

# **Oma joogapolkuni**

**Erään joogaprosessin kuvaus**

**Astangajoogaohjaajakoulutus 2023-2024**

**Lopputyö**

**Aila Salotuuli**

## Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Joogakokeiluja
3. Joogan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiini ja henkisen kasvun prosessissani
4. Suhteeni joogafilosofiaan
5. Mantrat ja chanting
6. Jooga ja kipujen kanssa eläminen
7. Ajatuksia omasta joogatulevaisuudestani
8. Lähteet

### 1. Johdanto

Lopputyöni aiheena on oma joogapolkuni. Polku ei ole pitkä, vain puolentoista vuoden mittainen ja senkin olen taivaltanut lähes kokonaan joogaohjaajakoulutuksessa. Aiemmin olin käynyt astangajoogan alkeistunneilla Joensuussa alle 20 kertaa, joten varsinaisesta joogasta elämäntapana ei voinut puhua ainakaan silloin. Joogaohjaajakoulutuksen opettajalla Anne Nuotiolla on kuitenkin ollut vaikutuksensa joogapolkuni syntyyn, sillä varhaisimmat joogatuntini olen käynyt Joensuussa Satu Malisen tunneilla, ja Satu on Anne Nuotion oppilas. Anneen tutustuin itse hakeutumalla opiskelemaan biodynaamista kraniosakraaliterapiaa, jota Anne opettaa yhdessä sveitsiläisen Agata Heinz Holligerin kanssa. Keskeytin nuo opinnot alkuunsa, mutta Annen ehdotuksesta aloitinkin joogaohjaajaopinnot tammikuussa 2023 ja jotka päättyvät kesäkuussa 2024.

Tässä työssä kuvaan, miten olen päätenyt aktiivisen ja säännöllisen joogaharjoittelun vahvasti keski-ikäisenä, vaihdevuosivaiheessa olevana naisena. Kerron myös motiiveistani aloittaa joogaohjaajakoulutus ja sen myötä fyysinen asanaharjoittelu. Tuon esille suhdettani joogafilosofiaan ja Patanjalin jooga sutriin ja niiden chanttaamiseen. Olen kokenut tuki- ja liikuntaelinten kipuja kehossani ja pohdin, miten asanaharjoitukset toimivat niiden kanssa. Lopuksi pohdin myös joogista tulevaisuuttani.

## 2. Joogakokeiluja

Olen käynyt Joensuussa tai Joensuun seudulla asuessani kolmen eri joogaohjaajan tunneilla. Kaksi heistä ohjasi astangajoogaa ja yksi eri joogamuotoja. Olen kokenut astangajoogan alusta saakka itselleni sopivaksi, vaikka en siihen nuorempana syttynytään syystä tai toisesta. Satu Malisen joogaohjaus on lempeää ja sen vuoksi pidin hänen tunneistaan. Sen sijaan toisen astangajoogaohjaajan Ihva Aulan opetustyylistä en pitänyt. Menin hänen alkeiskurssilleen yhdessä silloin 14-vuotiaan tyttärenti kanssa, mutta Ihvan mielestä 14-vuotias on liian nuori joogatunneille. Ihmettelimme asiaa, mutta koska se oli ohjaajan mielipide, keskeytimme kurssin molemmat. Ajattelin itse silloin ja edelleen, että myös lapset ja nuoret voivat ja heidän kannattaa opetella joogaamaan, jotta siitä tulisi myös aikuisena luonteva elämäntapa. Kolmas joogaohjaajani oli Katja Laine, jonka vaihtelevilla tunneilla kävin muutamia kertoja. Näistä joogakokemuksistani ei syttynyt varsinaista joogakipinää, mutta se syttyi sitäkin voimakkaammin vaihdevuosien aikaan vuonna 2023.

## 3. Vuosi 2023: oman joogapolun varsinainen aloitus

Tietoisien joogapolkuni aloittamisen taustalla oli mukana enemmän sattumaa kuin suunnitelmaa. Sattumaa voisi tietysti kutsua myös johdatukseksi. En ollut kuullut, että Anne Nuotio oli jo vuosia sitten opettanut Joensuussa joogaa ja Joensuun seudulta oli ollut oppilaita hänen joogaohjaajakoulutuksissaan, enkä niin ollen ollut törmännyt häneen. Nyt koin olevani valmis lähtemään uuteen prosessiin, 57-vuotiaana, vaihdevuosissa. Vaihdevuosien mukanaan tuoma fyysinen oireilu lie ollut yksi merkittävä tekijä päätökseeni. Se on kuitenkin todettava, että en lähtenyt joogaamaan ja opiskelemaan ohjaajaksi joogafilosofian takia tai opiskellakseni henkistä kasvua. Motiivini on ollut alusta saakka, ainakin tietoisella tasolla, puhtaasti fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin parantaminen ja ylläpitäminen.

Koulutuksen aikana, tutustuessani joogafilosofiaan (jooga sutriin), huomasin, että olen prosessoinut samoja asioita eri tavoilla jo pidempään. Jooga sutrissa esitetään kompaktissa muodossa sitä, mitä nykyään opetetaan esim. Ihmeiden oppikurssissa tai mistä nykyajan tunnetut henkiset opettajatkin, kuten Echart Tolle opetuksessaan läsnäolon voimasta, (vrt Samadhi pada, I-35) viṣayavatī vā pravṛtti-rutpanā manasaḥ sthiti nibandhinī. Voimme saavuttaa mentaalisen vakauden myös sillä, että pysyttelemme täysin läsnä olevina kaikelle, mikä ilmenee ja välittömästi sen ilmetessä) ja Jeff Foster puhuvat. Niinpä jooga sutrat eivät samalla tavalla, opetuksellisesti, erikseen ole vetäneet puoleensa opiskelemaan sitä kautta lisää. Sen lisäksi olen alusta saakka vierastanut sanskriitinkielisiä sanoja, lauseita ja laulettua tekstiä (chanting) ja siinä minulla on ollut iso oppittelun ja oppimisen paikka.

## 4. Joogan vaikutukset harjoituksen kautta mieleen ja mielen kautta harjoitukseen

Jooga on tuottanut puolentoista vuoden aikana itselleni ennen kaikkea fyysistä hyvinvointia. Koen itseni terveeksi ja nuoreksi. Kun katson peilikuvaani, en oikein osaa arvioida, minkä ikäiseltä näytän ja miten itseni koen, mutta en tunne itseäni perinteisessä mielessä kuusikymppiseksi. Kun aloitin joogan, kehoni oli hyvin kankea - ja sitä se on edelleen, mutta selvästi joustavampi. Olen harrastanut liikuntaa ikäni, mutta hyvin rajatusti. Viimeiset parikymmentä vuotta olen lähinnä kävellyt ja juossut koiran kanssa hiekkatiellä. Se on ollut säännöllistä liikkumista, joten säännöllisyys

joogaharjoituksessa ei tunnu sen vuoksi vieraalta. Sen sijaan vieraalta tuntuivat monet asanat, joita en ole osannut tehdä oikein. Sen vuoksi koulutuksessa toteutuva ohjaus on ollut välttämätöntä ja tosi tarpeellista. Oikein tekemisellä tarkoitan sitä, että en vahingoita kehoani asettumalla sille luonnottomiin asentoihin ja keskity asanoissa eri kohtiin kehossa mihin ne on suunnattu. Tämä on ollut haaste koko harjoitteluni ajan: mihin minkäkin asanan tulisi vaikuttaa ja millä tavalla. Kurinalainen fyysinen n. tunnin joka-aamuinen harjoitus on tuottanut työpäiviin energiaa, raikkautta ja itsevarmuutta.

Joogafilosofiasta asanaharjoituksiin soveltamiani, itselleni läheisiä kohtia ovat Samadhi padasta kohdat I-13 tatra sthitau yatno-'bhyāsaḥ. ”Harjoittelussa on kysymys siitä, että keskitytään energian valjastamiseen seesteisen mielen säilyttämiseksi” ja I-14 sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-ādhara-āsevito dr̥ḍhabhūmiḥ. ”Harjoittelu tulee voimakkaasti juurrutetuksi, kun sille omistautuu pitkällä aikavälillä keskeytyksettä, kun sitä sydämestään haluaa tehdä ja jos siihen sitoutuu”. Olen joogaohjaajakoulutuksen alusta saakka sitoutunut säännölliseen harjoitteluun keskittyen hengityksen kautta energian virtaamiseen kehossa. Olen tehnyt havaintoja asanoiden muuttumisesta hengityksen avulla ja hyvän opetuksen avulla saanut sitä syvennettyä.

Henkistä kasvupolkuani edelsi ankara uskonnollinen vaihe, jonka vuoksi joogafilosofian tutkiminen ei tullut alle 20-vuotiaana kysymykseen. Uskonnollisten dogmien noudattaminen (tai sen yrittäminen) loi silloin turvalliset raamit elämäni, mutta sitoi mielen ja esti kyseenalaistamasta asioita ja avautumasta elämän eri puolille. Tutustuessani joogaan, se oli lähinnä liikuntalaji muiden joukossa eikä sen filosofinen puoli tuolloin kiinnostanut. Kun selvästi aikuisena ja jo avioeroni kokeneena rupesin avautumaan elämälle, uskalsin hylätä itseäni rajoittavan uskonnollisuuden ja rupesin etsimään uudenlaista tietoa ja tapaa ajatella. Tuolloin tutustuin mm. Ihmeiden oppikurssiin, jonka tarkoituksena on poistaa esteet rakkauden läsnäolon tiedostamiselta anteeksiantamisen kautta, ja Ho’oponoponoon, joka on muinainen havaijilainen menetelmä ja jonka avulla puhdistetaan tiedostamattomia rajoitteita mielestä. Ho’oponoponon mukaan kaikki ongelmamme ovat menneiden muistojen uudelleen elämistä ja näistä muistoista on mahdollista vapautua, jolloin voimme elää ns. ”nollatilassa”, jossa ei ole mitään rajoitteita ja kaikki on mahdollista ([www.Valonpolku.com](http://www.Valonpolku.com)). Vasta aloittaessani joogaohjaajakoulutuksen, huomasin, että joogasutrat puhuvat samoista asioista kuin nämä parikymmentä vuotta aiemmin löytämäni menetelmät mielen puhdistamiseksi ja mielenrauhan saavuttamiseksi.

## 5. Suhteeni joogafilosofiaan

Tarkastelen tässä muutamia itseäni puhuttelevia joogafilosofian osia Sadhana padasta. Aiemmin kuvasin, että minulla ei ole oikeastaan ole ollut suhdetta joogafilosofiaan, vaikka olenkin joogannut jonkin verran. Vasta joogaohjaajakoulutuksessa törmäsin joogafilosofiaan konkreettisesti ja se on tuntunut itselleni jonkin verran vieraalta. Kuitenkin, kun sen sisältöä tutkii, sadhana padasta löytyy selitys mm. ihmisen pahoinvointiin ja keinot hyvinvoinnin ja mielenrauhan saavuttamiseksi.

Tunnistan selvästi elämässäni Sadhana Padan II-3,” avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśaḥ kleśāḥ, Inhimillisen kärsimyksen aiheuttajia ovat henkinen ymmärtämättömyys, individualistinen tunne itsestä, mielihaluihin kiinni jääminen, epämiellyttävistä kokemuksista johtuva vastahakoisuus elämää kohtaan, kuolemanpelko”. Henkistä ymmärtämättömyyttä elämässäni on ollut paljon, sillä oikeanlaista opetusta ei ole ollut lapsuuteni ja nuoruuteni kristillisessä (uskonnollisessa) opetuksessa tarjolla. Kotini ei ollut uskonnollinen, mutta olin nuorena niissä piireissä mukana. Individualismia ja erilaisuutta on korostettu kotona ja koulussa ykseyden ja samanlaisuuden kustannuksella.

Mielihaluihin kiinni jääminen on ollut kompastuskiveni koko elämäni. Voisin puhua jopa riippuvuuksista, jotka ovat kohdistuneet eri asioihin, ei kuitenkaan päihteisiin. Taustalla niissä on kuitenkin mielihalu ja sen mahdollisimman nopea täyttyminen. Aikuisena mielihaluja, joihin olen jäänyt kiinni, ovat tavaroiden hankkiminen, syöminen ja mielestäni liiallinen kiinnostuminen vastakkaisesta sukupuolesta.

Epämiellyttävistä kokemuksista johtuvaksi vastahakoisuudeksi lasken juuri pelon kaikkea mahdollista kohtaan, kuten kovaäänisten ja vihaisten ihmisten pelon, väkivallan pelon, putoamisen pelon, sairastumisen pelon ja nolatuksi tulemisen pelon. Nämä jos mitkä ovat rajoittaneet elämäni. Tiedostin kuitenkin jo hyvin nuorena, että peloista ei pääse muutoin kuin menemällä niitä kohti. Sitä olen noudattanut melko uskollisesti. Myönnän, että olen myös väistellyt pelottavia tilanteita mutta pääsääntöisesti ja aina lopulta olen mennyt kohti. Tämä henkinen ohjenuora on vienyt minua eteenpäin.

Olen ollut lapsesta saakka ujo ja esiintymistilanteet ovat olleet haastavia. Toki asiaan vaikuttaa myös lapsuudessa ja nuoruudessa kotioloissa koettu kannustuksen puute. Isäni, joka oli ollut äitiäni kannustavampi vanhempi, kuoli ollessani 14-vuotias ja sen jälkeen koin olevani omillani. Kuolemanpelko on tullut tutuksi niissä tilanteissa, joissa on pakko päästää irti omasta hallinnan harhastaan. Konkreettisenä esimerkkinä tästä on lentokoneella lentäminen. Se on minulle äärimmäisen vastenmielistä, koska en pysty mitenkään vaikuttamaan tapahtumien kulkuun itse.

## **6. Mantrat ja chanting**

Mantrat ja chanting eivät sinänsä olleet uutta aloittaessani joogaohjaajakoulutuksen, mutta nämä koulutuksessa käytettävät Patanjalin jooga sutrat ja niiden chantaaminen olivat. Täytenä yllätyksenä tuli, miten keskeisessä asemassa ne joogassa ovat. Aiempi tutustumiseni mantroiin ja chantingiin tapahtui Intiassa vuonna 2013 ja sen vuoksi minulla oli niihin avoin asenne. Tiedostin senkin, että niissä on oma korkeavärähteinen energia, minkä vuoksi niitä käytetään meditaatiossa. Jokin minussa kuitenkin on vastustanut sutrien chantaamista, koska en ole vapaa-ajallani saanut sitä tehdyksi. Aina kun koulutuksessa chantaamme, se tuntuu hyvältä. En pidä asioiden ulkoa opettelusta ja kun tiedostan, että sutrat tulisi opetella ulkoa, tulee vastustus. Nyt puolentoista vuoden jälkeen tiedostan, että kun harjoitan säännöllisesti chantaamista, opin sutrat ulkoa joka tapauksessa.

## **7. Jooga ja fyysisten kipujen kanssa eläminen**

Liike on lääke, niin on sanottu. Ja myös jooga on liikettä, joka on lääkettä. Talvella satutin selkäni, johon oli jo ennestään iskenyt ”noidannuoli” joitakin kertoja, joskus jopa niin, että on ollut vaikea kiivetä autosta ulos. Talvisen kaatumiseni jälkeen selkäni kipeytyi tutulla tavalla ensimmäistä kertaa joogahistoriani aikana. Koska en tiennyt, miten asiaan pitäisi suhtautua, kysyin neuvoa opettajaltani Anne Nuotiolta. Anne ohjeisti jatkamaan harjoittelua siinä mittakaavassa kuin kivulta pystyn. Koin tärkeänä, että oma opettajani oli ikään kuin mukana harjoituksessa neuvomassa, miten kivun kanssa toimitaan ja uskalsin testata liikkeitä jännittämisen - tai kokonaan harjoittelematta jättämisen sijaan. Selkäkipuni oli päässyt tietyllä tavalla kroonistumaan jo aikaisemmin, koska harjoittelun edetessä huomasin, että selästäni on vapautunut sellainen kestojännitys, joka esti pidempiaikaisen selällään makuun kovalla alustalla. Myöhemmin loppukeväästä vasen olkapääni kipeytyi muuttolaatikoiden nostamisesta ja se tuntui harjoittelussa selvästi. Sovelsin aiemmin

opettajaltani saamiani ohjeita, ja nyt olkapääkipu on lieventynyt ilman että sen vuoksi olisi tarvinnut jättää harjoitusta väliin. Nyt olen vakuuttunut siitä, että ainakin tuki- ja liikuntaelimiä kiputilojen kanssa voi harjoitella itseään kuunnellen. Muunlaisia harjoitteluun vaikuttavia kipuja itselläni ei ole toistaiseksi ollutkaan. Sisäelinkipujen tai päänsäryn tullessa turvautuisin jatkossakin opettajani ohjeisiin. Asanaharjoittelulla on vapauttava vaikutus myös psyykkiseen stressiin, sillä vapauttaessaan fyysisiä jännitteitä kehosta, myös mielestä vapautuu jännitteitä ja paknomaisia ajatuskuluja.

## **8. Oma joogatulevaisuuteni**

En tokikaan ole ennustajaeukko, mutta jos minulla on mahdollisuus valita, tulenko tulevaisuudessa – jo heti huomanaamuna, harjoittelemaan vai en, niin ilman muuta vastaus on: harjoittelen. En osaa nähdä elämäni ilman joogaa enää. Päivittäisen harjoituksen pituudesta en osaa ennakkoon sanoa mitään. Viime aikoina, kun työrintamalla on ollut kiirettä, olen turvautunut opettajani ohjattuun alkeisjatko-ohjaukseen, jonka kuuntelen puhelimitse. Itselläni ohjattu harjoitus auttaa mieltä keskittymään ohjaajan sanoihin, hengityksen rytmiin ja tarkkuuteen ajatusten harhailun sijaan. Toki ajatukset edelleen harhailevat ajoittain, mutta saan ne palautettua keskittymällä ohjaukseen ja hengitykseen. Pidempinä vapaapäivien aamuina olen tehnyt pidemmän harjoituksenkin, mutta tällä hetkellä tunnin aamuharjoitus tuntuu sopivalta.

Mitä tulee joogan ohjaamiseen tulevaisuudessa, tie on avoin. Nykyisessä työpaikassani päihdehoitoyhteisössä olen ohjannut ja tulen todennäköisesti jatkossakin ohjaamaan kuntoutujille joogan alkeita. Sen pidemmälle kuntoutusjakson puitteissa ei ehdi etenemään. Kuntoutujat ovat kiinnostuneita joogaharjoittelusta ja ovat huomanneet sen hyödyt toipumisessaan. Työni ulkopuolella toteutuvasta joogan ohjaamisesta en osaa sanoa mitään. Luultavasti saatan tarttua tilaisuuteen, jos sellaisia ilmenee.

### **Lähteet:**

Patanjalin Jooga sutra (suom. Anne Nuotio, 2019?)

Ihmeiden oppikurssi

Vitale, Joe: Nollatilassa – ihmeitä Ho'oponoponon avulla