

Kehon kautta mieleen – kehotietoisuuden kasvu joogaharjoittelussa

JOHDANTO

Ashtangajoogan tie on kahdeksanhaarainen. Yhdessä näiden kahdeksan eri osan vaaliminen johtaa lähemmäs samadhia eli yhteyteen korkeamman tietoisuuden kanssa. Patanjalin joogasutrissa kolmas näistä haaroista on asana eli fyysinen harjoittelu. Joogan harjoittelu alkaa kai aina tai ainakin usein juuri tästä kolmannesta haarasta. Niin myös itseni kohdalla. Kun asanaharjoitus on riittävän pitkään toteutunut säännöllisenä, alkaa myös muut joogan haarat aukeamaan harjoittelijalle tai kiinnostus niitä kohtaan herää luonnollisesti. Pohjaan tämän toteamuksen omaan kokemukseeni säännöllisen asanaharjoittelun vaikutuksesta kehotietoisuuden kasvuun ja kehotietoisuuden kasvun vaikutuksista mielessä ja mielihalujen pohjalta tehtävien valintojen vähenemiseen. Kehotietoisuuden kasvu asanaharjoittelun myötä on automaattisesti avannut myös muita ashtangan haaroja minulle, kuten itsehillintä (Yama) ja sitoutuminen tiettyihin joogaa eteenpäin vieviin periaatteisiin (Niyama).

Oma joogapolkuni alkoi noin 15 vuotta sitten ja voin nyt joogafilosofiaan tutustuneena sanoa olevani vasta aivan polun alkupäässä. Toisaalta, jos peilaan tämän päivän itseäni siihen henkilöön joka 15 vuotta sitten marssi Annen alkeiskurssille tietämättä ashtangasta juuri mitään, tuntuu matka pitkältä. Olen siis tullut jo pitkän matkan ja kuitenkin vielä aivan alussa. Joogan asanaharjoitukseni on muuttunut säännölliseksi vasta viimeisen kolmen vuoden aikana ja suurin itsetuntemuksen kasvu ajoittuu tuolle ajalle, mikä ei liene yllätys. Isoin oivallus ja ilon aihe minulle on ollut kehon merkityksen ymmärtäminen läsnäoloon ja siihen, että ajatukset eivät tahtomattani vaella menneisyyteen tai tulevaisuuteen. Säännöllinen asanaharjoittelu on tutustuttanut minut kehooni ja olen löytänyt itseni kiehtovan kehotietoisuuden ääreltä. Olen saanut huomata kuinka kehoni on herännyt eloon ja mieleni sitä myöten hiljentynyt.

Tässä työssä tarkastelen kehotietoisuutta ja miten ashtangajoogaharjoitus on vaikuttanut sen kasvuun omalla kohdallani. Lisäksi tarkastelen kehotietoisuuden kasvun vaikutuksia tunteiden ja tuntemusten käsittelyssä sekä yleisesti omassa elämässäni. Viimeisessä luvussa pohdin kehotietoisuutta joogafilosofian näkökumasta.

KEHOTIETOISUUS

Minun on vaikea määritellä kehotietoisuutta tyhjentävästi sillä se on minulle suuri aarreaitta, joka jatkaa antamistaan mitä syvemmälle siihen kuljen. Se on muuttanut näkökulmaani läsnäoloon, mielen rauhoittamiseen, tunteisiin ja tunnereaktioihin sekä moneen muuhun asiaan, jonka olen aiemmin mieltänyt tapahtuvan mielen tasolla. Kehotietoisuus on tehnyt minusta rohkeamman näkyä ja seistä tukevasti luottaen itseeni.

Kehotietoisuus on sananmukaisesti yksinkertaisimmillaan oman kehon tiedostamista. Siihen kuitenkin sisältyy valtava määrä erilaisia asioita. Kehotietoisuus on kehon anatomian tiedostamista, se on kehon liikkeen vaikutusten tiedostamista. Lisäksi se on herkkyyttä tunnistaa kehon ja elimistön hienovaraisia viestejä ja tarpeita eri tilanteissa. Kehotietoisuutta on tietoisuus omasta hengistyksestä ja tunteiden vaikutuksesta siihen sekä jännittystilojen tunnistamista kehossa. Se on kehon energiavirtausten tuntemista ja myös tietoisuutta siitä, milloin ja millaisissa tilanteissa erilaisia kehollisia tuntemuksia herää ja miten niihin kannattaa suhtautua.

Olen saanut säännöllisen asanaharjoituksen kautta kokea valtavaa kehotietoisuuden kasvua. Asanaharjoitus on laittanut liikkeelle uinuvan energian, joka ei ole aiemmin päässyt virtaamaan vapaana minussa. Virtaavan energian myötä kehoni on herännyt eloon ja kehomieleni on saanut äänen, joka minua lempeydellä ohjaa. Asanaharjoituksen myötä olen tullut tuntemaan kehoani ja oppinut kuinka viisas se onkaan. Kehoni rekisteröi ympäriltäni asioita, joita mieleni ei huomaa. Kehoni kantaa koko historiaani, myös sitä jota en itse muista. Säännöllisen asanaharjoituksen ja kehotietoisuuden kasvun myötä olen saanut huomata sen taakan, jota kehoni varastossaan kantaa, kevenevän.

Kehomieli ohjaa minua valinnoissani. Konkreettisimmin kehotietoisuuden kasvu on näkynyt lautasellani. Kehotietoisuuden kasvun myötä ensimmäisenä opin kuuntelemaan kehoni viestejä ravintoon liittyvissä valinnoissa. Aloin pikkuhiljaa ja yhä useammin valitsemaan lautaselleni värikästä ravintorikasta kasvisruokaa, lihan ja muiden eläinperäisten tuotteiden sijaan. En tehnyt valintoja ja päätöksiä ravinnon suhteen mielessäni eikä minun tarvinnut taistella mielihalujen kanssa. Ymmärsin nopeasti oppineen kuuntelemaan kehoni tuntemuksia siitä mikä on minulle hyväksi ja mikä ei. Kun annan valinnan nousta luonnollisesti kehostani, se osuu aina oikeaan. Kehoni antaa minulle tiedon jo paljon ennen ajatuksia ja mielen loogisia perusteluja ja vastaväitteitä.

TUNTEET JA TUNTEMUKSET

Kehoni viestii minulle suoraan. Tunteet, ajatukset ja asenteet ilmenevät tuntemuksina kehossani jo paljon ennen kuin tietoinen mieleni ne tiedostaa. Kun opin kuuntelemaan näitä tuntemuksia, opin myös vaikuttamaan niistä syntyviin reaktioihin. Se on vapauttanut minut turhanpäiväisiltä tunnemyrskyiltä. Voin huomata tunteeni kehossani, tiedostaa ne ja ehkä antaakin niiden vain mennä ilman että lähden itse niiden mukaan. Toisaalta olen myös oppinut tunnistamaan paremmin niitä tilanteita, joissa jokin tunne vaatii käsittelyä. Aiemmin olen helposti sivuuttanut tunteeni ja paennut niitä suuntaamalla huomioni johonkin korvaavaan asiaan. Nyt olen saanut rohkeutta kohdata tunteeni sellaisena kun ne ovat ja uskallusta pysähtyä niiden äärelle.

Tunteet ilmenevät kehossamme fyysisesti. Viha, ilo, onni ja ahdistus aktivoituvat fyysisesti kaikki eri paikoissa kehoamme. Ahdistuksen paine tuntuu usein rintakehässä, viha ylävartalossa ja onni kokonaisvaltaisesti kaikkialla kehossa. Kehotietoisuuden avulla pystyn paremmin havainnoimaan näitä eri tunnetilojen vaikutuksia kehossani ja olossani. Mikä tunne tuntuu missäkin? Mitä fysiologinen muutos kehossani aiheuttaa? Johtaako tuntemus aina johonkin tunteeseen vai onko kyse jostain muusta? Toistuuko jokin tunne tai tuntemus tietyissä tilanteissa? Onko sitä mahdollista muuttaa? Saako jokin tunne tai tuntemus kehossani minut toimimaan saman kaavan mukaan? Miksi? Lista on loputon mutta äärimmäisen mielenkiintoinen. Kehotietoisuus on oiva työkalu itsetutkiskeluun.

Ashtangajooga on alusta asti ollut minulle mieluinen väline joogan harjoittamiseen. Siinä on aina tuntunut olevan joku omanlaisensa taika, joka toimii juuri minuun. Olen alkanut ymmärtää, että se taika on juurikin fyysinen asanaharjoitus ja hengitys sekä niiden avulla kehoon sukeltaminen. Olen aina ollut huono näyttämään tunteitani, saati käsittelemään niitä avoimesti. Asanaharjoitus on auttanut minua tuntemusten ja tunnekuohujen vapauttamisessa liikkeen ja hengityksen avulla. Myös paljon niitä tunteita joita olen vuosien varrella kehooni huolella varastoinut, on viimein päässyt vapaaksi. Hengitys ja energia kulkevat vapaammin kehossani.

KEHOTIETOISUUS JOOGAFILOSOFIASSA

Patanjalin joogasutrissa ei suoraan puhuta kehotietoisuudesta mutta siellä puhutaan henkisen itsekurin kasvattamisesta, periksiantamattomasta harjoittelusta, kehon tasapainosta ja aistihallinnasta. Yhdistän nämä asiat säännölliseen asanaharjoitteluun ja kehotietoisuuden kasvuun.

Näen kehotietoisuuden alkulähteenä sille henkiselle kasvulle ja määränpäälle, joka joogan avulla meille avautuu. Ennenkuin voin päästä irti kehostani, on minun tunnettava se ja ymmärrettävä sen yhteys mieleen sekä puhdistettava kaikki se, mitä kehooni on matkan aikana varastoitunut. Koen myös, että aistihallinta tai aistihuomion sisäänpäin kääntyminen, joka joogasutrissa mainitaan, lähtee kehotietoisuudesta. Kehotietoisuus kokemukseni mukaan kasvattaa aistihuomiosta syntyvän reaktion hallintaa, jolloin henkilö ei enää ole täysin aistien vietävissä vaan aistimus voi tulla ja mennä vapaasti ilman välitöntä reaktiota.

YHTEENVETO

Asanaharjoitukseni muututtua säännölliseksi, olen saanut iloita kehotietoisuuden kasvusta. Kehotietoisuuden kasvulla on ollut valtavan suurin merkitys elämässäni oman hyvinvointini kannalta. Kun tunnen paremmin kehoni, tunnen paremmin itseni ja tunteeni. Osaan ottaa etäisyyttä äkillisiin tunteenpurkauksiin ja tarkastella tuntemuksia ja tunteitani sekä niiden syitä rauhassa ilman välitöntä reaktiota. Kehotietoisuuden kasvun myötä olen oppinut kuuntelemaan kehoani, sitä mitä se minulle viestii ja mitä milloinkin tarvitsee. Mieli on hiljentynyt ja minun on helpompi erottaa mikä ajatus nousee kehosta ja mikä mielestä.

Joogavuosieni ajan olen kasvattanut itsetunemustani pikkuhiljaa, asana kerrallaan. Tämän opettajakoulutuksen myötä olen tullut ymmärtämään säännöllisen harjoituksen merkityksen ja kokenut ottaneeni valtavan askeleen syvemmälle itseäni ja oman kehoni tuntemiseen ja hyväksymiseen. Joogafilosofian opiskelu yhdistettynä asanaharjoitukseen on avannut uusia näkökulmia ja olen löytänyt filosofiasta kokemuksilleni vahvistusta.

LOPUKSI

Olen valtavan kiitollinen siitä, että olen kulkenut tämän matkan ja että saan jatkaa joogapolkuani eteenpäin kaiken sen tiedon ja kokemuksen saattamana, jota tämä koulutus on antanut. On ollut valtava ilo saada olla osana ryhmää ja sitä luottamuksen piiriä, jonka se on muodostanut. Olemme harjoitelleet yhdessä ja erikseen mutta aina yhteydessä toisiimme. Ryhmämme on tarjonnut turvallisen alustan kasvaa ja oppia toisiltamme.

Kehossani virtaa nyt energia vahvempana kuin koskaan. Elämä pääsee ilmentymään ja tulemaan sen muurin läpi, jota olen vuosien varrella huolella rakentanut.