

LOPPUTYÖ

Kehon kuuleminen ja kuuntelu

On täydenkuun aatto. Aloitan asanaharjoituksen ja tunnen, kuinka muutaman Sūryanamaskara A:n jälkeen *prana* lähtee virtaamaan - siitäkin huolimatta, että ulkona on vuodenaikaan nähden harvinaisen ankea sää ja kuukautisenikin ovat alkamassa. Viimeisen vuoden aikana havahduin jossain vaiheessa siihen, että kuukautiskiertyni noudattaa melko hyvin kuun kiertoa ja etenkin viime aikoina on kuukautisteni alkaminen osunut säännöllisesti täyden kuun päivään.¹ Täysikuu tuntuu lisäävän minussa *rajas*-tyyppistä energiaa, joka tasapainottaa kuukautisten usein päinvastaista *tamas*-energiaa. Juuri ennen kuukautisten alkamista kehoni myös tuntuu antavan periksi ja avautuvan hieman enemmän kuin yleensä. En ole varma johtuuko se kuun energiasta vai kuukautisten mahdollisesti aiheuttamista muutoksista lantion alueella. Joka tapauksessa tiedän, että sen kanssa on oltava tarkkana, sillä kehon yhtäkkinen joustavuus saattaa innostavuudessaan saada minut haluamaan lisää – haluamaan venyä enemmän ja pidemmälle, niin kuin ne joogaopaskirjojen malli-ihmiset, jotka näyttävät taipuvan mitä vaativimpiin asanoihin helposti, tuosta noin vain.

Vaikka nyt jo tiedänkin minne saakka minun kannattaa joogaharjoituksessa venyä, näin ei kuitenkaan ollut aloittaessani joogaopettajakoulutusta. Ensimmäisenä keväänä koulutuksessa takareitini kipeytyivät pahasti. Etenkin *prasārita padottānāsana* oli hyvin tuskallinen. Kipu ei lopulta tuntunut vain joogatessa, vaan lähes koko ajan, seistessä ja jopa makuulla. Syyksi paljastui lopulta, että olin venyttänyt takareisiäni liikaa, ehkä koska olin siinä vaiheessa vielä jollain tavalla siinä uskossa, että joogassa tarkoituksena on venyä mahdollisimman pitkälle ja että se tehdään nimenomaan voimalla ja venyttämällä. En tosin ollut tästä uskomuksestani täysin tietoinen, koska olihan meillä joogakoulutuksessa jo pitkään, ja aiemminkin, opetettu, että näin ei tule tehdä. Tästä huolimatta tein niin. Paradoksaalisesti venyttäminen etenkin istumasarjan eteentaivutuksissa tuntui myös lievittävän kipua hetkellisesti, joskin kipu sitten palasi pahempaan harjoituksen jälkeen. Olin hetken hieman hämilläni tilanteesta enkä oikein tiennyt mihin suuntaan minun tulisi edetä, venytellä enemmän vai olla kokonaan joogaamatta. Sain kuitenkin Annelta neuvon joogata varovasti polvet koukussa ja ylittämättä kivun rajaa. Se oli hyvä neuvo, josta aukesi eräänlainen matka kivun eri muotojen ymmärtämiseen ja sitä kautta kehoni parempaan kuuntelemiseen.

Mieli ja keho

Ennen kuin aloin joogan, en ollut kovin hyvin yhteydessä omaan kehooni tai en ainakaan kunnioittanut sitä. En myöskään ymmärtänyt, että esimerkiksi fyysiset kivut tai sairaudet voisivat olla seurausta energeettisistä tukoksista. Tai, että kehoni kokemat traumat voisivat heijastua siihen, mitä uskon kehoni pystyvän tekemään. Kehoni oli kuitenkin palvellut minua mielestäni melko hyvin, tai ainakin niin luulin, koska en tiennyt paremmasta. Olin toki sairastellut melko useasti etenkin flunssaa ja muita hengitystiesairauksia, enkä ollut koskaan varsinaisesti ollut ”hyvä” liikunnassa tai nauttinut siitä, mutta olin tottunut ”heikkoon” kehooni ja tulin sen kanssa toimeen. Olin kuitenkin ehkä ollut

¹Miranda Grayn mukaan naiset, joilla on ovulaatio täyden kuun aikaan ja joiden kuukautiset osuvat yksiin uuden kuun kanssa, ovat erityisen hedelmällisiä. Niille naisille puolestaan, joiden kierto on kuun kierron suhteen päinvastainen, eli kuukautiset osuvat täyden kuun aikaan, kuten minulla tällä hetkellä, on luontevampaa omistautua henkiseen kehitykseen ja parantamiseen, joko itsensä tai muiden ihmisten. Meri Mortin tulkinnan mukaan kuukautisten (”varjojen”) tuleminen täysikuun valoon voi auttaa hahmottamaan itsensä paremmin kokonaisuutena ja myös liennyttää kuukautisiin liittyvää häpeää ja siten tukea naisten voimaantumista. En tiedä tarkalleen mihin Grayn tai Mortin näkemykset perustuvat ja kuinka hyvin ne ovat linjassa esimerkiksi intialaisen joogaperinteen kanssa. Toimikoon tämän lopputyön kuukautisavaus kuitenkin nyt minun osaltani panostuksena kuukautispositiivisuuteen 😊

kiinnostuneempi mielen sisäisestä elämästä kuin kehostani tai siitä, kuinka mieleni vaikutti kehooni, saatikka sitten toisinpäin. Olin kyllä ollut noista yhteyksistä varsin hyvin tietoinen, mutta suhteeni kehoon oli monella tapaa vääristynyt, jopa väkivaltainen. Oikeastaan vasta hiljalleen joogan myötä ja kunnolla vasta joogaopettajakoulutuksessa, aloin ymmärtää, että mielen ja kehon yhteyteen sisältyy paljon voimaa ja että sitä voi oikeasti käyttää parantamiseen, niin mielen kuin kehonkin.

Patañjalin jooga filosofian mukaan mieli ja keho ovat vuorovaikutuksessa ja eroavat toisistaan vain siten, että mieli on hienojakoisempaa *prakrtia*, eli ainetta, kuin keho (Broo 2010, s. 33). Samādhi pādan² toisessa sutrassa (*I-2 yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*) Patañjali määrittelee joogan ”mielen hajaannuksen loppumiseksi” (Nuotio) tai ”mielen toimintojen pysäyttämiseksi” (Broo 2010, s. 32). Mielen hajaannuksen lakatessa tietoisuus on ”asettunut luonteenomaiseen tilaansa” (*I-3 tadā draṣṭuḥ svarūpe- 'vasthānam*) (Nuotio). Tietoisuus eli *purusa*, josta kolmannessa sutrassa käytetään nimitystä *drastr* eli ”näkiä”, viittaa passiiviseen muuttumattomaan tietoisuuteen, joka on erillinen kaikesta (Broo 2010, s. 34-35). Patañjalin käsitys on siis dualistinen, mutta siinä kahtiajako on *purusan* ja *prakrtin* välillä, ei mielen ja kehon, kuten esimerkiksi valistusfilosofi Descartesin käsityksessä, jossa tehtiin jyrkkä ero aineellisen kehon ja ei-aineellisen mielen välille. Descartesin ajattelu on vaikuttanut paljon länsimaiseen maailmankuvaan ja ehkä vielä niin, että mieli ja etenkin äly tai järki on nähty ylempiä arvoisena kehoon nähden. Muistan myös joskus itse omaksuneeni sen kaltaisen ajattelun hyvin vahvasti, mikä ehkä myös selittää aiempaa epäkunnioittavaa suhtautumistani kehoon ja mielen yhteyteen. Joogan harjoittaminen onkin ollut minulle pitkälti poisoppimista tästä ja kehon ja mielen välisen yhteyden parempaa tunnistamista. Kehon viestien kuuleminen mielen kovaäänisen hälyn takaa ja etenkin viestien hyväksyminen on kuitenkin ajoittain edelleen hyvin haastavaa.

Mielen hajaannustila

Patañjalin mukaan silloin, kun mieli on vielä hajaantunut, tietoisuus samaistuu mielen toimintoihin (*I-4 vṛtti sārūpyam-itaratra*) (Broo 2010, s. 36), joita on viidenlaisia ja ne joko lisäävät kärsimystä tai eivät lisää (*I-5 vṛttayah pañcatayyah kliṣṭākliṣṭāḥ*) (Nuotio). Viisi mielen toimintoa, eli *citta vṛttia*, ovat oikea ja väärä tieto, mielikuivutus, syvä uni ja muistaminen (*I-6 pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayah*) (Nuotio; Broo 2010, s. 38). Citta vṛtit lienevätkin syy sille miksi kehoa on niin vaikea välillä kuulla. Mieli saa tietoa kehosta muun muassa aistien avulla (*pratyakṣa*, sutrassa *I-7*). Mutta aisteilla on rajoitteensa. Se miten aistihavainto ymmärretään intialaisessa filosofiassa, on myös kiinnostavaa. Toisin kuin länsimaisessa käsityksessä, jossa esimerkiksi näköaistin sanotaan toimivan niin, että valo heijastuu kohteesta silmään, josta se kulkeutuu aivoihin, intialaisen käsityksen mukaan mieli on yhteydessä aistiin ja aisti kohteeseen, jolloin tapahtuu aistiminen (Broo 2010, s. 41). Tämä selittää muun muassa sen, miksi ihminen ei välttämättä saa näköhavaintoa asiasta, johon on kohdistanut katseensa, jos hänen mielensä on keskittynyt muuhun. Sama pätee luultavasti myös tuntoaistiin. Ainakin itse koen, että jos mieli on täynnä hälinää, on vaikea olla läsnä kehossa ja tuntea sitä ja etenkin hienovaraisemmat viestit saattavat jäädä huomiotta. Tällöin keho saa huomion vasta, kun johonkin sattuu. Kipu puolestaan valtaa helposti koko mielen ja tuntuu voimistavan varsinkin mielikuivituksen toimintaa. Etenkin, jos kivulle ei löydy selkeää selitystä, saattaa se herättää herkästi jopa pelkoa, joka osoittautuu yleensä melkein aina suhteettoman suureksi. Silloin, kun esimerkiksi takareiteni olivat kipeät, ajattelin hetken, että kohta en kävele enää ollenkaan, jalkani jäivät koukkuun

² Patañjalin jooga filosofia muodostaa yhden hindulaisuuden kuudesta klassisesta koulukunnasta (Broo 2010). Patañjali kieteytti filosofiansa Yoga-sūtraan noin vuonna 350 jKr. Yoga-sūtran ensimmäisen luvun nimi Samādhi pāda viittaa valaistumiseen ja luku kuvailee tätä valaistumisen tilaa ja sitä, kuinka se saavutetaan. Broo tosin kuvaa samādhia sanalla syventyminen, mutta parempi käännös voisi olla 'valaistuminen'.

ja selkäkin kipeytyy ja näin tulee olemaan aina! Mitä suurempaa kipu on, sitä herkemmin mieleni alkaa maalaillla dramaattisia uhkakuvia.

Joogan parantava voima

Paitsi, että kehoni tuottaa tunteita, on sinne myös varastoitunut erilaisia tunteita menneisyydestä ja osa niistä varmaankin vaikuttaa jopa elimellisellä ja toiminnallisella tasolla. Ehkä helpoimmin tunnistettava, mutta hankalasti työstettävä kohta löytyy suun ja kurkun alueelta. Tunnen siinä lähes jatkuvasti jonkinlaista paineen tunnetta ja mielikuvituksen onkin joskus saanut minut epäilemään, että minulla olisi jokin kasvain tai vähintään anatominen epämuodostuma sillä alueella. Tunnemuistona tähän alueeseen liittyy minulla kuitenkin sellaisia hetkiä, kun minut on vaimennettu, en ole saanut ääntäni kuuluviin tai minut on ikään kuin nolattu toistuvasti, kun minua on vaadittu puhumaan kovempaa, mutta en ole pystynyt. Tämä saattaa selittää myös aiemmin kokemiani hengitystiesairauksia. Toisaalta olen myös ajatellut, että yksinkertaisesti pitkälliset ja kivuliaat hammasrauhahoidot lapsena ovat voineet aiheuttaa jonkinlaista supistumista ja herkkyyttä etenkin suun alueella. Suun ja kurkun alue on tietysti tärkeä osa joogassa hengityksen säätelyn vuoksi ja usein harmikseni tunnen, kuinka hengitys pysähtyy minulla juuri tälle alueelle eikä pääse ylöspäin. Puheen tuottaminen on minulle myös jonkin verran hankalaa ja voiman saaminen ääneen vaatii erityistä keskittymistä, eikä aina onnistu silloinkaan. Koen kuitenkin, että jotain pientä edistystä joogan myötä tässä on tapahtunut. Hariharānanda Āranyan Patañjali-tulkinnan mukaan tunteet ovat riippuvaisia mielen toiminnoista, etenkin muistista, ja mielen prosessit pysäyttämällä tunteetkin lakkaavat (Broo 2010, s. 39). Jooga siis voi ehkä kuitenkin hoitaa kurkun ja suunkin aluetta vaimentamalla mielenliikkeitä, vaikkei hengitys aina kulkisikaan optimaalisesti. Toinen mikä tähän on ehkä auttanut, on chanting, vaikkakin siinä piilee myös ristiriitaisuus: se on minulle vaikeaa, välillä jopa kivuliasta, mutta se hoitaa minua kuitenkin, kunhan sen tekee tarpeeksi hienovaraisesti ja pinnistelemättä.

Toinen kehon alue, johon tuntuu kätkeytyvän paljon kaikenlaista, on alaselkäni ja ristiluuni alue. Se on kuin musta laatikko, joka ei taivu eikä aukene oikein mihinkään suuntaan, on välillä kipeä, ja johon yhteyden saaminen vaatii todella paljon keskittymistä. Muistan vain kerran jossakin istumasarjan asanassa tunteneeni siinä pienen nytkähdyksen alaspäin Annen avustaessa, mutta sen jälkeen en ole sitä enää tavoittanut. Yhdistän tämän jäykkyyden ja tunnottomuuden jonkinlaiseen kontrollinhaluun, mutta en ole aivan varma mitä kontrolloin ja miksi. Tämän tutkiminen jatkuu. Minulla on häntäluussani myös jonkinlainen terävä ulkonema, mikä aiheuttaa kipua esimerkiksi nāvāsanassa. Keskittämällä enemmän energiaa tuon ulkoneman ympäristöön, sitäkin kipua voi hieman helpottaa, mutta aivan täysin sitä en ole vielä saanut pois.

Vastaavia kireitä tunnepesäkkeitä on kehossani muitakin ja niitä on kiinnostavaa tutkiskella ja käydä niihin liittyviä asioita läpi. Jokin aika sitten huomasin pādāngusthāsanassa takareisissäni myös uudenlaisen tuntemuksen. Se ei ollut enää kipua, vaan polvitaipteen yläpuolelta etenkin vasemmassa jalassa tuntui jotain aukeavan ja rentoutuvan ja lähtevän liikkeelle. Tunne oli jollain tavoin yhteydessä mula pandhaan. Tämän seurauksena onnistuin laskeutumaan ehkä muutaman millin alemmas, mutta se ei ollut kuitenkaan niin oleellista, kuin se, että jonkinlainen uusi yhteys syntyi kehossani ja sain tuntea sen. Se tuntui ilona koko kehossa.

Joogaharjoituksen ulkopuolella, olen myös ollut suorastaan innoissani ymmärrettyäni, millainen merkitys ravinnon laadulla on kehon ja mielen hyvinvoinnille ja tasapainolle. Ayurvedan opeissa minusta on kiehtovaa se, kuinka siinä kehon ja mielen yhteys laajenee myös konkreettisesti yhteydeksi ympäristöön, vuodenaikoihin ja muihin eläviin olentoihin (Kaupr ym. 2020).

Jooga ja ayurveda ovat toki hyödyllisiä välineitä kehon ja mielen välisen yhteyden tarkasteluun ja molempien eheyttämiseen, mutta ymmärrän, että lopullinen päämäärä se ei joogassa kuitenkaan ole. Pohdintani liikkuvat kuitenkin vielä melko pitkälti maallisella tasolla ja ”seesteisen” (Nuotio) tai ”takertumattoman” (Broo 2010) mielen (*Vairagya*) (I-12, I-15) ja samadhin pysyvään saavuttamiseen on vielä matkaa. Mielen puhdistumista tuntuu tapahtuvan kuitenkin esimerkiksi uloshengityksen ja sisäänhengityksen välissä olevassa hiljaisuudessa, josta Patañjali mainitsee sutrassa 34 (I-34 *pracchardana-vidhāraṇa-ābhyāṁ vā prāṇasy*). Olen aina pitänyt siitä tilasta ja jo ennen kuin tiesin mitään sen merkityksestä, tunsin voimakasta vetoa sitä kohtaan. Joskus minusta on joogatessa tuntunut jopa vaikealta hengittää sisään uloshengityksen jälkeen, koska haluaisin vain jäädä kuulostelemaan tuota hiljaisuutta ja rauhaa. Sinne ei kuitenkaan ole vielä aika minun jäädä.

Lopuksi: sodasta ja rakkaudesta

Ukrainan sodan syttymistä seuraavana päivänä huomioni kiinnittyi Helsingin sanomien sitaattiin, jossa historian professori Laura Kolbe sanoi ”Koko kroppaa särkee, ihan oikeasti särkee.” (Karasti ja Torvinen, Helsingin Sanomat perjantaina 25.2.2022). Kolben reaktio oli tietenkin hyvä esimerkki kehon reagoinnista kammottavaan tilanteeseen ja siihen millaista voimattomuutta yksilö voi tuntea mielipuolisen sotakoneiston ylivallan edessä. Mielestäni oli kuitenkin myös kiinnostavaa se, kuinka juuri tämä sitaatti oli nostettu esiin ja kirjoitettu suuremmin kirjaimin uutisessa, ja jäinkin pohtimaan mistä se kertoo. Nosto oli tietysti jutun kirjoittajien valinta, mutta se myös ehkä heijastelee sitä, kuinka voimakkaasti kehon ja mielen yhteys itsessään koetaan. Vaikka esimerkiksi ”keho-mielestä” (mind-body) puhutaankin nykyään yhä enemmän, on sen ilmeneminen kuitenkin aina jotain hieman yllättävää, ehkä kenties koska länsimaiseen maailmankuvaan on niin syvälle iskostunut kartesiolainen kehon ja mielen erillisuus. Toisaalta silloinkin, kun kehon ja mielen yhteys tunnistetaan, saatetaan siihen joissain tapauksissa, kuten tässä uutisjutussa, liittää negatiivisessa mielessä vivahde jonkinlaisesta kontrollin menetyksestä: keho reagoi kivulla asiaan, joka on niin kamala, ettei mieli ei kykene sitä käsittelemään. Vaikka tuo mekanismi varmastikin on todellinen, saa se kuitenkin kehon näyttäytymään jollain tavoin passiivisena ja mielelle alisteisena. Ja sellaiseksi se ehkä jääkin, jos ei oivalleta, että keholla voi myös vaikuttaa mieleen ja pranaan.

Itse pystyin hyvin samaistumaan Kolben reaktioon Ukrainan sodan syttyessä. Kehoani ei varsinaisesti särkenyt muualta kuin päästä, mutta tunsin kuitenkin uudenlaista ahdistusta ja voimattomuutta, jota en esimerkiksi koronapandemian aikana koskaan kokenut. Tein sodan syttymispäivänä pitkän joogaharjoituksen, joka kuitenkin palautti tunteen sisäisestä rauhasta ja turvasta, joka ylittää ymmärryksen. Siinä missä mielen tasolla vallitsee epä tietoisuus siitä, miksi näin tapahtuu, mihin kaikki johtaa ja mikä on totta ja mikä ei, on kuitenkin huojentavaa saada edes hetkittäin yhteys jonkinlaiseen sisäiseen kirkkauteen, jossa väärä, oikea ja kärsimys kadottavat merkityksensä ja jäljelle jää vain rakkaus.

Lähteet:

- Broo, M. (toim. ja suom.) (2010). *Patañjalin Yoga-sūtra. Joogan filosofia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Karasti, K. & Torvinen, P. Miten hyökkäys vertautuu lähihistoriaan? *Helsingin Sanomat* 25.2.2022.
- Kaupr, M., Pokka, J., Sharma, P. & Sotkasiira, R. (2020). *Pohjoista Ayurvedaa*. Helsinki: Gummerus.
- Mort, M. Vuodatko täysikuun aikaan? Tutustu punaisen kuun energiaan!
<https://merimort.com/1019/03/vuodatko-taysikuun-aikaan-tutustu-punaisen-kuun-energiaan/>
- Nuotio, A. Patañjalin joogasutra. <https://annenuotio.com/patanjalin-joogasutra/>