Kehon tutkimusmatkailija

Entä jos kehosi ei olekaan rikki?

Lempeä opas oman kehon kuunteluun,
kun jumit, kiire ja arki tuntuvat kehossa



Entä jos kehosi ei olekaan rikki?

Kehon tutkimusmatkailija

Entä jos kehosi ei olekaan rikki?

Lempeä opas oman kehon kuunteluun,
kun jumit, kiire ja arki
tuntuvat kehossa

Kehon tutkimusmatka, osa 1

© 2026 Kehon tutkimusmatkailija. Kaikki oikeudet pidätetään.

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

Kirjan asiakastarinoissa nimet ja tunnistettavat tiedot on muutettu. Osa tarinoista on koottu useamman asiakkaan kokemuksista.

Tämä kirja antaa työkaluja arkeen, mutta se ei korvaa terveydenhuollon ammattilaisen arviota. Katso liite 2: Milloin hakea apua.

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: 978-952-89-0358-1

Sisällys

Alkusanat 1

OSA I – Keho on kokonaisuus 5

1. Keho kuiskaa ennen kuin se huutaa 7

2. Keho on ketju – ja työpaikka 11

3. Mitä Kalevalainen jäsenkorjaus on – ja miksi hoito alkaa jalkapohjista? 15

OSA II – Kehon kartta alhaalta ylös 19

4. Jalkaterät – kehon perustukset ja aistielin 21

5. Nilkka ja pohje tekevät työtä, jota et huomaa 25

6. Lantio ja pakarat – kehon risteysasema 29

7. Miksi vatsaa ei tarvitse vetää sisään? 35

8. Rintaranka – unohdettu välikerros 39

9. Lapaluu, olkapää ja käsi – liikkuva tukikohta 43

10. Niska – kehon ohjauspyörä 47

OSA III – Näin kuuntelet kehoasi **51**

11. Miksi kehoon pitää tutustua? **53**

12. Pysähdy **57**

13. Huomaa **61**

14. Kysy **65**

15. Testaa **69**

16. Anna aikaa **73**

17. Luota **77**

OSA IV – Kehon kanssa samalla puolella **81**

18. Hoito on yksi osa matkaa **83**

19. Kehosi on kumppani, ei korjausprojekti **87**

20. Opi luottamaan kehoosi **91**

Loppusanat **95**

Liitteet **97**

Liite 1: Harjoituspankki 🧭 **99**

Liite 2: Milloin hakea apua **105**

Kirjoittajasta **107**

Alkusanat

Entä jos kehosi ei olekaan rikki?

Muistan erään asiakkaan, joka tuli vastaanotolle hyvin tutun vaivan kanssa. Niska oli jumissa. Aamuisin se tuntui jäykältä, työpäivän aikana hartiat nousivat korviin, ja välillä pään kääntäminen oli hankalaa. Luonnollista olisi ollut aloittaa niskasta.

Me aloitimme jaloista.

Katsoimme, miten jalkaterät asettuivat alustalle ja miltä paino tuntui jalkapohjissa. Tutkimme, miten nilkat liikkuivat ja miten polvet ja lantio osallistuivat seisomiseen. Sitten nousimme vähitellen ylöspäin. Emme siksi, että olisin etukäteen päättänyt niskavaivan johtuvan jaloista, vaan siksi, että halusin nähdä kokonaisuuden.

Kun lopulta palasimme niskaan, asiakas teki saman pienen liikkeen, jota olimme katsoneet hoidon alussa. Hän pysähtyi hetkeksi ja sanoi hämmästyneenä:

“Tämä tuntuu erilaiselta.”

Siinä hetkessä on tämän kirjan ydin. Emme löytäneet maagista kohtaa, jota painamalla kaikki muuttui. Keho sai mahdollisuuden osallistua kokonaisuutena, ja asiakas huomasi, ettei hänen kehonsa ollut vain se yksi kipeä kohta.

Olen viettänyt suuren osan elämästäni ihmisten kehojen äärellä. Olen kuunnellut kipuja, jäykkyyksiä, kolotuksia ja jumituksia, ja nähnyt ihmisiä, jotka ovat vuosien ajan etsineet vastausta yhteen kysymykseen: miksi tämä vaiva ei mene pois? Olen saanut kulkea pitkän matkan myös Kalevalainen jäsenkorjaus®

menetelmän parissa, ja siinä minua on aina puhutellut ajatus ihmisestä kokonaisuutena. Ei vain niskana, selkänä tai lonkkana, vaan ihmisenä.

Vuosien aikana olen oppinut kolme asiaa, joiden varaan tämä kirja on rakennettu.

Ensimmäinen: keho on kokonaisuus. Kun liikumme, emme käytä vain yhtä niveltä tai lihasta. Kävely, seisominen, istuminen ja kurottaminen ovat koko kehon yhteistyötä jalkapohjista päälakeen.

Toinen: oireen paikka ei aina ole syyn paikka. Kun niska kipeytyy, niska on se kohta, jossa tunnet sen. Se ei silti yksin kerro, mitä kehossa on tapahtunut ennen sitä. Jokainen niskavaiva ei johdu jaloista, mutta kokonaisuuden katsominen avaa näkökulmia, joita yhden kohdan tuijottaminen ei avaa.

Kolmas, ja tärkein: kehosi ei ole rikki. Se on sopeutunut. Se on mukautunut istumiseen, kiireeseen, vanhoihin loukkaantumisiin ja arjen tapoihin, ja se on tehnyt koko ajan parhaansa. Sopeutuminen ei aina tarkoita, että kuormitus jakautuu ihanteellisesti. Mutta keho, joka osaa sopeutua, osaa myös oppia uutta.

Elämme aikaa, jossa kehosta on helppo tehdä projekti. Pitäisi olla liikkuvampi, vahvempi, suorempi ja rennompi. Kun jokin tuntuu erilaiselta, ensimmäinen ajatus on: “Mikä minussa on vialla?” Tämä kirja kysyy toisin: “Mitä kehoni yrittää kertoa minulle?”

Tämä kirja ei ole anatomian oppikirja eikä diagnoosiopas, eikä se anna sinulle listaa korjattavista asioista. Se on tutkimusmatka omaan kehoosi, ja matkalla on kartta. Opit kuusi askelta:

- **Pysähdy.** Anna keholle hetki ilman tehtävää.
- **Huomaa.** Havaitse, mitä kehossa tapahtuu, ennen kuin tulkitset.
- **Kysy.** Vaihda kysymys “mikä minussa on vialla?” kysymykseen “mitä kehoni yrittää kertoa?”.
- **Testaa.** Kokeile ja katso, mitä tapahtuu.

- **Anna aikaa.** Keho oppii toistosta, ei yhdessä yössä.
- **Luota.** Kehosi tietää enemmän kuin ehdit ajatella.

Näiden askelten sisällä kulkee työkalu, jota käytät jokaisessa kirjan harjoituksessa: **testaa – liiku – testaa uudelleen**. Ensin huomaat, miltä jokin liike tuntuu. Sitten teet pienen muutoksen. Lopuksi huomaat uudelleen. Sinun ei tarvitse uskoa kaikkea, mitä tässä kirjassa sanotaan. Toivon, ettet usko sokeasti. Kokeile, huomaa ja tutki itse.

Kirja etenee neljässä osassa. Ensin katsomme, miksi keho toimii kokonaisuutena. Sitten kuljemme kehon läpi jalkapohjista niskaan. Kolmannessa osassa opettelemme kuuntelemaan kehoa kuuden askeleen avulla, ja viimeisessä osassa pohdimme, mitä tapahtuu, kun keho lakkaa olemasta korjausprojekti ja siitä tulee kumppani. Jokaisessa luvussa on yksi pieni tutkimusmatka ja yksi ajatuspähkinä. Kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla. Yksi ajatus, yksi havainto tai yksi pieni liike riittää aluksi.

Tämä kirja antaa työkaluja arkeen, mutta se ei korvaa ammattilaisen arviota. Jos oireesi on voimakas, pitkittyy tai pahenee, hae apua terveydenhuollosta. Tarkemmat ohjeet löydät kirjan lopusta liitteestä *Milloin hakea apua*.

Tervetuloa mukaan. Tutkimusmatka alkaa nyt.

Entä jos kehosi ei olekaan rikki?

Tiedätkö sen aamun, kun niska on jäykkä jo ennen kuin päivä on ehtinyt alkaa? Hartiat kantavat huolia, joita kukaan muu ei näe. Olet venytellyt, hieronut ja yrittänyt kaikkea, ja silti oma keho tuntuu remonttikohteelta, joka ei koskaan valmistu.

Ehkä olet väsynyt. Et vain kehoosi, vaan siihen, että sitä pitää koko ajan korjata.

Kiire, pitkät päivät tuolissa ja mielen kuorma, joka asettuu hartioihin ja leukaan. Keho kantaa kaiken sen, mitä arki sille antaa. Kun arjella ei ole työehtosopimusta, keho tekee ylitöitä ilman taukoja.

Siksi tämä kirja sanoo sen, minkä toivoisin jonkun sanoneen sinulle jo kauan sitten: kehosi ei ole rikki. Se ei kiusaa sinua jumeillaan. Se on elinikäinen kumppanisi, joka on koko ajan yrittänyt suojella sinua parhaansa mukaan. Kun se kuiskaa, se haluaa tulla kuulluksi.

Kirjan takana on yli 35 vuoden kokemus ihmisten kehojen äärellä, joista yli 20 vuotta Kalevalainen jäsenkorjaus® -menetelmän parissa. Se ei lupaa ihmeitä. Se tarjoaa lempeän, talonpoikaisjärkisen ja turvallisen tien takaisin yhteyteen oman kehosi kanssa.

Tämä kirja antaa sinulle:

- ymmärrystä siitä, miksi kipeä kohta ei aina ole se, josta kaikki alkaa
- pieniä hengähdyshetkiä keskelle arkea, usein vain minuutin mittaisia
- selkeän kompassin: kuusi askelta, joiden avulla opit kuuntelemaan kehoasi
- luvan lopettaa taistelu ja aloittaa ystävyys.

Kehosi on kuiskannut sinulle koko ajan. Nyt on hetki kuunnella.

9 789528 903581