

## Löytöretki itseen ja elämään Annen joogakoulutuksessa

Ensimmäisen lapsen synnyttyä pelkäsin, että kadotan itseni. Tanssijan vartalo alkoi muuttua, lihakset lähtivät ja laihtuinkin aika paljon. Tuntemus itsestä ja kehosta alkoi kadota. Olin joogannut välillä intensiivisemmin ja välillä harvemmin opiskeluajoistani saakka. Kiuruvedelle muutettuani tanssitunneille en enää päässyt ja silloin jooga harjoitus avautuikin uudella tavalla. Joogan kokonaisvaltainen harjoitus antoi jälleen kokemuksen elossa olemisesta, itseni syvemmästä tuntemisesta ja hengittämisestä. Kun sain harjoituksen aikana tuntea yhtäaikaisesti varpaani, sormeni ja paljon siltä väliltä, helpottunut olo valtasi minut- tässä siis olen.

Olin ollut kotona lasten kanssa neljä vuotta. Tärkeää työtä ja aikaa, mutta olin joutunut tilanteeseen, että minun oli saatava syventyä johonkin minulle tärkeään asiaan ja saatava joku muukin sisältö omaan elämääni, kuin lasten hoito. Olin väsynyt ja etsin vielä paikkaani uusissa ympyröissä. Mieheni sanoi silloin, että:” Sinun on löydettävä itse se, mitä arkeesi ja elämäsi tarvit. Minä en niitä voi tietää. Kun tiedät ne itse, niin minä ja me voimme tehdä muutoksia ja järjestelyjä arkeemme niin, että saamme otettua nuo tarpeet huomioitua.”

Miettiessäni, mitä minä eniten kaipasin ja tarvitsin, vahvistui minulle tarve noista kokemuksista. Valitsin joogan. Mieheni jousti ja siirsi omia töitään aamulta, että sain aamuharjoituksen rauhassa ja ilman keskeytyksiä. Mitä enemmän harjoittelin, sitä enemmän vahvistui tunne siitä, että tässä harjoituksessa on elämääni uskomaton voimavara ja se on ehtymätön tutkimuslähde, josta haluan oppia lisää. Kun harjoitteluni tiivistyi ja harjoitus alkoi kulkea, tuli tarve lähteä oppimaan lisää. Tutkin, mihin minun olisi täältä mahdollista päästä kursseille. Lähdin Kuopion intensiivikursseille ja sitä kautta löysin myös Annen ja tämän ohjaajakoulutuksen. Tunsin vahvasti, että tämä on sitä, mitä haluan. Samana päivänä ilmoituksen nähtyäni, tein hakemuksen koulutukseen.

Lähdin täysillä mukaan. Pelkäsin aluksi miten pärjäisin, kun olin tehnyt silloin vasta marichyasnaan asti ja pohdin, kuinka pitkällä asana harjoituksen olisi oltava, että voisi lähteä ohjaajakoulutukseen. Koin kuitenkin helpottavana sen, että minulla oli takana kuusi vuotta intensiivistä ammattitanssijan koulutusta, joten kehoon herkistyminen ja sen aistiminen olivat minulle tuttua. Kahden vuoden aikana on kuitenkin löytynyt paljon uusia erilaisia tasoja ja havintoja itsestäni ja elämästä, joita luulen, etten olisi ilman joogaa edes huomannut tai löytänyt.

Ensimmäinen koulutuksen mullistava asia harjoitukseeni tuli kolmannella intensiiviviikonlopulla.

Katsoimme taaksetaivutuksia ryhmän edessä ja sanoit:” Pauliina on hyvä esimerkki siitä, kuinka tehdä helposta vaikeaa ja kevyestä raskasta. Pauliina hengittää hitaasti ja raskaasti, vaikkei se ole häntä.” Ihmettelin, kuinka niin lyhyen tuntemisen aikana pystyit näkemään jo noin isoa asiaa minusta. Tunsin asian kuitenkin todeksi harjoituksessani. Harjoitus tuntuikin kotona pitkältä ja raskaalta. Joogassa, niin kuin muissakin asioissa joissa tunnen, että tietomääräni ovat vielä puutteliset ja vähäiset, imen sienen lailla ympäristöstäni oppia. En luota itseeni ja tietämykseeni ja katson miten muut tekevät. Ystäväni oli ehtinyt monille joogakursseille ja kouluillekin syventämään tietoaan joogasta. Hän hengitti harjoituksessaan hyvin hitaasti ja raskaasti, mutta hän on hyvin hidas ja äärimmäisen tarkka kaikessa muussakin elämänsä asioissa. Minä ihailin keskittyneisyyttä, tarkkuutta ja minusta jo pitkällä ollutta harjoittelua, ja aloin toteuttaa sitä myös omassa harjoituksessani. Väsyin. Ensimmäisen koulutusvuoden syksyllä marras- ja joulukuussa säännöllinen harjoittelu oli raskasta, kun harjoitusoli pidentynyt nopeasti, ja hitaasti hengittäen ja keskittyen, se kesti kaksi tuntia. Tuolloin heräsin kyllä matolle ja aloin harjoitella, mutta monesti tunsin, että harjoitus ja kehoni olivat todella raskaat ja harjoitus jäi vain aurinkotervehdyksiin ja seisomasarjaan.

Tammikuunlopun intensiivillä tehty huomio siis mullisti harjoitustani. Sain hengittää nopeammin ja kevyemmin. Tosin aluksi pelkäsin pysynkö perässä ja huomaanko kaiken tarvittavan, jos vain annan mennä? Harjoitus ja hengitys alkoivat kuitenkin tuon vikonlopun jälkeen aaltomaisesti etsiä uutta, luonnollisempaa hengitystä. Toisen huomion tähän helposta vaikeaksi tekemiseen sain vielä loppureitillä. Sain avustuksen kakkossarjan laghuvajrasanassa ja kapotasanassa. Tunsin, kuinka minut avustettiin ylös nopeasti ja kevyesti. Taas sain itseni kiinni siitä, kuinka olen ponnistellut ylöstulon kanssa, vaikka sen voisi antaa tapahtua. Pääsen kyllä hyvin kysesisistä asanoista ylös, oikeastaan helposti ja kevyestikin, nyt kun tiedän, että sieltä saa niin tulla. Olin taas ottanut itselleni tavan katsoessani miten muut ”taitavammat”nuo asanat tekevät. Ja olen toisaalta niin ujo ja arka, että en uskalla muuttaa toimintatapoja , ennen kuin saan varmistuksen tai luvan, tai tietämys asiasta muuta kautta asiassa lisääntyy.

Toisena vuonna moni asia alkoi muuttua tai aueta. Mula badha alkoi hahmottua ja aloin löytää sen eri vaikutuksia ja tuntemuksia suhteessa harjoitteluun. Aloin löytää mula bandhan ensin istuma asanoissa. Sain kokemuksen vastavoimasta alas ja taakse, kehon taipuessa eteenpäin. Kun vastavoima löytyi ja bandha alkoi kehittyä alkoivat asanat avautua uudella tavalla. Ensimmäistä kertaa aloin myös myös hikoilla harjoitellessani kotona, sillä aineenvaihduntani on aina ollut äärimmäisen huono. Myös harjoittelu syventyi, eivätkä ajatukset enää juossetkaan harjoituksen aikana muualla. Kun sai yhdistettyä hengitystä siihen ”alkupisteeseen” niin aloin löytää

vapautuksen ja keräämisen aaltomaisen sykkeen. Kun mula bandha kerää energian ja hengityksen uloshengityksessä syvälle, alas lantioon, sisäänhengitys todella avaa ja laajentaa kehon, eikä venytyksiä tarvitse itse lihastyöllä yrittää viedä edemmäs.

Huomasin myös, kuinka paljon olin kannattanut tai pitänyt lihasjännityksiä.

Toisena vuoden ensimmäisellä intensiivillä sain uuden kokemuksen siitä, kuinka vatsan rentouttaminen sisäänhengityksessä Upavistha Konasanassa, vapautti koko kehoa avautumaan ja laajenemaan aivan uudella tavalla. Kun tuon tunteen sai yhdessä asanassa, lähti se avaamaan uutta tilaa myös muihin samankaltaisiin asanoihin. Myös Utthita Hasta Padangusthasana koki muutoksen. Minulla oli ollut synnytyksien jälkeen vaikeuksia pysyä tasapainoissa, kun jalkapöytäni laski ja painopiste muuttui paljon suuntaan ja toiseen. En myöskään tarkoin ymmärtänyt, enkä tuntenut mula bandhan ja uddiyana bandhan tukea. Mula bandhan ja ristiluun löytäminen tässä asnassa avasi uuden kuvan. Kun sain tunteen, kuinka mula bandha veti ristiluuta ja kehoa kohti lattiaa, saattoikin ihan eritavalla hengittää ja taipua eteen, kun vastavoima oli vahva.

Merkityksellistä oli hahmottaa myös se energia kehä- kädestä, jolla sitoo ylhäälläolevan jalan varvasta takaisin kohti bandhoja ja toisaalta kiinnipidettävästä varpaasta jalkaa pitkin ristiluuhun, bandhoihin ja tukijalkaan. Aloinkin pysyä pystyssä, asana rauhoittui ja eteentaipuminen oli luontevaa.

Paljon alkoi kahden vuoden aikana myös nousta harjoituksen seurauksena ajatuksia ja tunteita minuudesta, elämästäni ja suhteistani ympäröiviin ihmisiin. Päivittäinen harjoittelu alkaa nostaa esiin piirteitä ja huomioita minusta, joita en ehkä olisi muutoin huomannut. Taaksetaivutukset ovat olleet erityisen opettavainen kohta. Se on toki asia, mikä on vaatinutkin erityistä paneutumista. Ensimmäisenä vuonna monesti avustetuissa taaksetaivutuksissa esiin nousi vauhti. Kun vieressä oli turva, niin annan helposti vain mennä, kun pelkoa tippumisesta ei ole. Jostain syystä luottamus ihmisiin ja asioihin on ollut minussa aina syvällä. Tanssiessa hyppäsin varmistamatta, ottaako kukaan kiinni tai kun kysytään lähdetäänkö, olen jo noussut lähteäkseeni, jos koen asian olevan jotain mitä haluan ja koen hyväksi. Kirjoitit jo jonkin aikaa sitten blogissasi apuvälineiden käytöstä harjoituksessa. Minusta kirjoitus oli hieno ja monesti olen jäänyt sitä miettimään omalla kohdallani sekä oppilaideni. Tuo siltakaato on ehkä minulla tuo piste. Kun tuki tulee ulkoapäin, en ole täysin itsessäni ja kokemus on liian erilainen, kuin itsekseen harjoitellessani. Monta kertaa olen tuskaillut, kun hienot hetket ja välähdykset intensiiveillä ei yllä kotiharjoitteluun. Monesti saan siitä tunteita, mihin suuntaa lähdän taas omassa harjoittelussani sitä hakemaan, mutta nyt on vahvistunut tunne siitä, että tässä minun on lopulta löydettävä tuo tie itse. Minun on rauhassa tutkittava monia hyviä ajatuksia ja neuvoja tekniikasta ja asiasta, mitä kahden vuoden aikana olen

saanut ja antaa niiden vähitellen tulla kehooni. Muutamissa harjoituksissani olen kyllä saanut kokemuksen, kuinka hengitys nostaa kehon ylös ilman työtä. Nuo kokemukset ovat arvokkaita, sillä ne kertovat, että ylösnouseminen ilman ponnisteluja ja yrittämistä on mahdollista. Monesti silti jään liikaa ajattelemaan ja yrittämään asiaa, jolloin en tunne sitä hetkeä, jona antaisi kehon täytyä ja nousta.

Luulen, että toinen työstettävä tekijä taaksetaivutuksissa, mutta myös minulle kaikessa muussa elämässä, on juuri tuo yrittäminen. Olen ollut sen tyyppinen ihminen lapsuudesta saakka, että otan kaikki asiat vakavasti ja tärkeinä. Monet ovat sanoneetkin, että miksi otat kaikki asiat noin vakavasti ja olen vähän ihmetellyt taas- että, miksi en ottaisi? Elämä ja siinä tulevat asiat ovat tärkeitä ja ainutlaatuisia. En halua, että vähättelisin mitään, tai jättäisin jotain puolitiehen, sillä mikään ei kuitenkaan toistu elämässä. Lapsena ja nuorena haukuttiinkin ehkä mielistelijäksi tai täydellisyyteen pyrkijäksi, mutta ehkä eniten koen, että olen vain halunnut pyrkiä siihen, että hoidan kaikki asiat mahdollisimman hyvin. Nyt vasta ymmärrän, että asioihin vakavasti suhtautuminen tai asioihin panostaminen ei ole sama asia, kuin asian eteen pinnistely ja yrittäminen. Saati muidenkin työn ja velvollisuuksien tekeminen. Kun elämässäni on ollut tärkeitä asioita, olen helposti tehnyt oman osuuteni ja myös niiden, jotka eivät täysin hoida velvollisuuksiaan. Tämäkin näkyi koulutuksen aikana, kun huomauttelin muille, että: ” Anne toivoi, että olisimme aamulla ennen harjoitusta hiljaa tai ”muistatteko, että Anne toivoi, että matot kerättäisiin harjoituksen jälkeen ja shala pidettäisi muusta tavarasta siistinä.” Näin olen toiminu lapsesta asti , mutta tämänkin vastatjusin koulutuksen myötä. Otan muiden vastuut ja taakatkin helposti itselleni. Luulen, että tämä havinto itsestäni oli erityisen tärkeä elämäni kannalta.

Ja niinkuin taaksetaivutuskokemuksestani kerran kaikille jaoin sen vapautumisen tunteen siitä, kun kaikki vain tapahtui. Ei tarvinnut pinnistellä ja yrittää päästä ylös, vaan vain antaa hengityksen ja enenrgian nostaa. Siihen vastasitkin osuvasti: ”Elämä ilman jatkuvaa ponnistelua on mahdollista. Taaksetaivutukset myös.” Monissa asioissa olen ponnistellut elämässä. Vertaillutkin itseän muihin ja heidän suorituksiin. Kun aloittaessa säännöllistä joogaharjoitustani, ja en jaksanutkaan harjoitella tai ainakaan tehdä koko harjoitustani olin pettynyt ja ajattelin heti, että kaikki muut kyllä jaksavat. Olin tietenkin alkumetreillä jooga prosessissani. Nyt on ollut mahtavaa kokea, kuinka harjoitus on aina arvokas, oli se sitten lyhyt tai pitkä. Toisaalta, kun arvottaminen harjoituksen suhteen on lakannut, niin lyhyitä harjoituituksia on enää ani harvoin.

Viimeisimpänä lahjana olen saanut alkaa kokea harjoituksen ja myös elämin todellista keventymistä. Kun retriitillä oli todellista rauhaa ja tavallaan jonkun asian päätös, myös joku

yrittämisen osa minusta vielä tippui pois. Tiedostaminen siitä, että tässä olen nyt ja tällainen on harjoitukseni tarjosi vielä jonkun uuden pysähtymisen. Silloin maltoin myös pienissä ja yksinkertaisissakin asioissa odottaa, että energia vie ja kantaa. Ei tarvi ponnistaa, vaan hengityksen laajetessa tarvittavat lihakset syttyvät mukaan ja nostavat ja vievät minut. Monina aamuina olen ihmetellyt sitä keveyttä millä harjoituksen voi todella tehdä. Muistan sen innon ja energian määrän, mitä harjoituksessani oli kaksi vuotta sitten, kun aloitin koulutuksen. Paljon on tapahtunut ja paljon olen saanu. Olen äärimmäisen kiitollinen ja onnellinen tästä koulutuksesta. Löytämästäni joogasta sekä asana harjoituksesta. Tästä on hyvä jatkaa.