

Jolive syksy 2023

Olen pohtinut koulutuksen teemoja ja peilannut niitä omaan työhöni syksyn aikana. Luennot ja koulutustapaamiset ovat olleet hyvin erilaisia. Välillä kiireen keskeltä etäluennolle ” tupsahtaminen” on ollut haastavaa ja välillä keskittyminen muuhun kuin jokapäiväisiin haasteisiin on ollut lähes ylitsepääsemättömän hankalaa. Lopulta juuri tästä tulikin minulle se ahaa-elämys jonka koin saaneeni Jolivesta.

Elokuvaohjaaja Miia Tervo kertoi kuinka valtavasti päivien aikana on tapahtumia ja miten kaoottiselta elämä ajoittain tuntuu. Hän saa päiviansä jäsentämiseen valtavasti apua meditaatiosta. Samoin kirjailija Riikka Pulkkinen kuvasi sitä miten saa päivänsä jäsennettyä siten että hän saa aikaa luovalle työlleen. Myös hänelle liikunta on tärkeää.

E erityisen innostava oli tanssitaiteilija Sini Länsivuoren osuus. Johdannon jälkeen teimme Sinin ohjaamia harjoitteita. Hän puhui kehon vapauttamisesta liikkeen ja musiikin avulla. Kehon vapautuessa intuitiivinen liike alkaa. Tämän koin itsekin harjoituksessa. Kehon vapautuessa mieli kirkastuu ja ajatus toimii paremmin. Sini on hyvin huolissaan myös yleisestä liikkumattomuudesta. Mitä vaikutuksia sillä on tulevaisuuteen?

Tänä syksynä olen ollut jaksamisen äärirajoilla. Otan mukaani tästä koulutuksesta Sini Länsivuoren liikuntaharjoitteet ja Miia Tervon käyttämän meditaation. Uskon että näillä keinoin opin jatkossa rentoutumaan paremmin ja sitä kautta saan apua jäsentämään päiviäni paremmin sekä työn iloa !