri pitämään ruokavaliosi emäksisenä eli syö paljon kasviksia ja hedelmiä. Ja vaikka joulun jälkeen paasto tai dieetti houkuttelisi, malta vielä hetki. Talven ruokavalion tulee olla ravitsevaa, puhdistautumisen ja/tai paaston aika on vasta keväällä.