

Kohti juhlakautta

Mieleeni on jäänyt kartta, josta näkyi, missä Pariisissa saadaan eniten sydänkohtauksia.

Arvatkaa missä? Keskeisiä paikkoja olivat mm. juna-asetat. Ihmiset yrittävät ehtiä juniin ja tuupertuvat matkalla; sydän ei kestä.

Onpa tullut itsekin joskus kiirehdittyä erinäisiin paikkoihin; juniin, busseihin, työpaikalle, lasta hakemaan, kauppaan – kun hiukan kiihdytän, niin ehdin vielä sitä ja tätä. Syke kiihtyy tässä pelkästä mielikuvasta; niska jäykistyy, kämmenet hikoavat.

Toisaalta paine ja kiireisyys ovat ilmiöitä, joista emme aina ole edes tietoisia. Ne ovat asioita, jotka hiipivät arkeen salakavalasti, takertuvat mukaan ympärillä olevista ihmisistä ja yhteiskunnan arvoista. Juuri Pariisin arjen syke ja vauhti olivat minulle – tulokkaalle – vuosia sitten ilmiö, jossa koin tämän omakohtaisesti.

Myös juhlat ovat armoitettua kiirehtämisen aikaa. Rytmi muuttuu intensiivisemmäksi. Paradoksaalisesti haave täydellisestä juhlatunnelmasta ja syvällisestä rauhoittumisesta lomalla saa useat meistä kääntämään nupit kaakkoon. Tarvitaan juna-asematilastoja muistuttamaan, että jatkuva hätäily on oikeasti epäterveellistä.

Alexander-tekniikan ydintä on syvälinen tietotaito käyttää ”itseä” tasapainoisesti. Tunneilla opetetaan käytännössä, kädestä pitäen mitä se tarkoittaa. Se ei ole suoranaisesti hitauden opiskelua, vaan ihmisen olemuksen ja toiminnan tutkimista ruohonjuuritasolla. Kiireettömyys on yksi hyvä sivutuote, kuten keveys tai pitenevä olemuskin.

Miten valmistan itseäni rauhallisiin juhla valmisteluihin? Alexander-tekniikalla on paljon annettavaa tilanteisiin, joissa mopolla on taipumus äityä ylikierroksille. On opittavissa oleva taito kunnioittaa itselle sopivaa rytmiä, olla itselleen uskollinen jo valmistautuessa rauhoittumaan. Mitä jos kokeilisit pikkuisen heti?

Pysähdy ennen kuin aloitat seuraavan puuhasi. Pysähdy uudestaan viimeistään, kun olet saattanut puuhasi päätökseen. Katso rauhassa ympärillesi pysähtyessäsi. Jatka näin kohti seuraavaa juhlaa!

Katri-Mari Ruonala

