



Säihkyvät "Kivimaailman aarteet" esillä Juuassa 10.6.-31.10.2011

Suomen Kivikeskuksen tämän kesän näyttely antaa loistavan mahdollisuuden tutustua kivimaailmaan säihkyvimpiin aarteisiin. Esillä on erilaisia jalokiviä, korukiviä, hohtavia kiviä ja mineraaleja.

"Näyttelyssä on esillä hienoimmat kotimaiset maailmanluokan jalokiviharvinaisuudet sekä Suomessa ensimmäistä kertaa esillä olevat hohtavat, fluorisoivat kivet USA:sta", innostuu Kivikeskuksen toimitusjohtaja Ilkka Nykänen kertomaan. Esillä on mm.

- Suomen kuuluisin jalokivi, Elli-berylli
- maailman mittakaavassakin ainutlaatuisen Outokummun uvaroviitti ja
- "taivaallisen" kaunis Marjalahden peridootti-rautameteoritti-valovuosien päästä, planeetalta jota ei ehkä enää ole olemassa.

Lisäksi näyttelyssä on esillä kultaa, timantteja, safiireja ja rubiineja.

Kivimaailman aarteet -näyttelyllä halutaan korostaa kivimaailman kiehtovaa kauneutta ja luonnon muovaamia taideteoksia, jotka perinteissä alan näyttelyissä jäävät lähes huomiotta. Hienojen mineraalien lisäksi tunnelmaa korostavat hämärit aarrekkammiot ja mystinen äänimaailma. Säihkyvien mineraalien moninkertaiset kuvasuurennot aarrekkammioiden seinillä ovat taideteoksia, jotka täydentävät esillä olevien mineraalien kirjoa.

Kivimaailman aarteet -näyttelyssä kuljetaan hämärästä aarrekkammiosta toiseen. Uskon, että se antaa koko perheelle aivan

uudenlaisen elämyksen. Toivottavasti se myös innostaa nuoria ja vähän vanhempiakin kiviharrastuksen pariin", jatkaa Ilkka Nykänen.

Kivikylä on koko perheen retkikohde Pohjois-Karjalan Juuassa. Keskellä kauniista kansallismaisemaa, aivan Valtatie 6:n varrella sijaitsevassa Kivikylässä on paljon nähtävää ja runsaasti tietoa myös alan todelliselle harrastajalle. Kivimaailman Aarteet -näyttelyn lisäksi voi tutustua kiven alkulähteille Geotietokeskuksessa.

Kivikylässä on helppo viettää vaikka kokonainen päivä: Tulikivi-ravintolasta saa helpostusta isompaan ja pienempään nälkään. Välillä kannattaa käydä ulkona levähtämässä kauniissa kivipuutarhassa, jossa on myös lapsille oma leikkipaikka. Tuliäisetkin on helppo hankkia, sillä Kivikauppa, Kermansaven ja HukkaDesignin tehtaanmyymälät sekä Pihakivimyymälä löytävät kaikki Kivikylän viihtyisältä alueelta.

Kivikylä on avoinna 10.6.-31.8.2011 seuraavasti: ma-pe 9-18, la 9-16 ja su 9-18. Syys- ja lokakuussa palvelemme ma-pe 9-17.

Lisätietoja antavat:
toimitusjohtaja Ilkka Nykänen, p. 050 518 5736, ilkka.nykanen@kivikeskus.com
yhteyspäällikkö Leena Mustonen, p. 040 508 3970, leena.mustonen@kivikeskus.com
www.kivikeskus.fi
Suomen Kivikeskus
Nunnanlahti, Juuka

Mitä jooga on?

Jooga on ikivanha intialainen harjoitusmuoto, jonka juuret ulottuvat kauas 4000-5000 vuoden taakse. Indus-joen laaksossa vallitsi tuolloin korkeatasoinen ja rauhanomainen kulttuuri, jossa harjoitettiin joogaa. Vanhat tekstit ja veistokset ovat siirtäneet joogan perintöä eteenpäin. Tuolta kaudelta peräisin olevat mietiskelyasennossa istuvaa miestä kuvaavat veistokset tuovat jo esiin kolme joogaan liittyvää keskeistä asiaa: liikkumaton asento, keskittyminen ja sisäinen rauha.

Lähestymistavat joogaan ovat muuttuneet aikojen kuluessa ja kukin kulttuuri on kehittänyt sitä itselleen sopivaksi. Suomessa aloitettiin joogata vasta 1950-luvulla. Joogaharjoitus perustuu jooga-asentoihin eli asanoihin, joita tehdään rauhallisen keskittyneen hengityksen ohjauksella. Joogaharjoituksen tarkoituksena on mennä kohti eheyttä ja tasapainoa, kohti kehon ja mielen terveyttä. Tänä päivänä joogamuotoja on monia, mutta ne kaikki lähestyvät tätä tasapainon tavoitetta hieman eri tulokulmista.

Suomen Joogaliitto kouluttaa joogaopettajia opettamaan hathajoogaa, joka on ehkä suosituin joogamuoto länsimaissa. Se on toiminnan joogaa ja sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Monipuoliset lämmittely-, venyttely- ja tasapainoharjoitukset tehdään rauhallisesti oman hengityksen tahdissa. Erilaisia asentoja on lukematon määrä, jotka tehdään seisoma-, selinmakuu- tai päinmakuuasennossa. Liikkeet tehdään omalla, sentin parin paksuisella jooga-alustalla tai omalla paikalla lattialla. Harjoituksen lopussa vastaanotetaan

harjoituksen vaikutukset selinmakuulla rentoutuen ja tämän jälkeen vielä usein hiljennetään istuma-asennossa hetken ajan. Jooga edistää lihasten, nivelten ja jänteiden liikkuvuutta ja harjoittajan notkeutta. Joogan vaikutukset ulottuvat kuitenkin paljon laajemmalle ihmisen koko kehoon, siis myös verenkiertoon, muuhun nestekiertoonsa, sisäelimiin, ruuansulatukseen, umpieritysrauhasiin ja hermostoon.

Nykypäivän ihminen elää jatkuvassa touhussa pohtien sekä mennyttä että tulevaa. Joogaharjoitus tarkoitus on myös pyrkiä tyyntymään mielen rauhatonmuus ja keskittymään nykyhetkeen. Se on suunnistus ulkoisesta todellisuudesta sisäiseen todellisuuteen. Jooga voi toimia myös jännitys- ja pelkotilojen poistajana. Joogaliikkeet tehdään tavallisesti silmät kiinni, jotta ulkopuoliset virikkeet voidaan helpommin sulkea pois ja keskittyä täysin omaan harjoitukseen.

Vaikka jooga pohjautuu vanhoihin intialaisiin filosofioihin, se ei ole uskonto ja joogaa voi harjoittaa riippumatta siitä mihin uskontokuntaan kuuluu. Jooga perustuu ajatukseen, että ihmisen tarkoitus on elää nykyhetkessä ja ruumillinen joogaharjoitus auttaa tavoittamaan itsen tässä hetkessä. Ja kun oppii olemaan läsnä itselle, on helpompi olla läsnä myös muille ihmisille. Joogan harjoittaminen on yksi mahdollisuus kohti oman elämän ja itsensä löytämistä.

Anna-Marja (Ami) Ihatsu
Hathajoogan ohjaaja



Istuen tehtävä kierto

Herranniemessä nyt uusia majoitustiloja

Kestikievari Herranniemen 53. toimintavuosi on alkanut. Kuten aina keväällä on tapana, piha-alueita ja rantaa siistitään, kesämajoitustiloja siivotaan, veneitä tervataan ja laituria kunnostetaan.

Päärakennuksen yläkertaan valmistuivat uudet majoitustilat: "hääsviitti" omalla parvekkeella, huoneisto neljälle hengelle ja kokous- tai ryhmätötila parvekkeineen.

Erilaiset kesäkauden ryhmät saapuvat jo toukokuun puolivälissä. Suositut valokuvauskurssit Reino Turusen vetämänä toteutetaan touko-kesäkuun vaihteessa ja syyskuussa. Parkanolaiset pitävät taideleiriä ja Lieksan seurakunta rippikoululeiriä. Viikonloppuisin juhlietaan häitä, sukuko-

kouksia ja syntymäpäiviä. Heinäkuun kaksi viimeistä viikkoa palvellaan Simpauttaja-kesäteatterin vieraita. Pielisen jylhät maisemat houkuttelevat myös veneretkeilijöitä ja uudet merkityt melontareitit auttavat melontaharrastuksen löytäneitä vasta-alkajia.

Valtakunnallinen kylämatkailuhanke, Vuonislahden Taiteilijatalo ja yhteistyö yrittäjien ja kylätoimijoiden kanssa antaa varmasti uutta potkua koko Vuonislahden kylälle.

Työntäteiseltä näyttää; ahkerat kesätyöntekijämme ovat onneksi auttamassa meitä. Toivotamme niin vanhat kuin uudetkin vieraat tervetulleiksi kokemaan kievarin tunnelmaa!

Tapio ja Erja Nevalainen

KESÄJOOGAA...

torstaisin 16.6.-28.7.2011 klo 19-20.30 Vuonislahden Seurojentalolla.

Joogan tavoitteena on kehon rentouttaminen ja mielen hiljentäminen. Se tapahtuu lempeällä liikunnalla ja keskittymisharjoituksilla. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, mutta sopii myös aikaisemmin jooganneille. Liikkeet ovat helppoja ja ne tehdään jokaisen oman kehon ehdoin.

Ohjaajana Anna-Marja (Ami) Ihatsu

Tarkempia tietoja ja ilmoittautuminen sähköpostitse
am.ihatsu@gmail.com tai puhelimitse 050-3849922.