

# Näyttelijä suuntaa luontoon

## AISTIT AVOIMINA

Pirkka-Pekka Peteliukselle luonto on rakkautta ja vapautta ja hän viihtyy luonnossa omissa oloissaan. Syyspäivänä miehen voi löytää hiipimässä suolla karpaloita poimien.

**VIIHDEALAN MONITAITURI** Pirkka-Pekka Peteliuksen rakas luontosuhde on alkanut jo aivan lapsesta, jolloin hän retkeili paljon vanhempiansa ja erityisesti isänsä kanssa kotinsa lähimaastoissa sekä ympäri Suomea.

Luonnossa nimenomaan linnut ovat aina kiinnostaneet Pirkka-Pekkaa ja pikkupoikana hän kertoman mukaan halusi isona "lintutieteen tohtoriksi". Sitä, miksi linnut ovat aina kiehtoneet, hän ei osaa analysoida sen tarkemmin.

– Ne vain tuottavat suurta iloa ja niiden seuraaminen, laulujen kuuleminen, elintapojen tutkiminen ja talviruokkiminen ovat suuri nautinto ja rikkaus.

Monen muun tavoin myös Pirkka-Pekka tuntee olevansa ulkona luonnossa "vapaa". Luonnossa mies viihtyy oikein hyvin omissa oloissaan.

– Porukallakin on joskus hauskaa retkeillä, mutta kahden luonnon kanssa pääsee sinne syvimmälle sisään, sisälle luonnon luonteeseen. Siellä ei tarvitse kuin olla aistit avoimina ja herkkinä niin ympäristö alkaa avautua ja havaintoja kertyä.

Ulkoilmaihmisenä Pirkka-Pekka ahdistuu, jos erityisesti keväällä ja kesällä joutuu syystä tai toisesta olemaan koko päivän sisätiloissa. Myös syksy ja talvi ovat hänen mielestään ulkoilun kannalta erittäin otollista aikaa, eivätkä huonot säätäkään estä luonnosta nauttimista, kunhan varustautuu huolella.

– En voi kuvitella minuuttani, persoonani ilman tätä tiivistä luontosuhdetani, rakkauttani siihen. Luonto on oleellinen osa minua.

### Erämaan kutsu ja Lapin lumo

Pirkka-Pekka viihtyy erityisesti omalla mökillään erämaassa. Hänestä koskevan ja rikkumaton hiljaisuus on kiehtovaa. Mitään varsinaista lempikohdetta miehellä ei ole, sillä kotimaassa rannikko-meri, lehtometsät, järvi-Suomi ja Lappi tarjoavat kukin erilaisia elämyksiä ja ovat kaikki omalla tavallaan kiehtovia.

Rakkain vuodenaika Pirkka-Pekalle on kevät. Se on ollut lapsesta asti erityisen ihanaa aikaa.

– Luonto syntyy silloin uudestaan. Se herää vihreään, kukkivaan ja äänirikkaaseen kukoistukseensa. Kevät on minulle kuin maanpäällinen paratiisi, joka pursuaa valoa ja tuoksua.

Syksyisin Pirkka-Pekan rakkaus kohdistuu Lappiin, jonne hän kehottaakin ruska-aikaan suuntaamaan.

**”** Luontoon kannattaa astua kiltisti ja hiljaa sisään kuin kylään. Silloin olet aina tervetullut ja sinulla on mahdollisuus saada elämyksiä.**”**

– Maa- ja puuruskan aikana Lappi on lumoavimmillaan. Suot ovat silloin tuoksuvan hiljaisia, pelkistetyn riisuttuja turhasta kukkimisesta ja prameilusta. Värisävyt syyssoilla ovat murrettua pastellia kauneimmillaan. Silloin myös soiden avaruudellinen tila on puhtaimmillaan. Mikään ei ole niin ihanaa kuin hiipiä suolla koko syyspäivän valoisa aika poimien karpaloita talven varalle pakkaseen.

Luontoretelle lähdeettäessä tärkein väline on Pirkka-Pekan mielestä avoin, utelias ja nöyrä mieli.

– Luontoon kannattaa astua kiltisti ja hiljaa sisään kuin kylään: lakki päästä ja kumartaen. Olla luonnon ehdoilla. Silloin olet aina tervetullut ja sinulla on mahdollisuus saada elämyksiä.

Säiden varalle kannattaa myös ottaa

mukaan lämpimät ja kuivat varusteet, erityisesti tarkoitukseen soveltuvat jalkineet.

### Liikettä keholle ja mielelle

Luonnossa liikkuminen tekee hyvää niin keholle kuin mielelle, ja sillä on monia hyviä terveysvaikutuksia: muun muassa mieliala kohenee, kipu lievittyy, stressi vähenee, verenpaine laskee ja unen laatu paranee. Luonnossa liikkuminen tuottaa suurta mielihyvää myös Pirkka-Pekalle.

– Esimerkiksi lenkkeilen ja pyöräilen lähes ainoastaan luonnossa. Siinä voi ikään kuin lyödä kaksi karpasta samalla iskulla, jos tällainen keho ilmaisu luontoihmiselle nyt ylimalkaan sopii.

Pirkka-Pekan liikkumisen tukipilarit ovat lenkkeily, pyöräily ja kuntosalit. Niiden painotukset vaihtelevat kulloistenkin paikkojen ja tilanteiden mukaan. Uinti oli

takavuosina myös mukana säännöllisesti.

– Monipuolisuus, kuten luonnossakin monimuotoisuus, on liikkumiseni ydinajatus, lihaskunto ja kestävyys.

Liikkuminen on kaikille eläväsille tärkeää ja luonteenomaista. Jos liikkuminen ei ole ollut itselle mieleinen tapa tai harrastus, se kannattaa Pirkka-Pekan mukaan aloittaa maltilla ja ennen kaikkea liikkumisesta nauttien.

– Itsensä kuuntelu, houkuttelu ja motivointi ovat oleellisia tekijöitä nautinnon ylläpitämiseksi. Ja kun nautinto säilyy, on liikunnalla mahdollisuus muodostua säännölliseksi elämäntavaksi, jollaista sen tarkoituksenmukaisimmillaan tulisi olla.

Pirkka-Pekka suosii monipuolisuutta myös syömisessään. Punaisen lihan hän on oikeastaan jättänyt kokonaan pois,



### PIRKKA-PEKKA PETELIUS, 64

- Syntynyt Alatorniassa, asuu Helsingissä
- Monipuolinen viihdetaitelija: näyttelijä, käsikirjoittaja, laulaja, ohjaaja, tuottaja ja juontaja
- Tunnettu lukuisista tv-sarjoista, mm. Velipuoliku, Mutapainin ystävät, Tabu, Hymyhuulet, Pulttibois, Manitpois, Team Ahma, Kaverille ei jätetä, Kymenlaakson laulu, Downshiftaajat, Posse ja Joulukalenteri
- Elokuvarooleja esim. Tuntematon sotilas, Hamlet liikemaailmassa, Isältä pojalle, Lapin kullon kimallus, Leijat Helsingin yllä, Prinsessa, 8-pallo, Eila, Rampe ja Likka, Kättilö, Love Records – Anna mulle lovee ja Tappajan näköinen mies
- Jussi-palkinto parhaasta miessivuosasta elokuvassa Kättilö (2016)
- Rooli uudessa Tuntematon sotilas -elokuvassa, joka saa ensi-iltansa 27.10.2017
- Innokas luonto- ja lintuharrastaja, Ylen Luontoillan juontaja vuodesta 2008
- Muita harrastuksia mm. lenkkeily, pyöräily, kuntosalit ja lukeminen

mutta silloin tällöin hän nauttii myös grillimakkarasta. Tärkeintä evästä hänelle ovat vihannekset, marjat ja hedelmät.

Paitsi liikkuminen luonnossa, myös mielenliike on Pirkka-Pekalle tärkeää.

– Luen paljon kirjallisuutta laidasta laitaan, historiaa, fiktiota, luontoa, runoutta ja näitä molemmilla äidinkiellillämme. Kuuntelen musiikkia jazzista ja reggaeista klassiseen. Rakastan myös elokuvia ja puutarhanhoitoa.

Erittäin oleellinen osa miehen hyvinvointia on myös hyvä eli iloinen, luotettava ja lapsenomaisen utelias mieli.

– Sitä kannattaa vaalia, eikä ottaa kaikkea niin perin juurin vakavasti, vaikka toisissaan elämään suhtaudutaankin. Iloinen mieli on mainio elämäkumppani.

### Selkä pysyy kunnossa liikkumalla

Pirkka-Pekalla on ns. synnynnäinen sekundäärinen skolioosi, joka oli lapsuudessa seurannassa monta vuotta. Miehen vasemman ja oikean puoleiset raajat eivät ole aivan tasamittaiset.

Haittaa tästä ei kuitenkaan ole Pirkka-Pekalle ollut. Skolioosi ei ole vaatinut mi-

tään erityisiä toimenpiteitä, eikä kipu ole rajoittanut hänen elämäänsä. Joskus nuorempana ristiselkä venähti jalkapallossa sivuttaiskiarteisessä liikkeessä, mutta sekin hoitui ajan myötä kuntoon. Näyttelijän työssä selkä ei ole vaivannut.

Selän itsehoitokeinoina Pirkka-Pekalla ovat toimineet painonhallinta, joka ei ole koskaan ollut vaikeaa tai vastenmielistä, ja liikkuminen, joka itsessään on hänelle nautinto ja hikoilu suorastaan riippuvuus.

– Iän myötä erilaisia kolotuksia on tullut, mutta nehan kuuluvat asiaan. Hieronnassa olen käynyt koko ikäni säännöllisesti, mutten mitenkään erityisesti kipujen vuoksi. Se on minulle paitsi mielihyvän lähde, myös oivallinen ennaltaehkäisevä lihaskunnan huoltokeino.

### Enemmän aikaa itselle

Koko kansan tuntema Pirkka-Pekka muistetaan erityisesti lukuisista sketsisarjoista ja -hahmoista. Mies kokee olevansa onnellisessa asemassa siinä suhteessa, että on saanut toteuttaa elämäntapaansa, näyttelimestäkin, jossa hauskuuttaminen on ollut yksi puoli.

– Kaikki ihana, mitä olen saanut elä-

mässäni tehdä ja tuottaa, on minulle suuri etuoikeus.

Mikä sitten naurattaa hauskuuttajaa itseään? Pirkka-Pekka kertoo, että arjen jokapäiväiset tilanteet, jotka ovat meille kaikille tarjolla kaikkialla. Kyse on hänen mukaansa vain niille altistumisesta ja niiden havaitsemisesta.

Näyttelijän työn ohella monilahjakuus myös käsikirjoittaa, laulaa, ohjaa, tuottaa ja juontaa. Loppuvuonna työrintamalla on alustavia kaavailuja muutamille elokuville. Mutta tänä vuonna Pirkka-Pekka ottaa enemmän aikaa itselleen, liikkumiselle, lukemiselle, kirjoittamiselle ja matkustamiselle.

Satavuotiaan Suomen luonto tarjoaa meille parastaan ympäri vuoden – luonto on keskeinen osa suomalaisuutta ja suomalaista sielunmaisemaa. Luonnon lukuisten hyvinvointivaikutusten ja elämysten ohella voi bonuksena luontoretellä bongata myös Pirkka-Pekan.

– Ken luonnonhelmassa kulkee, saattaa minut sieltä yhyttää.

Teksti: Pia Bilund

Kuva: Pirkka-Pekka Petelius