

in uutta

Oman mukavuusalueen ulkopuolelle astuminen tuo uusia oivalluksia, innityksen voittaminen antaa onnistumisen kokemuksia.

- Kun tekee jotain ihan uutta, itsetuntemus ja itseluottamus lisääntyvät. Täytyy olla pelkoa, ja voi olla rohkeutta. Jos pelkää jotain ja silti kokeilee, käyttää rohkeuttaan, muutosvalmentaja **rja-Leena Savimäki** kannustaa.

Jos laji ei miellytäkään, olet ainakin kokeillut jotain uutta. Ja joskus saattaa käydä niin, että laannut täysin.



irttaa on tanssinopettaja tiina Hiukan kehittämä tanssitaan vedessä. pa-asuna on uimapuku.



Lana Lavanina opettaa ayurvedisen ruoan saloja. Ayurveda on yli 5 000 vuotta vanha lääketieteen muoto.

Kansantanssia vedessä

virtaa on yksintanssia vedessä. Musiikkina käytemodernia suomalaista kansanmusiikkia: jenkkää, kkaa ja valssia. Osallistujat seisovat suunnilleen oita myöten vedessä ohjaajaa kohti.

ole ehkä kuullut lajista, sillä siitä pidettiin pilotti- si vasta keväällä Jyväskylässä. Kurssin aikana lajin täjälle, tanssinopettaja **Katariina Hiukalle** selvisi kin se, että kurssilaiset toivoivat enemmän pyöräh-

ä.

Hypyt ja pyörähdykset ovat tehokkaita, ne eivät polviin ja vedessä on sulokas olo. Niinpä korostin allaan tehtävien liikkeiden tanssillisuutta. Alun a suunnittelemani rivitanssimaiset liikkeet edes- sin eivät oikein toimineet vedessä.

Jyväskylässä Folkvirtaa-tunneilla on käynyt yhtä nuoria aikuisia kuin eläkeikäisiäkin, miehiä isia. *Voi hyvin* -lehti ennustaa, että lajista tulee amin kaltainen suosikki – kunhan kursseja järjes-

n.

Liukkonen

Jyväskylän Rantasipi Laajavuoressa alkaa Folkvirtaa-kurssi

Muita kursseja ei lehden painoon mennessä ollut

ssa, mutta kursseja ja koulutusta voi kysellä osoitteesta koulupilke.fi.

2. Ayurvedinen kokkauskurssi



Lieden ympärille on kerääntynyt kahdeksan uteliasta kurssi- laista. He seuraavat tarkasti kauhan varressa häärivän opet- tajansa **Lana Lavaninan** liikkeitä. Lana sujauttaa pannulle inkivääriä.

– Intiassa paistetaan aina ensimmäiseksi kaikki mausteet, hän kertoo.

Pannulla valmistuu *kitchari*, yksi ayurvedisen keittiön aarteista. Mungopapuja ja basmatiriisiä sisältävän padan sanotaan puhdistavan elimistöä. Sitä pidetään erittäin tervehdyttävänä ruokana.

Menossa on kaksipäiväinen ayurvedakurssi. Ayurveda on yli 5 000 vuotta vanha perinteinen intialainen lääketieteen muoto, jossa ruoalla on tärkeä merkitys sairauksien ehkäi- syssä.

Kurssilaisilla on Lanalle paljon kysymyksiä. He haluavat esimerkiksi tietää, voiko ayurvedisella ruoalla lihoa (kyllä voi!) ja ovatko järvikalat ayurvedan näkökulmasta hyvää ruokaa (ovat, pitta-kehotyypille).

Kurssille osallistuvat siskokset **Anu Kruth** ja **Heli Grönholm** ovat tyytyväisiä kurssin sisältöön. He kehuvat erityisesti teoriaosuutta, jossa pureudutaan syvällisesti ayurvedan perusteisiin.

– Kävin vuoden alussa Lanan ayurvedisessa konsultaa- tiossa. Eilisen ansiosta palaset lokahtivat kunnolla paikoilleen, Anu kertoo.

Anu ja Heli tulivat kurssille hakemaan inspiraatiota omaan keittiöönsä. He uskovat siihen, ettei koko ruoka- valiota tarvitse muuttaa kerralla täysin vaan edetä voi pienin askelin.

– Yritän välttää ehdottomuutta, Heli toteaa.

Liisa Kuittinen

➔ Lana Lavaninan seuraavat ayurvedakurssit Joogakoulu Shantissa 12.-13.10. ja 30.11.-12. Lisätietoa: lanaprana.fi

✳ Helsingissä ayurvedisia kokkauskursseja järjestää säännöllisesti myös Helsingin astangajoogakoulu, astanga.fi, ja Art of Living, artofliving.org/fi-fi.

Kun t
jotain
uutta.
tunte
itselu
lisään

Kysyimme t

3 "Olen inn
uusia asioita,
mennä oman
ulkopuolelle
vuonna Park
kurssilla. Toi
vannetanssi
kokeilla tanko