



Pitäisikö hidastaa?

Kun **stressi kasvaa ja uupumus uhkaa**, on käännettävä kurssia **hitaammalle**. Yhdellä ratkaisu on **sapattivuosi**, toisella **uranvaihto**, kolmas **leppoistaa muuten vain**.

Teksti Tarja Gordienko Kuvat Matti Snellman

Aikanaan ylihuokattu allakka oli ylpeilyn aihe. Nykyisin omaa aikaa ei hevin vaihdeta ylitöihin. Kiireen tilalle on tullut downshifting, elämän kaikinpuolinen kohtuullistaminen.

– Meidän aikamme on nopea. Moni tulee joogaamaankin viikonlopun pikakursseille - oppiakseen hidasta elämää, Suomen tunnetuin joogi, **Petri Räsänen** sanoo.

– Asennot tehdään sulavasti ja joustavasti, oman hengityksen tahtiin. Kun keskittyy hengittämiseen ja liikkeisiin, elämän näkee kirkaammin. Selkeys antaa aikaa tehdä asioita uudella tavalla. Keho puhdistuu ja mieli kirkastuu, mutta muutos vie vuosia, Räsänen selittää.

– Elämässä ei ehdi tehdä montaa asiaa täydellisesti. Jos haluaa hidastaa, on maltettava karsia ja valita. Sitä jooga juuri on: kiintopisteen valitsemista ja mielen keskittämistä.

Räsänen on kansainvälisesti kysytty joogaopettaja, joka viettää suuren osan ajastaan kursseilla eri puolilla maailmaa. Kesäisin hän vetää joogaleirejä Suomessa. Räsänen perustama Helsingin Astanga Joogakoulu esittäytyy vuosittain Terveysmessuilla.

Hiljaisuuden houkutus

– Miksi vetää itsensä piippuun ja sitten kerätä sirpaleet kasaan burn out –lomalla, kysyy työyhteisökouluttaja **Ari Tikka**. – Ihmiset ovat menettämässä luottamuksensa työn jatkuvaan tehostamiseen. Downshifting houkuttelee.

Tikalle itselleen zazen eli päivittäinen zen-istumameditaatio on keino katkaista kiire. Hän vertaa zen-istuntaa harjoitukseen lenkkeilyyn.

– Kuka tahansa pystyy istumaan. Vain säännöllinen harjoitus vaikuttaa. Zazen

harjoitetaan istuen joko risti-istunnassa tai tyynyjen päällä polvillaan. Olennaista on liikkumattomuus, hiljaisuus ja läsnäolo. Terveysmessuilla Helsinki Zen Centerin zen-ohjaajat esittelevät istumameditaatiota ja Tikka kertoo zenistä hidastamismenetelmästä.

– Zen auttaa valitsemaan ja näkemään selvemmin. Kun mieli keskittyy olennaiseen, saa yllättäen vähemmällä ajalla enemmän merkityksellistä aikaa Tikka, tiivistää zenin idean.

Hitaus ei syö tehokkuutta

– Suomalaiset ovat slow life -edelläkävijöitä. Esimerkiksi Saksassa sapattivapaita vasta haikaillaan. Hitaus on hyväksi terveydelle. On hienoa, että asia on esillä Terveysmessuilla, sanoo mindfulness-kouluttaja **Leena Pennanen**.

Terveysmessuilla Pennanen esittelee mindfulness-menetelmää stressinhallintaan, masennuksen ehkäisyyn, elämän muutosvoimana ja itsensä hyväksymisen menetelmästä.

– Useimmat eivät osaa elää tässä hetkessä. Elämme joko menneessä tai tulevaisuudessa, ja hosumisemme saattaa jopa näyttää tehokkaalta, mutta tulosta ei vain tule.

– Keho on viisas. Kun sitä vain kuuntelee, se kertoo, mitä se tarvitsee. Mindfulness antaa tähän korvat. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo sisältää koko tämän hetken. Kun elää tässä ja nyt, syntyy uusia oivalluksia, Pennanen lupaa ja vakuuttaa, ettei hidastaminen ei lyö korvalle edes työn tehostamispyrkimyksiä.

– Vain levännyt, itsensä ja voimiensa kanssa tasapainossa oleva ihminen voi antaa työpaikalla parhaansa. Ja mitä useampi työpaikan kahviuoneessa vaatii hidastamista, sitä normaalisti ja hyväksytympi asia siitä tulee.



Astangajoogi Petri Räsänen opastaa joogan saloihin.

Irti suorittamisesta

Lokakuuisilla Terveysmessuilla tehdään elämästä rennompaa. Ohjelmauutuutena avautuu *Hidas alue*, jolla pyristellään irti suorittamisesta ja etsitään mahdollisuuksia hidastamiseen. Messukävijät pääsevät kokeilemaan erilaisia mietiskely- ja rentoutumistekniikoita. Opastusta annetaan mm. erilaisiin joogamuotoihin, shindoon, luovaan kehityöskentelyyn, mindfulness-harjoituksiin ja zen-meditaatioon.

Hidas elämä on teemana myös yleisöluennoilla. Leena Pennanen ja Ari Tikan ohella Terveysmessuilla luennoi mm. kirjailija ja pastori Jaakko Heinimäki aiheesta "Hitaampaa elämää - miksi niin moni tarvitsee ja haluaa sitä". Elämäntaidonvalmentaja Marika Borg kertoo, miten voi selkiyttää elämänsä suunnan ja löytää elämäntehtävänsä.

Terveysmessut on Pohjoismaiden suurin terveyden yleisötapahtuma. Mukana on ennätyskelliset 200 näytteilleasettajaa Suomesta ja lähialueilta. Viime vuonna Terveysmessuihin ja sen rinnakkaistapahtumiin tutustui 39 000 messuvierasta.

Terveysmessut 15.–17.10.2010
www.terveysmessut.fi

