– Jooga pyrkii vahvistamaan sitä, mikä on totta ja viemään pois ylimääräistä ajattelua. Se vapauttaa, Anne Nuotio tietää.

Jooga saattaa muuttaa koko elämän

Monen elämään löytyy mielen ja ruumiin tasapainoon pyrkivän joogaharjoittelun myötä uusi suunta. Kurinalainen harjoittelu ja paremmat elämäntavat sujuvat vaikeuksitta. Astangajoogaa opettava **Anne Nuotio** kertoo, että muutos seuraa usein kuin itsestään.

– Harjoitus muuttaa kehossa jotain niin radikaalisti. Jännitys lähtee, ja olo tuntuu aina vain paremmalta, Nuotio kuvailee. **PERJANTAILÄKSYT 12–13**

UUTISPÄIVÄ DEMARI • PERJANTAI 20.8.2010

Joogassa etsitään mielen ja ruumiin tasapainoa

Anne Nuotio suosittelee astangajoogaa kaikille, jotka haluavat olla onnellisia.

”Hiljaisuudessa mieli muuttuu. Näkee selkeämmin ja kirkkaammin”

Elina Harju

Uutispäivä Demari

Jooga tuo mieleen kuvan akrobaattiseen asentoon taipuneesta mietiskelijästä ja kurinalaisesta elämästä, mystiikan täyttämistä matkoista Intiaan ja elämänviisautta huokuvista guruista.

Joogan harrastajat itse kertovat kokemastaan elämänmuutoksesta ja harjoittelua seuraavasta hyvästä olosta. Kuinka vaativasta harrastuksesta ja syvästä elämänmuutoksesta joogaamisessa on kysymys? Täytyykö heti taivuttaa itsensä lootuksenkukaksi ja luopua kaikesta maallisesta?

Anne Nuotio omistaa Helsingin Katajanokalla joogakoulu Ashtanga Yoga Shalan, ja osaa siksi vastata kysymyksiin. Pieni nainen näyttää hyvinvoivalta, olemuksesta lähes säteilee energiaa.

Nuotio löysi astangajoogan vuonna 1995. Vähitellen harjoittelu vei tanssinopettajan kokonaan.

– Joogasta tuli voimakas ja rento olo. Energia virtasi harjoitusten jälkeen. Ajattelin, ettei fyysinen hyvinvointi voi olla heijastumatta mielentilaan ja tunteisiin, Nuotio kertaa alkuvaiheita.

Monen koko elämä tuntuu joogan myötä löytävän uuden suunnan. Nuotio sanoo, että muutos elämäntapoihin ja aktiivisempi harjoittelu seuraavat usein kuin itsestään.

–Harjoitus muuttaa kehossa jotain niin radikaalisti. Syvällä oleva jännitys lähtee, ja olo tuntuu aina vain paremmalta.

Kurinalainen astanagajooga

Alusta saakka Nuotio on harjoittanut astangajoogaa, joka on Suomessa enemmän tunnettua hathajoogaa fyysisesti vaativampaa.

Hathajooga muistuttaa astangajoogaa enemmän jumppaa, astangajooga on myös kurinalaisempaa, Nuotio vertaa.

Harjoittelun tavoitteena on löytää mielen ja ruumiin tasapaino. Jos keho on sairas tai jäykkä, on vaikea istua paikallaan ja saada mieli rauhoittumaan.

– Jooga pyrkii vahvistamaan sitä, mikä on totta, ja viemään pois sekavaa, ylimääräistä ajattelua. Se vapauttaa, Nuotio kertoo.

Alkeiskursseilla Nuotio kohtaa ihmisiä, jotka kertovat, että haluavat harjoitella vain fyysisesti ja unohtaa harjoittelun henkisen puolen.

– Jotkut kokevat itsensä fyysisenä, vaikka me kaikki olemme myös henkisiä olentoja. Jokainen kuitenkin kokee joogan miten kokee, kukaan ei sitä määrää, Nuotio sanoo.

Aikaisia aamuja

Astangajoogaa harjoitellaan kuusi kertaa viikossa. Joogaajat aloittavat usein päivänsä aikaisella aamuharjoituksella.

– Herääminen aikaisin ei ole välttämätöntä, mutta monet ovat todenneet, että perinteen suosittama aamuharjoitus on paras. Vatsa on tyhjä, ja mieli on rauhallinen, Nuotio tietää.

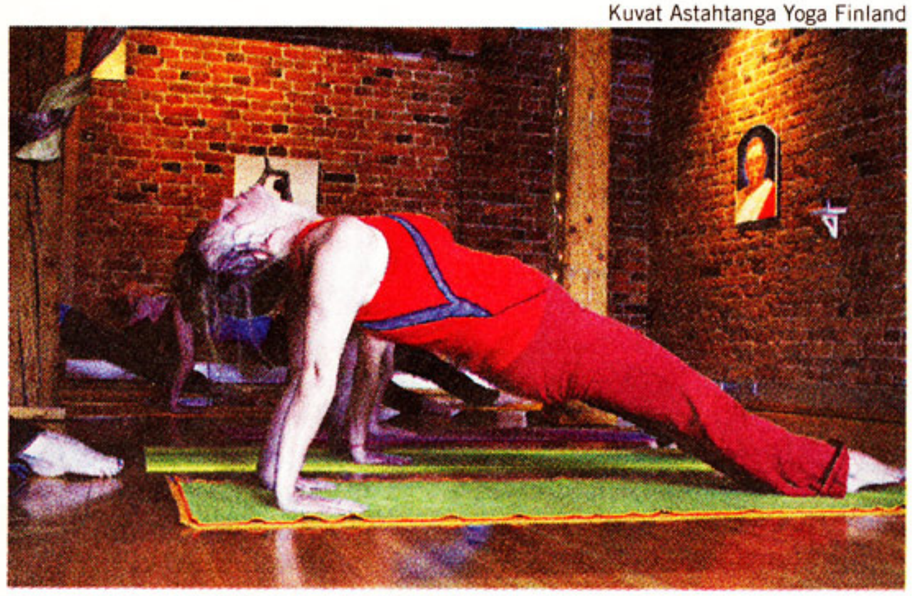
Edistyneemmät taivuttavat vartalonsa notkeutta vaativiin asentoihin, asanoihin, mutta alussa harjoitellaan varovaisemmin.

– Alkeiskurssilla tehdään sen mukaan, mitä keho antaa periksi. Ei niin, että harjoittelu rikkoo, vaan niin, että se pehmittää, Nuotio kuvaa.

– Mukana kursseilla on ollut ylipainoisia ihmisiä tai sellaisia, joilla on kehossa joku vamma. Kaikki ovat päässeet hyvin mukaan. Kun on valmis harjoitukset onnistuvat kuin itsestään.

Astangajoogassa harjoitetaan notkeuden lisäksi myös voimaa ja tasapainoa. Nuotio kertoo, että monelle harjoittelua seuraava syvä rentoutuminen tulee yllätyksenä. Tunne täydellisestä rentoutumisesta saattaa olla aluksi jopa pelottava.

Kuvat Astahtanga Yoga Finland



Harjoitukset kehittävät kehon notkeutta ja voimaa.

Guru opastaa läsnäolollaan

Nuotion mielestä länsimaissa sivutetaan usein joogan henkinen puoli. Hän haluaa korostaa harjoittelun kokonaisvaltaisuutta.

– Opetan elämäntaitoa ja joogafilosofiaa. Joogan opit ovat vuosituhansia vanhoja viisauksia.

Henkisistä tuntemuksista ei kuitenkaan Nuotion mukaan puhuta etukäteen, koska ihmisiä harvoin kiinnostaa se, mikä vuosien päästä mahdollisesti on odotettavissa.

– Kun on hiljaisuudessa tai tutkii itseään, mieli muuttuu; se rauhoittuu ja näkee selkeämmin ja kirkkaammin. Turha pohdinta jää pois.

Anne Nuotio on käynyt Intiassa astangajoogan kehittäjänä pidetyn **Sri Krishna Pattabh Joisin** tyttärenpojan **Sharath Rangaswamin** luona. Oppipoika on saavuttanut aseman guruna tiedon ja kokemuksen kautta. Hänen luokseen saavutaan harjoittelemaan eri puolilta maailmaa.

– Gurujen luona harjoiteltaessa puhutaan minimaalisen vähän. Opettaja avustaa, mutta on ennen muuta läsnä ja katsoo, että harjoitus sujuu niin kuin pitää. Gurujen luona kokee henkistä, puhdasta energiaa, Nuotio vertaa tunnetta rakkauden kokemukseen.

Astangajoogaa Nuotio suosittelee kaikille, jotka haluavat elämäänsä lisää onnellisuutta.

– Joogasta tulee avoimemmaksi, tuntee ja elää syvemmin. Kursseilla käy ihmisiä laidasta laitaan, mutta usein ei tule vastaan kokemusta, ettei jooga antanut mitään.

Alun perin joogalla pyrittiin lähemmäs jumalallista

Joogalla tarkoitetaan Intiassa tuhansien vuosien aikana syntyneitä ihmisen ja maailmankaikkeuden olemusta koskevia filosofisia pohdiskeluja ja niihin liittyviä käytännön harjoituksia.

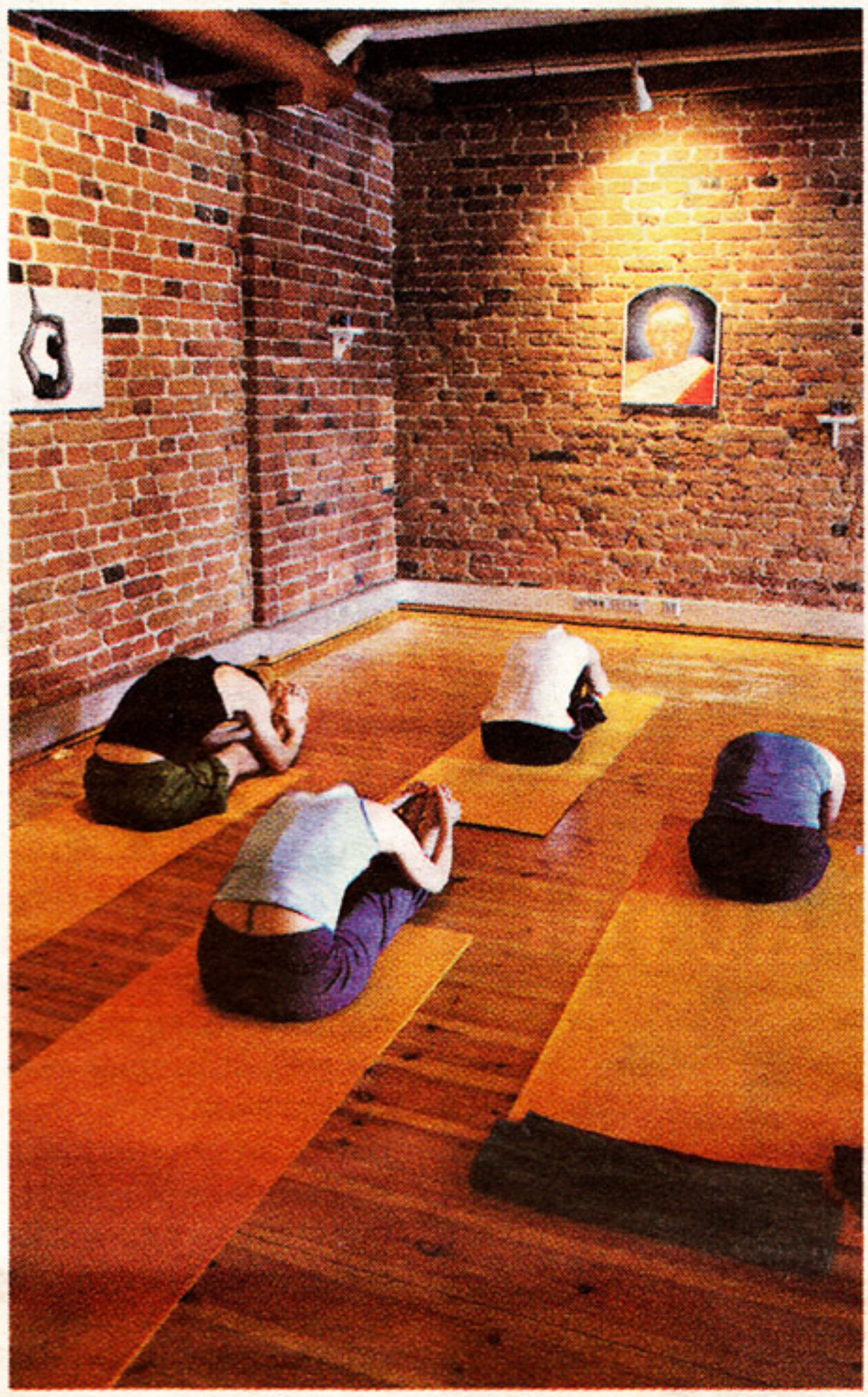
Alun perin joogan päämääränä oli tuoda harjoittajansa lähemmäs jumalallista. Jooga ei kuitenkaan oman määritelmänsä mukaan ole uskonto.

Fyysisiä harjoituksia tehdään terveyden ylläpitämiseksi. Joogassa myös pyritään terveellisempiin elämäntapoihin ja harmoniseen elämään.

Joogan eri suuntauksille yhteistä on keskittymisen ja meditaation harjoittaminen. Keskittyminen tarkoittaa tietoisuuden keskittämistä yhteen kohteeseen, kuten sisään ja uloshengitykseen, symboliin tai ajatukseen. Pitkäaikainen keskittyminen johtaa vähitellen jatkuvaan meditaatioon.

Astangajoogassa keskittytään samanlaisena toistuvien liikesarjojen suorittamiseen hengityksen tahdissa, ilman välirentoutuksia. Liikesarjojen lisäksi tehdään hengitysharjoituksia. Tarkoituksena on luoda energiaa, joka johtaa ruumiin puhdistumiseen. Harjoitusten myötä keho venyy ja voimistuu, mikä mahdollistaa yhä vaativampien liikkeiden harjoittamisen.

Sri Krishna Pattabh Joisi kehitti astangajoogan pyhiin kirjoituksiin ja omiin kokemuksiinsa perustuen. (EH)



Astangajoogaa harjoitellaaan perinteiseti kuusi kertaa viikossa.

INFO

Guru

- Guru-sanaa käytetään yleiskielessä tarkoittamaan ketä tahansa ansioitunutta opettajaa tai asiantuntijaa.
- Gurun eli henkisen opettajan löytämistä pidetään ensiarvoisen tärkeänä monissa idän viisaustraditioissa.
- Joogan yhteydessä guru on hindulainen käsite.
- Henkilökohtaista opetusta arvostetaan intialaisissa uskonnoissa, pyhien kirjoitusten opetukset siirtyivät suullisessa muodossa gurulta oppilaalleen.
- Hindulaisuudessa guru on henkilökohtainen, valaistunut uskonnollinen opettaja, henkilö, joka tietoisuutensa valolla voi auttaa muita löytämään pois tietämättömyydestä.
- Joogatraditiossa oppilaan antaumusta ja uskollisuutta gurua kohtaan pidetään tärkeänä. Henkisen muutoksen edellytyksenä on omasta tahdonvoimasta luopuminen.