



elämää suurempi harrastukseni

Maija Kansanaho

LT, erikoislääkäri
HYKS, Jorvin sairaala
maija.kansanaho[a]hus.fi

MIETTEITÄ JOOGAMATOLTA

"This is not a gym. You are not here to work out. You are here to bring peace to yourself, to find out who you really are." - Sharath Jois



► Reilu 15 vuotta sitten kirjoitin samalle palstalle silloisesta intohimostani flamencosta. Tämän joogatarinan kirjoittamisen aloittaminen oli vaikeampaa, koska tämä tarina on paljon henkilökohtaisempi ja niin paljon tärkeämpi. Jooga ei ole vain harrastus. Se on elämäntapa ja elämäntilasto. Jooga ei ole vain tunnin parin harjoitus päivässä. Jooga on 24/7, ja maton ulkopuolella se on usein paljon vaikeampaa ja haastavampaa kuin matolla.

Aloitin astangajoogan harjoittelun vuonna 2006 erään flamencoystävänä kannustamana, aluksi ihan vain kuntosalijoogalla, jossa onnekseni sattui ohjaamaan hyvä astangaopettaja. Se kolahti heti ensimmäisestä kerrasta. Useita kuukausia harjoittelin lähes päivittäin kuntokeskuksen tunneilla ennen kuin uskaltauduin astangajoogakoulun alkeiskurssille. Muistan vieläkin sen tukeen, kun ensimmäisen kerran avasin Helsingin Astanga Joogakoulun Annankadun salin oven. Tiesin, että olen tullut kotiin. Tällä tiellä olen edelleen, ja tärkeimmät opettajani ovat edelleen siellä.

Astangan harjoittaminen aloitetaan yleensä fyysisestä harjoituksesta, jooga-asennoista eli asanoista, ja usein käsitys joogasta rajoittuu juuri tähän. Suurin osa astangan pariin hakeutuvista ihmisistä tulee alkuun tekemään fyysistä harjoitusta, osa myös hakemaan apua tuki- ja liikuntaelämänsä vaikeuksiin tai etsimään keinoa hektisen elämän ja stressin hallintaan. Itsekin lähdin alun perin vain venyttelemään. Harjoituksen motiivit kuitenkin hyvin usein muuttuvat, kun harjoitukseen sitoutuu ja pikkuhiljaa alkaa oivaltaa, että tässä onkin jostain suuremmasta kuin venyttelystä tai fyysisestä harjoituksesta kyse. Asanat ovat vain se näkyvä pinnan yllä oleva jäävuoren huippu joogan kokonaisuudesta.

Tämänhetkisen kehomme voi nähdä menneiden ajatustemme,



Ohjattu harjoitus Mysoressa KPJAYIn shalalla. Kuvaaja Tom Rosenthal.

tunteidemme ja tekojemme summana. Asanoiden harjoittaminen vapauttaa meidät näistä kertymistä ja niiden aiheuttamista rajoitteista. Fyysinen keho on vain ”matkantekoväline”, mutta jos se ei ole kunnossa, puhdas ja vahva, niin syventyminen joogan muihin harjoituksiin on mah-

Jooga on elämäntapa ja elämäntilasto.

dotonta. Jooga on kehoa ja mieltä puhdistava harjoitus, jossa pyritään poistamaan esteitä pranin eli elinvoiman, elämäntilaston vapaan virtaamisen tieltä.

Astanga tarkoittaa kahdeksaa haaraa tai osaa, joista kolmas anga (haara) ovat asanat. Asentosarjoja on kuusi erilaista, ja asentojen haasteellisuus lisääntyy aina sarjoissa edetessä. Ensimmäinen sarja,

jooga chikitsa eli joogaterapiasarja, on näistä tärkein. Se puhdistaa, vahvistaa ja terapoi kehoa seuraavia sarjoja ja joogan muita harjoituksia varten. Hyvin monelle ensimmäisessä asentosarjassa on kylliksi haastetta tälle elämälle. Astangan kaksi ensimmäistä haaraa, yama ja niyama, sisältävät eettisiä ohjeita suhteessa ympäristöön ja suhteessa itseen, ”hyvän elämän” periaatteita. Neljäs anga on pranayama, hengitysharjoitukset. Neljä ensimmäistä haaraa ovat ulkoisia ja neljä viimeistä sisäisiä harjoituksia. Neljään viimeiseen angaan sisältyy aistien keskittämisharjoituksia ja meditaatioharjoituksia.

Miksi juuri astanga?

Joogatyöni runsaus on aloittelijasta hämmentävää, eikä aina ole helppoa päättää, mistä aloittaisi. Olen aina harrastanut liikuntaa jossain muodossa, joten minulle liikunnallinen astanga tuntui luonnolliselta vaihtoehdolta. Muitakin joogatyylejä olen satunnaisesti kokeillut, mutta mikään ei ole tuntunut yhtä lailla omalta: joistakin joogatyyleistä puuttuu täysin

>>



se, joka tekee minulle tästä harjoituksesta joogaa.

Astangajoogan asanaharjoitus on ensisijaisesti hengitysharjoitus ja liikemeditaatio. Itse en osaisi kuvitella joogaharjoitusta ilman tätä koko harjoituksen läpi jatkuvaa astangalle tyypillistä hengitystekniikkaa, joka sitoo asennot ja liikkeen yhdeksi jatkumoksi. Hengitys on se musiikki, jonka tahdissa liikutaan, hengitys vie kaikkea liikettä eteenpäin, hengitys keventää raskaita nostoja, hengitys on mittari, että olet vienyt asentoa itsellesi sopivan pitkälle. Jos et pysty hengittämään vapaasti, pitää vähän perääntyä. Hengitys on yhteys kehon ja mielen välillä. Hengityksen pidentäminen, varsinkin uloshengityksen, aktivoi parasympaattista hermostoa ja saa aikaan tyyneen ja levollisen mielen. Astangan hengitystekniikka, jossa hengityksestä saadaan kevyt kohiseva ääni aikaiseksi ja drishtiit, katseenkohdistamispaikat asenoissa, ovat myös pratyahara- eli aistihuomioiden keskittämisharjoitus. Harjoituksen aikana keskitytään kuuntelemaan oman hengityksen ääntä ja katse kohdistetaan drishteihin.

Välillä kysytään, miten jaksan päivästä toiseen toistaa samoja jooga-asentoja samassa järjestyksessä, niin kuin astanga-traditiossa on tapana. Toistolla on kuitenkin tarkoitus. Harjoituksessa pääsee helpommin meditatiiviseen flow-tilaan, kun ei tarvitse miettiä, mitä tekisi seuraavaksi. Ja sitä paitsi, harjoitus on joka päivä täysin erilainen. Joka aamu voi astua uteliaana matolle miettien, että mitähän tänään tulee eteen, niin fyysisellä kuin mentaalisisellä puolella. Yksinkertaisemmankin asanan kanssa voi jatkaa työskentelyä loputtomiin. Jos asana tuntuu ulkoisesti oikealta, vakaalta ja kevyeltä, voi jatkaa työskentelyä sisäisesti, keskittyä lihaslukoihin, hengitykseen ja drishteihin.

Mitä joogaharjoituksen myötä on tapahtunut?

Lähes kaikki elämässäni on muuttanut sen jälkeen, kun joogaharjoituksesta tuli osa päivittäistä elämäni. Elämänrytmi on vaihtunut aivan toisenlaiseksi. Entinen iltavirkku menee nukkumaan ennen yhdeksää ja herää aamulla puoli viiden jälkeen, jotta ehtii tehdä parin tunnin harjoituksen ennen työpäivää. Eikä tämä tunnu pakolta. Jos se olisi pakko, niin sitä tuskin olisi tehnyt yli kymmentä vuotta päivittäin. Nopeasti oppii huomaamaan, miten hyvä ja levollinen olo harjoituksesta tulee, ja päivä on aivan toisenlainen, jos harjoituksen jättää väliin. Aamun asanaharjoitus on yhtä luonnollinen osa päivää kuin hampaiden harjaaminen.

Alkeiskurssilla muistan hymyilleeni, kun sanottiin, että keho alkaa hylkiä asioita, jotka eivät tee sille hyvää, kunnes koin sen itse. Kofeiinin suurkuluttaja ei voinutkaan enää juoda kahvia, eikä aiemmin viinilasillisesta nauttinut tyyppi pystynyt ottamaan lainkaan alkoholia, puoli lasia

Fyysinen keho on vain matkantekoväline, jonka pitää olla kunnossa ja vahva.

riitti kaameaan krapulaan. Lihaa söin hyvin vähän jo ennen joogaa, ja harjoituksen myötä lihansyönti loppui nopeasti kokonaan. En kuitenkaan koe, että rajoitan itseäni jotenkin, nämä asiat ovat vain tapahtuneet luonnollisesti. Edelleen syön kaikkea, mitä tekee mieli. Kasvisruoka sopii yhteen ahimsan, väkivallattomuuden

periaatteen kanssa. Myös elämänarvot ovat menneet uusiksi. Raha, tavara, saavutukset, menestys tai oppiarvot ovat pudonneet arvostuslistalla kauas kärkisijoista, eivätkä ne määrittele kenenkään arvokkuutta ihmisenä. Tällä hetkellä tärkeää on

Herään aamulla puoli viiden jälkeen, jotta ehdin tehdä parin tunnin harjoituksen ennen työpäivää.

mahdollisuus vähän hidastaa, olla hiljaisuudessa, kuunnella itseään ja tehdä sitä, minkä kokee tärkeäksi.

Joogaharjoitus on tietysti tuonut myös lisää voimaa ja notkeutta. Enää ei myöskään reagoi hankaliin tilanteisiin tai kohtaamisiin niin nopeasti ja kontrolloimattomasti kuin ennen, vaan sitä hieman perääntyy, tarkastelee tilannetta etäämmältä ja hengittää muutaman kerran syvempään ennen kuin reagoi. ”Mielenrauhaa joogasta” -myyntipuhe ei ole vain sanahelinää.

Tärkein apu joogasta on ollut uniongelmiini. Viitisentoista vuotta sitten kärsin pahoista unihäiriöistä ja olin unilääkekierteessä. Tämä on joogan myötä väistynyt, ei kokonaan hävinnyt, mutta olen oppinut elämään sen kanssa. Säännöllinen elämäntilanteissa nämäkään eivät valitettavasti aina riitä.

Joogaharjoitus toimii ehkä parhaiten silloin, kun suorittaja oppii hellittämään. Alkuvuosilta muistan hyvin kiukustuneeni jollekin asanalle, kun siitä ei pitkänpäivää yrittämisen >>





jälkeen tullut mitään. Nyt taaksepäin katsellen huomaan, että ne hankalat kohdat harjoituksessa ovat olleet parhaita opettajiani. Joogasta voi myös hankkia kireän mielen ja kipeän kehon, jos väkisin yrittää piiskata harjoitusta eteenpäin ja asentoja syvemmälle ja pidemmälle. Joogataipaleen alussa mieli usein haluaa enemmän kuin mihin keho sillä hetkellä pystyy, ja joskus tämän joutuu oppimaan jonkin joogavaivan tai vamman kautta. Harjoituksessa pitää löytää sopiva

Hankalimmat kohdat joogaharjoituksessa ovat opettaneet minulle eniten.

tasapaino lempeyden, väkivallattomuuden ja itsekurin välillä.

Opettaminen

Vuonna 2009 aloin avustaa opettajieni tunneilla astangajoogakoululla. Ohjaamisen aloitin Jorvin sairaalassa vuonna 2010 työkavereideni pyytämänä, ja edelleenkin Jorvin ryhmä on toiminnassa. Seuraavana vuonna aloitin opettamisen Helsingin Astanga Joogakoululla, jossa ohjaan edelleen. Avustaminen ja ohjaaminen

ovat tuoneet joogaan aivan uuden aspektin. Omassa harjoituksessa on joutunut miettimään asentoja aivan uudelta kantilta: miten selitän tämän oppilaalle? Itselle haasteelliset kohdat harjoituksessa ovat olleet hyviä opettajia myös opettamista ajatellen. Erilaisten kehojen ja erilaisten vaivojen kanssa tunnille tulevat oppilaat ovat myös hyvä haaste opettajalle. Harjoitus ei voi olla jokaisen kohdalla jokaisessa tilanteessa täsmälleen

astangajoogainstituutissa harjoittelemassa Sharathin ohjauksessa viisi kertaa parin kuukauden jakson kerrallaan. Harjoituksen energia shalassa on aivan omaa luokkaansa. Harjoittelijoita on satoja kuukaudessa, eikä avustuksia tai neuvoja paljoakaan saa, mutta Sharathin kaiken näkevän silmän alla tulee työskenneltä hyvin kurinalaisesti ja koen, että siellä harjoituksesta tulee tärkein opettajani. Shalan ohjelmaan kuuluu

Joogamatolle tullaan tuntemaan, hengittämään ja olemaan läsnä, ei suorittamaan.

samanlainen. Ohjatuilla tunteilla harjoituksen mukauttaminen on melko hankalaa, mutta mysoretunnilla oppilaiden harjoitellessa omaan tahtiin on helpompaa etsiä tapoja muokata yksittäistä asentoa tai harjoitusta oppilaalle sopivaksi.

Oppilaissa ihailen erityisesti niitä, joilla on haasteellinen keho, joille kovinkaan moni asana ei ole helppo ja jotka siitä huolimatta jaksavat harjoitella säännöllisesti, hengittää rauhallisesti ja tehdä parhaansa. On helppoa tykätä asioista, joissa kokee olevansa hyvä, mutta sitoutuminen johonkin, joka on vaikeaa ja haasteellista opettaa paljon enemmän. ”Olla hyvä joogassa” ei todellakaan tarkoita sitä, että on edennyt pitkälle asanasarjoissa.

Intia

Joogan juuret ovat Intiassa ja astangajoogan pääpaikka tällä hetkellä Mysorella, jossa Gurujin, Sri K Pattabhi Joisin tytär Saraswathi ja tyttärenpoika Sharath opettavat. Rehellisesti sanottuna en valitsisi Intiaa matkakohteekseni, ellei siellä olisi joogaa, ellen pääsisi astangajoogan alkulähteille. Olen käynyt Mysorella

myöskin chantingia (mantrojen lausumista tai laulamista), joogafilosofiaa ja sanskritin opiskelua.

Matka Intiaan ei ole helppo luksusloma. Värikylläisyys, meteli, saasteet ja likaisuus ovat kaikkea muuta kuin hermolepoa. Välillä päivittäinen arki osoittautuu hyvinkin haasteelliseksi. Muistan reissun, jolloin jouduin heti vaihtamaan asuntoa metelin ja torakkapaljouden takia. Muistan, kuinka hankin jääkaappia asuntooni toista viikkoa ja se oli tulossa aina huomenna. Viimein, kun jääkaapin sain, totesin, että siellä asuu torakoita jo valmiiksi. Välillä nettiyhteyden toimimaan saaminen on vienyt pari viikkoa. Intia on kärsivällisyyskoulu. Intialle ei kannata suuttua, jolleivät asiat toimi – se vain hymyilee huvittuneesti takaisin länsimaiselle kärsimättömyydelle. ”Hoida kymmenen asiaa päivässä” -moodi on siellä pakko vaihtaa ”korkeintaan yksi asia päivässä” -moodiin.

Joogaharjoituksen päämäärä

Täydellinen asana ei ole joogaharjoituksen päämäärä. Päämääränä ei ole myöskään notkeus tai voimakkuus,



Mysorella Sharath Joisin kanssa.

ne ovat vain harjoituksen sivutuotteita. Päämäärä ei ole kuutosarja tai seuraava asana tai käsilläseisonta. Asanaharjoitus opettaa kuuntelemaan omaa kehoaan ja hyväksymään sen, mitä tulee. Vaikka joka aamu toistaakin samaa harjoitusta, niin jokainen harjoitus on täysin erilainen. Joskus vain lentää kevyesti harjoituksen läpi, kun taas toisena aamuna kaikki on raskasta ja jäykkää, ja kummatkin harjoitukset ovat yhtä hyviä. Harjoitus opettaa havainnoimaan omaa mieltään ja sitä ”meteliä”, jonka se välillä saa aikaan. Harjoitus opettaa myötätuntoa, väkivallattomuutta ja itsekuria. Harjoitus opettaa, että tulet joogamatolle tuntemaan, hengittämään ja olemaan läsnä, et suorittamaan. Harjoitus on matka omaan kehoon ja mieleen, matka todelliseen itseen. Olen kiitollinen tälle harjoitukselle siitä, miten se on muuttanut minua ja elämäni. On etuoikeus päivittäin levittää mattoa ja harjoitella.

Haluan lopuksi kiittää nykyistä työpaikkaani sekä entisiä ja nykyisiä esimiehiäni Jorvin sairaalassa, että olen saanut tilaisuuden toteuttaa tätä intohimoa elämässäni. ■