

Silta joogasta sanoihin

Jooga ja kirjoittaminen, kaksi tietä kohti itsetuntemusta ja hyvinvointia



Ryhmässä joogaharjoitukset ja -alustukset vuorottelevat kirjallisuusterapeuttisen kirjoittamisen ja keskustelujen kanssa. Kokoon tumisten aikana kuulostellaan niin kehon kuin mielenkin viestejä ja peilataan joogan ja kirjoittamisen vaikutuksia toisiinsa.

Kirjallisuusterapia on luovien terapioiden muoto, jossa lukeminen ja kirjoittaminen toimivat itsetutkiskelun ja voimavarojen lisäämisen välineinä. Mukana ovat myös sanataiteen ilo ja rytmi. Ryhmässä kirjoitetaan lyhyitä tekstejä, joiden pohjalta keskustellaan luottamuksellisessa ilmapiirissä ohjaajan johdolla.

Jooga on tie liikkeestä liikkumattomuuteen ja mielen tyyneyteen. Joogaa harjoitetaan, jotta päästäisiin mielen hajaantumisen tilasta läsnäolon ja tietoisuuden tilaan. Vähitellen hyvinvointi ja itsetuntemus kasvavat. Oikeanlainen harjoitus mahdollistaa syvän sisäisen muutoksen. Joogassa tyyni hiljaisuus saattaa löytyä harjoituksen myötä kuin itsestään.

Mielen hiljentyessä luovuus pääsee esiin. Itsensä kuuntelu hiljaisuudessa saattaa olla pelottavaa, mutta kun uskaltautuu turvallisessa ryhmässä hiljaisuuden kokemuksen äärelle, pelko katoaa. Keskustelun myötä osallistujat huomaavat pohtivansa kovin samanlaisia ihmisyyden peruskysymyksiä, vaikka ulkoiset elämäntilanteet ja kokemukset ovat jokaisella erilaisia.

Ryhmä sopii kaikille. Aikaisempaa kokemusta joogasta tai erityisiä kirjoittamisen taitoja ei tarvita.

Su 19.1. ja su 9.2.2020 klo 9.30–15.00

Joogatila, Laajalahdentie 20, 00330 Helsinki

Hinta 180 e (sis. alv.)

Ohjaajina jooganopettaja SJL® Pirkko Talja ja psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti Silja Mäki / Psykoterapiapalvelu Silja Mäki

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 7.1.2020 mennessä silja.maki@saunalahti.fi, 050 313 1027 ja pirkko.talja@welho.com Rajallinen osallistujamäärä. Lisätietoja kirjallisuusterapiasta www.kirjallisuusterapia.net ja www.terapiasiljamaki.fi ja SJL-joogasta www.joogaliitto.fi