

Ashtangajooga koulutus 2015-2017

Sari Vänskä

Lopputyö 31.10.2017

## **Kipu**

Lopputyöni aiheeksi valikoitui kipu. Kipu ja sen tuomat rajoitukset olivat syynä siihen, että hakeuduin joogan pariin. Säännöllisen harjoittelun kautta suhde kipuun, sen tuomaan jännitykseen ja pelkoihin ovat muuttuneet. Oman kokemukseni kautta olen saanut todeta joogan puhdistavaa vaikutusta. Keho muuttuu fyysisesti, mutta koen, että suurinta muutos on ollut mentaalisella ja emotionaalisella tasolla. Olen kiitollinen siitä rauhan tunteesta, jota jooga on tuonut elämäni ja Patanjalin joogasutrien syvästä, lempeästä viisaudesta.

## **Alkutilanne**

Mietin, mitä elämälläni teen, minne päin lähdän. Ulkoiset puitteet ovat hyvin. On rakas elämäkumppani ja lapset, jotka ovat jo muuttaneet omilleen, on koti ja oma yritys. Sisäisesti tunsin kuitenkin onttoutta, tyhjyyttä. Kehoni kipuihin ja särkyihin ei toiminut eikä totellut, niin kuin halusin. Ei antanut työskennellä ammatissa, johon olin kouluttautunut, eikä harrastaa lajeja, joista olin ennen niin suunnattomasti nauttinut. Olin kuntouttanut itseäni kaularangan kulumien ja välilevyjen pullistumien jälkeisistä vaivoista fysioterapian ja fustran keinoin jo puolitoista vuotta. Tilanne oli toki jo parempi, mutta edelleen koin, että keho, jossa olin, ei ollut omani.

## **Kipu ja jännitys**

Kipu lisäsi jännitystä niin fyysisessä kehossani, kuin mielessäni ja tunteissanikin. Aistiessani kipua kaularangassa tai säteilykipua yläraajoissa pallealihakseni autonomisesti jännittyi muuttaen hengitystä pinnallisemmaksi. Hengitin pääasiassa keuhkojeni yläosalla. Kipualueen ympärillä olevat lihakset jännittyivät suojaan kipualuetta vielä suuremmilta vaurioilta ja kivulta. Vihlovassa kivussa jopa pidätin hengitystä ja jähmetyin paikoilleni, en uskaltanut liikuttaa päätäni ollenkaan.

Pitkittyessään kivun tunne ja jo pelko mahdollisesta kivusta aiheutti kehooni jatkuvaa stressireaktiota, jossa elintoimintoja kiihdyttävä sympaattinen hermosto yliaktivoitui. Elimistö oli valmistautunut koko ajan reagoimaan uhkaavaa vaaraa vastaan: puolustautumaan tai pakenemaan. Tällöin mm hengitys muuttuu pinnallisemmaksi, hengitystiheys kasvaa, sydämen lyöntitiheys ja verenpaine kasvavat, aistit herkistyvät ja lihakset jännittyvät valmistautuen

reagoimaan. Lihajännityksen myötä kipualueen aineenvaihdunta ja verenkierto heikkenivät hidastaen näin myös paranemisprosessia. Vaikka välilevyt olivat jo parantuneet, muisto, kivun pelko, piti niskahartiaseudun jännitystä yhä yllä. Pikkuhiljaa pinnallisemmasta hengityksestä ja hartioiden jännittämisestä tuli minulle normaali olotila.

Kipu vaikeutti liikkumista, hankaloitti liikkeen hallintaa ja jopa esti liikkeitä. Pelkäsin ja vältin kipua tuovia toimintoja ja liikkeitä. Tämä aiheutti taas kuormitusta ja jännitystiloja muualle kehoon sekä vähitellen jännittyneiden lihasten heikkoutta ja kireyttä.

Pitkittyessään kipu muutti myös hermoston toimintaa niin, että mm kehonhahmotus vaikeutui. En aistinut enää pääni symmetristä luonnollista asentoa, en tunnistanut lapojeni asentoa, enkä pystynyt aktivoimaan esim. lavanlähentäjäliahaksia.

Kipu vaikutti arkeeni, jouduin miettimään miten selvitä päivittäisistä askareistani ja työstäni. Mietin miksi ja mitkä syyt olivat vaikuttaneet kaularankani rappeutumiseen, mitä olin tehnyt väärin. Kipu toi tullessaan levottomuutta, ahdistusta ja pelkoa tulevasta, miten pärjään kehoni kanssa. Työtäni asiakkaiden kanssa en voinut tehdä, mutta yrittäjänä en voinut heittäytyä sairaslomallekaan. Piti ratkaista miten käytännönasiat yrityksessä hoidetaan, etsiä, palkata ja perehdyttää sijainen, piti suoriutua. En antanut itselleni aikaa ja lupaa pysähtyä kohtaamaan kivun nostattamia tunteita ja pelkoja.

## **Jooga**

Patanjali määrittelee joogan luonnolliseksi mielen lakkaamisen tilaksi ja kohteen havaitsemiseksi täsmälleen sellaisena kuin se on. Koen, että minikoossa olen koulutuksen aikana, näinä kahtena vuotena elänyt, kokenut ja edennyt joogan tiellä. Hengittämisen ja asanaharjoittelun myötä mieleni on rauhoittunut sen verran, että on auennut tilaa tutkia kipua ja sisintäni kerros kerrokselta. Se on antanut mahdollisuuden nähdä itseäni ja asioita sellaisina kuin ne ovat. Nähtyäni olen voinut tuntea, ymmärtää, suhteuttaa, antaa anteeksi ja päästää lempeästi irti niin, että asiat ovat neutralisoituneet. Tätä kautta on taas tullut enemmän tilaa olla ja hengittää vapaammin.

## **Hengitys**

Rauhallinen, syvä hengitys kuuluu olennaisesti asanaharjoitukseen. Rauhallinen rytmisen liike aktivoi pallean läpi kulkevaa vagus- eli kiertäjähermoa. Tämä parasympaattinen hermo rauhoittaa stressin aktivoimaa sympaattista hermostoa. Sydämen syke ja hengitys rauhoittuvat, mikroverenkierto paranee pienten verisuonten laajentuessa, kudosten aineenvaihdunta ja hapensaanti paranevat. Elimistöllä on mahdollisuus palautua kivun ja stressin aiheuttamasta ”puolustaudu tai pakene” –tilasta. Harjoituksessa tämä hermoston rauhoittaminen on otettu huomioon. Harjoitus alkaa hiljentymisellä, hengitykseen keskittymisellä ja päättyy vähintään 10

minuutin loppurentoutukseen. Syvään hengittäminen rauhoittaa kehoani ja mieltäni. Harjoituksen jälkeen tuntuu, että jalat ovat tukevammin maanpinnalla, olotila on tyyni, vakaa ja rauhallinen.

## **Aikaa aistia**

Olen opetellut hengityksen avulla rauhoittamaan mieltäni ja kuuntelemaan miltä minusta tuntuu, miltä kehoni tuntuu ja mikä on energiatasoni juuri nyt, tässä hetkessä. Antamalla aikaa itselleni aistia tämänhetkistä tilannetta, on antanut mahdollisuuden paneutua tarkastelemaan myös itse aistimuksia tarkemmin. Aistimuksia tuntiessani voin tietoisesti yrittää vaikuttaa niihin ja pyrkiä muovaamaan hermostoani ja kipukokemusta neutraalimpaan suuntaan.

Tuntiessani kipua, särkyä tai vaikka kireyden tunnetta pyrin huomioimaan, toteamaan sen mahdollisemman neutraalisti. Voin keskittää ajatukseni kipupaikkaan ja ajatella hengittäväni pehmeästi, lempeästi alueelle ja katsoa hellittääkö tunne. Usein uloshengityksen myötä alueelta katoaa jännitystä, kivun ympärillä olevat lihakset rentoutuvat ja rentoutumisen myötä alueen verenkierto ja aineenvaihdunta paranevat. Kivun sijaan tunteeksi voi tulla juuri rentoutumisen ja lämmön tunne. Jo myös se, että keskittyy hengitykseen ja drishteihin vie huomiota pois itse kivun tunteesta. Usein se, että huomioin paikat, jotka tuntuvat hyviltä, kivuttomilta, suhteuttaa kipua kokonaisuuteen ja tuntuu, että itse kipukin sen myötä helpottuu.

Kipua tuntiessani voin tarkastella myös kivun laatua. Onko kipu sellainen, että sen kanssa voin olla vai onko parempi, että reagoin siihen tekemällä muutoksia, vaikka asennon suhteen. Esimerkiksi polveni voi olla huonossa, kiertyneessä asennossa ja pienellä asennon korjauksella tai linjauksella saan kivun pois.

## **Sauca**

Sauca tarkoittaa puhtautta. Jooga on puhdistanut minua sekä ulkoisesti, että sisäisesti poistamalla jännitystä ja kipua.

Säännöllisen harjoituksen avulla kehostani on tullut vahvempi, liikkuvampi ja toimivampi. Vinyasaksi kutsutaan asanaharjoituksessa dynaamisen liikkeen yhdistämistä hengitykseen. Syvä hengitys aktivoi ja tukee vartalon syviä lihaksia liikkeissä, auttaa liikeratojen avautumista ja kireiden jännittyneiden lihasten rentoutumista. Liikkeen ja rentoutumisen myötä verenkierto ja aineenvaihdunta paranevat. Lihasten verisuonitus paranee. Fyysinen harjoittelu lisää ja parantaa ensin lihasten hermotusta ja sen jälkeen itse lihaksen voimantuottoa.

Dynaaminen asanaharjoittelu harjoittaa syvää faskiaalista kudosta parantaen koko kehon elastisuutta ja tätä kautta myös energiaa säästävää, tarkoituksenmukaista voimantuottoa ja liikkumista. Proprioseptiikan parantumisen myötä aistimukset ja tietoisuus kehosta, sen asennoista ja liikkeistä lisääntyvät. Symmetrisen asennon löytäminen on nyt aikaisempaa helpompaa. Myös liikkeiden koordinaatio ja kehon tasapaino ovat parantuneet.

Tietoisuus hengityksestä ja kehostani sekä niiden takana olevista ajatuksista ja tunteista on lisääntynyt. Olen oppinut tarkkailemaan kipuun liittyviä negatiivisia ajatuksia, tarkastelemaan ovatko ajatukset, käsitykset totta vai menneisyyden kokemusten ja/tai tulevaisuuden pelkojen värittämää. Olen antanut tunteiden tulla pintaan käsiteltäviksi. Kipujen taustalla oleva emotionaalinen taakka on pienentynyt.

Sisälläni, mielessäni sekä kehossani, oli niin paljon kivun tuomaa pelkoa ja käsittelemättömiä tunteita, että alkuvaiheessa harjoituksen aikana hengitys tuntui takertuvan kurkkuun ja tuli oksettava, riittämättömyyden tunne. Ihmettelin tuolloin miten rento, luonnollinen hengittäminen voi olla niin vaikeaa. Yritin hengittää oikein ja tämä liikayrittäminen vain lisäsi jännittyneisyyttä. Joogakoulutuksen aikana oli myös kausi, jolloin tunsin suurta turhautumista ja ärtymystä harjoituksen jälkeen. Olin vihainen itselleni ja myös muille, elämälle. Asanaharjoituksen ja etenkin loppurentoutuksen aikana olen vähitellen antanut tilaa muistoille, tunteille ja surulle. Olen antanut itselleni luvan olla ja tuntea, antanut luvan kyynelten vierä joogamatolleni. Itkeminen on tuntunut hyvältä ja puhdistavalta. Harjoituksen jälkeen olo on ollut kevyt ja rauhallinen.

## **Ahimsa**

Opettajani Annen lämmin ja herkkä tapa ohjata, ei suorittamisen kautta, vaan itseään lempeästi kuunnellen puhutteli minua heti alusta alkaen. Se toi turvallisuuden tunnetta, poisti kivun ja uudelleen vahingoittumisen pelkoa. Se loi ilmapiirin, jossa uskalsin luottaa Annen ohjaukseen. Tähän ahimsa periaatteeseen eli elämän kunnioittamiseen kuuluu myös väkivallattomuus omaa itseään kohtaan. Joogan myötä olen opetellut oman kehon rajojen kuuntelemista sekä niiden kunnioittamista, ei pakolla, eikä väkisin vaan enneminkin lempeästi itseäni tutkiskellen. Myös kivun hoitaminen ja myötätuntoinen asenne itseä kohtaan on vähentänyt kipuun liittyviä kielteisiä ajatuksia ja helpottanut kivun hallintaa. Hyväksyn, että on erilaisia kausia ja päiviä. Joskus koko oman asanasarjan tekeminen tuntuu helpolta, kivuttomalta ja energisoivalta ja joskus on aikoja, jolloin pelkästään rauhoittuminen, keskittyminen hengitykseen tai vaikka matrojen chantaus tuntuvat oikeilta.

## **Santosha**

Joogan avulla olen saanut santoshaa, tyytyväisyyttä, takaisin elämäni. Sisäinen tyytyväisyyden olotila ja kiitollisuus elämää kohtaan ovat lisääntyneet. Olen saanut takaisin perusonnellisuuden ja rauhan tunteen. Tunteen, että kehossani on hyvä olla ja että pärjään. Vaikka kipuja vielä esiintyy, minulla on keinoja elää niiden kanssa. En enää samaistu samalla tavalla kiputuntemukseen kuin aikaisemmin ja anna negatiivisten ajatusten ja pelon viedä, kaventaa elämäni. Kivuista huolimatta voin kokea olevani ehjä, riittävä, rakastettava ja rakastava ihminen. Voin luottavaisin mielin kohdata tulevaisuuden sellaisena kuin se tulee ja pyrkiä näkemään lempeästi myös kipujen arvoa ja merkitystä. Minun ei tarvitse suorittaen vaatia itseltäni liikaa. Voin antaa itselleni luvan olla, hengittää ja rentoutua, olla elävä osa elämää.

Joogi Shri K Pattabhi Jois on sanonut: ”tee harjoitus ja kaikki tapahtuu”. Tunnen, että olen itse vasta joogamatkani alkupäässä. Opin omaa tahtiani, omassa aikataulussani, oman kokemuspohjani ja tämänhetkisen ymmärrykseni pohjalta. Kiitos Annelle ja kanssani matkaa kulkeneille kaikesta tuesta, lämmöstä ja rakkaudesta, jota olen teiltä saanut. Matka jatkuu.