



## Kulttuurista kosketuspintaa elämään

Saarijärveläinen terveyskeskuslääkäri Tapani Kiminkinen on tänään tunnettu ja suosittu terveys- ja elämäntapaguru. Hän on julkisuudessa peräänkuuluttanut yhteiskunnalta entistä enemmän tukea ja panostusta kodeille ja koululle. Siellä on suomalaisen hyvinvoinnin ydin.

Saarijärveläinen maalaislääkäri Tapani Kiminkinen uskoo, että ihmisen onni löytyy henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista. Tasapainoisella ihmisellä on terve itsetunto. Meitä suomalaisia hän kehottaa opettelemaan tunteiden hallintaa. Itsemme vähätellyn sijaa voisimme luottaa itseemme ja huomata ovat vahvuutemme.

– Kulttuuria on kaikki mitä ihminen tekee. Ihmistä ei ole luotu olemaan

yksin, vaan hän pyrkii toisten yhteyteen, etsii keinoja ja muotoja lähestyä toista ihmistä. Kulttuurin kautta löydämme noita keinoja. Tämä on meille suomalaisille joskus vaikeaa, tietää Tapani Kiminkinen.

– Kulttuuria ovat kuvataide, ilmaisu- ja kädentaidot, liikunta, small talk. Näiden asioiden kautta opimme tunteiden hallintaa, vahvistamme tervettä itsetuntoa, kehitämme ja vahvistamme omaa persoonaamme. Kulttuuri antaa kosketuspintaa elämään.

– Tämä on arka asia ja meillä suomalaisilla on vakavia puutteita vuorovaikutustaidoissa, sanoo Kiminkinen.

Toivoa löytyy perheistä ja koulusta.

– Suomalaisen kansanterveyden tärkein perusyksikkö on perhe. Jos perhe on kunnossa, siinä kasvaa hyvinvointia ihmisiä. Perheessä pitää vallita rakkauden ja oikean kohtaamisen ilmapiiri, missä lapsille kehittyy terve käsitys omasta itsestään: minä kelpaan.

Maalaislääkäriin mielestä ihmiset ovat hylänneet luonnonlait. He eivät enää osaa kuunnella omaa kehoaan. Ovat unohtaneet vastuun itsestään ja toisistaan. Vanhemmuus on hukassa.

Kun sanat loppuvat, nyrkki puhuu. Kärjistetty sanonta on edelleen surullisen totta Suomessa. Maalaislääkäriin mielestä tunteiden ilmaisua, ilmaisutaitoja ja kommunikointitaitoja

täytyisi harjoitella määrätietoisesti myös koulussa.

– Lisää ilmaisutaidon tunteja, lisää liikuntatunteja, lisää keskustelua ja väittelyä kouluihin. Kerhojen ja seurojen tekemä työ kunniaan. Tätä työtä on tehtävä kaikkien lasten ehdoilla: kaikille mahdollisuus tulla mukaan, painottaa Kiminkinen.

Lapsille ja nuorille parempaa huomista rakennetaan aikuisten tuella. Vanhemman ikäluokan hyvinvoinnista vastuu on jokaisella itsellään.

– Hyvää elämää voi lähteä tavoittelemaan vaikkapa aloittamalla säännöllisen liikunnan. Tänä päivänä meillä on iso joukko aikuisia ihmisiä, jotka eivät ole koskaan elämässään oikeasti hikoilleet.

– Oman elämän rakentamiseen kannattaa heittäytyä rohkeasti ja uteliaasti.

– Suomalaiset ovat turhan vaatimattomia, vähättelevät itseään. Totuus riittää: voi tunnustaa sen minkä osaa ja sen mitä ei osaa ja ryhtyä kehittämään vahvoja puolia. Jos pyrkii kehittämään heikkouksiinsa saattaa tulla keskinkertaiseksi, mutta jos kehittää vahvuuksiaan voi päätyä huipuksi, naurahtaa Tapani Kiminkinen.

– Tässä me tarvitsemme toistemme tukea. Pidetään pienempien ja heikompien puolta.

TEKSTI: RISTO KORHONEN  
KUVA: PETTERI KIVIMÄKI



## Äiti Afrikka kutsuu lapsiaan tanssimaan

Takana Katriina Peltonen, Tiina Hankama, Tiina Kuusto, Enni Lappalainen, Annaliina Toivakka ja Kirsi Sivonen. Edessä Pape Cisseä kannattelevat Raky Janha, Sanna Kausalainen, Mia Parviainen, Juho Takkunen, Katariina Ruuska ja Lisa Agbehiaidzie. KUVA: Kari Ruuska

Rytmi tuntuu menevän ihon alle. Se sykkii verenkierrossa, vaihtuu ja muuttaa muotoaan kuin elävä olento. Se tuo terveisiä Länsi-Afrikasta, Senegalista.

Rytmi tavoitti Jyväskylän kuutisen vuotta sitten. Sen toi mukanaan senegalilainen Pape Cisse. Kotimaassaan Cisse kuului ryhmään nimeltä Mama Africa. Soitto- ja tanssiryhmän ideologiaan kuuluu, että jokainen

ulkomaille muuttanut perustaa uuden ryhmän uuteen kotimaahansa.

Jyväskyläläinen Juho Takkunen liittyi ryhmään vuonna 2005.

– Olin harrastanut afrikkalaisen djembe-rummun soittamista jo jonkin aikaa, kun satuin huomaamaan lehdessä ilmoituksen. Innostuin ajatuksesta päästä senegalilaisen opettajan oppiin, Takkunen kertoo.

Mama Africa kasvatti Jyväskylässä nopeasti suosiotaan. Tällä hetkellä ryhmään kuuluu noin 20 aktiivijäsentä. Toimintaan pääsee mukaan

afrotanssi- ja djembekursien kautta. Pidemmälle edenneet muodostavat Ndongo Yi -ryhmän, joka myös esiintyy. Seuraavan kerran ryhmä nähdään toukokuussa Yläkaupungin yö-tapahtumassa.

### Sabarin rytmejä

Takkunen vetää itse djembe- ja sabarumpujen alkeisryhmää. Hän kuvailee afrikkalaisia rytmejä energisiksi ja jopa fyysisesti rankoiksi.

– Djembe- ja sabarrytmit ovat polyrytmisiä, eli niissä kulkee useita rytmikuvioita päällekkäin. Tansseissa on paljon käden ojennuksia ja jalkojen liikkeitä.

Hän vakuuttaa, että kuumat rytmit taipuvat myös suomalaiselta.

– Ei tarvitse olla syntynyt Afrikassa voidakseen harrastaa djembensoittoa tai afrotanssia. Hitunen rytmittäjä riittää, loppu on omasta tahdosta kiinni.

Mama African kautta afrikkalainen kulttuuri on avautunut Takkuselle uudella tavalla. Talvella hän vietti

viisi viikkoa Senegalin pääkaupungissa Dakarissa.

– Makeinta sillä reissulla oli oppia uusia, siellä pinnalla olevia rytmejä, sillä rytmien ja tanssien maailma elää ja muuttuu koko ajan,

– Mieleen jäi myös kulttuurin rentous ja aikataulujen puute, sekä sikäläisten valtava elämänilo. Vaikka Senegal on köyhä maa ja siellä on työttömyyttä, ihmiset osaavat nauttia siitä, mitä heillä on, Takkunen pohtii.

TEKSTI: MARIA LATOKARTANO