

Turvallisemman tilan periaatteet

Lottajoogan tapahtumissa, joogakursseilla, retiriiteillä ym. noudatetaan alla olevia turvallisemman tilan periaatteita. Periaatteiden tarkoitus on luoda käytäntöjä, jotka saavat ihmiset kokemaan olonsa turvallisiksi ja ottamaan vastuuta epämiellyttävissäkin tilanteissa. Sanavalinta "turvallisemman" eikä "turvallisen" viittaa ajatukseen, ettei täysin turvallista tilaa pystytä takuuvarmasti kaikille luomaan vaikka se onkin tavoitteena. Samalla tavoitteena on lisätä tietoisuutta ihmisyyden moninaisuudesta ja edistää siten tasa-arvoa.

- Tiedosta, että tulemme erilaisista elämäntilanteista, kokemuksista ja kulttuureista.
- Kunnioita ihmisen moninaisuutta.
- Kunnioita toisten ihmisten fyysisiä ja psyykkisiä rajoja. Vaadi tarvittaessa tilaa myös itsellesi.
- Älä oletta. Et voi tietää toisen kokemusta, ajatuksia, elämäntilannetta, uskontoa tai muuta vakaumusta etkä itsemääritellyä identiteettiä hänen puolestaan. Koska teemme kuitenkin koko ajan oletuksia toisista, yritä tiedostaa omat oletuksesi. Ole avoin ja kuuntele.
- Älä käytä halventavaa tai rasistista kieltä.
- Älä yleistä omaa kokemustasi muita koskevaksi: muiden kokemusta ei ole sopivaa määritellä heidän puolestaan. Neuvomisen sijaan kysy ja keskustele.
- On hyväksyttyä ja suotavaa puuttua ongelmalliseen kielenkäyttöön/toimintaan. Jos sinulle huomautetaan jostakin, älä vähättele tahatontakaan käytöstäsi, vaan pyri huomioimaan asia jatkossa.
- Tiedosta, että voi tulla väärinymmärryksiä.
- Jokainen saa tuoda esiin/kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluaa, kokee tarpeelliseksi ja mielekkääksi. Kynnys kertoa tulee olla matala, mutta ei velvoittava.
- Anna tilaa! Huolehdi että kaikki tulevat kuulluksi ja pääsevät osalliseksi.
- Jos otat kuvia, joissa näkyy muita ihmisiä, kysy aina lupa muilta.
- Jos kaipaavat ongelmatilanteisiin apua tai tukea, pyydä sitä.

Jos rikot näitä periaatteita, ei huolta!
Me kaikki rikomme niitä. Niistä voimme oppia.