

10 syytä ALOITTAA JOOGA

JOOGA ON IKIVANHA HARJOITUSMENETELMÄ, JOSSA YHDISTYVÄT KEHON JA MIELEN HARJOITUKSET SEKÄ KOKONAINEN ELÄMÄNKATSOMUS. LUE, MIKSI SINUNKIN KANNATTAA KOKEILLA JOOGAA.

TEKSTI MERI SAVONEN KUVAT JOONAS BRANDT JA COLOURBOX

Mitä on jooga?

JOOGA ON IKIVANHA elämäntapa ja harjoitusmenetelmä. Se on saanut alkunsa Intiassa jo 5 000 vuotta sitten. Joogasuuntauksia on monenlaisia, mutta monen suuntauksen tärkein oppikirja on Patanjalin noin 200 vuotta ennen ajanlaskun alkua kirjoittama sanskritinkielinen Yoga Sutra eli Joogasutra.

Joogaharjoitus koostuu usein fyysisistä harjoituksista, oikeanlaisesta hengityksestä, keskittymisestä, rentoutumisesta, hiljentymisestä ja meditaatiosta. Joogan tavoitteena on luoda harjoittajalleen parempi olo kehon ja mielen tasolla sekä kehittää itsetuntemusta ja tietoisuutta. Joogan vanhoihin juuriin kuuluvat myös eettiset pohdinnat ja elämäntapa.

Suomeen jooga levisi jo 1950-luvulla, mutta erilaiset joogamuodot alkoivat yleistyä vasta 1990-luvulla. Uusia joogamuotoja näyttää syntyvän ja leviävän maahamme koko ajan lisää. Suomessa yleisin joogamuoto on hathajooga, jonka uudempi ja fyysisesti rankempi suuntaus on nimeltään astangajooga. Eri joogamuotoja esitellään seuraavassa numerossa.

1 VOIT HARJOITELLA MISSÄ TAHANSA
Joogataksesi tarvitset vain maton verran tilaa lattialla tai vaikkapa pihanurmella. Jos haluat, voit osallistua ohjatuille tunneille tai joogata itsekseksi. Etenkin aluksi sinun tulee kuitenkin saada ammattilaisen opastusta joogaliikkeisiin, jotta opit liikkeet varmasti oikein. Esimerkiksi polvien ja selän kanssa tulee olla varovainen. Liikkeet osatessasi voit joogata koska ja missä vain: yksin tai yhdessä, aamulla tai illalla, lomalla tai arkena, ulkona tai sisällä.

2 ET TARVITSE VÄLINEITÄ
Joogaan et tarvitse muita välineitä kuin joogamaton. Asuksi sopivat mikä tahansa väljät vaatteet. Jalat ovat paljaina, jos lämpötila sen sallii.

3 SAATAT PÄÄSTÄ KIVUISTA JA KOLOTUKSISTA
Arkikielessä joogalla tarkoitetaan usein vain joogan asentoja eli asanoita. Monet liikkeet vahvistavat heikoimpia lihaksia ja venyttävät kireitä lihaksia ja sidekudoksia, joita et ehkä arjessasi huomaa venytellä. Saattaisiko alaselän kipusi johtua vatsalihasten heikkoudesta? Tai olisiko syy lihasten jäykkyys, mutta et ole vielä keksinyt

täsmävenytystä kipuun? Kehosi ja etenkin selkäsi saa joogassa lempeän mutta kokonaisvaltaisen käsittelyn, joka voi kadottaa pitkään vaivanneet kivut tyystin.

4 VOIT EDETÄ OMAAN TAHTIISI
Oletko kankea, järkähtämätön ja jähmeä? Siinä tapauksessa olet erityisen tervetullut joogatunnille! Jooga tulee tehdä oman kehon ja elämäntilanteen lähtökohdista. Voit joogata sen verran kuin haluat ja ehdit: voit osallistua tunneille säännöllisesti tai liikkeet opittuasi aloittaa päiväsi esimerkiksi muutamalla klassisella aurinkotervehdys-liikesarjalla. Osa joogaajista siirtyy jatkuvasti entistä syvällisempiin tai fyysisesti vaativampiin harjoituksiin ja tavoittelee myös mielenrauhaa ja henkistä kasvua. Joogasta voi tulla kokonainen elämäntapa ja -katsomus. Ehkä joogakärpänen puree sinuakin? Tai sitten voit vain ottaa omaan arkeesi muutamia, sinulle hyvää tekeviä liikkeitä.

5 OPIT KUUNTELEMAAN ITSEÄSI
Joogassa huomio käännetään omaan kehoon. Mieli rauhoittuu keskittymällä yhteen asiaan, esimerkiksi hengitykseen. Jooga opettaa sinua kuuntelemaan viestejä >

Tässä sarjassa perehdytämme sinut joogan maailmaan.

kehostasi ja koko olemuksestasi: Onko sinulla kipuja ja jännityksiä? Minkälainen ryhti on tänään? Tunnetko olosi energiseksi ja keveäksi? Miten hengitys kulkee? Onko mielesi rauhallinen vai levoton? Harjoituksen aikana voi tarkkailla ajatuksia, mutta tavoite on ”päästää irti” ajatuksista – mielessä liikkuvia asioita ei ole tarkoitus pohdiskella harjoitusta tehtäessä. Tavoitteena on tasapaino kehon ja mielen välillä ja sen oivaltaminen, että nämä vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Joogaharjoituksen jälkeen keho ja mieli on huollettu. Oivallukset, mitä hyvä elämä sinulle tarkoittaa, vain odottavat huomiota.

6 TUTUSTUT JOOGAN FILOSOFIAAN
Joogalla ja sen filosofialla on monituhatuottainen historia. Tavoitteena on saavuttaa kehon, mielen ja hengen tasapaino sekä löytää elämää kunnioittava elämäntapa, harmonia omaan elämään sekä laajempi ja kirkkaampi tietoisuus. Joogan filosofian mukaan laajempi tietoisuus ja ”todellinen itse” löytyvät sisältämme. Keskiytminen ja mielen hiljentäminen anta-

vat paremmat mahdollisuudet sisältäsi tulevien viestien kuuntelemiseen ja laajemman tietoisuuden saavuttamiseen.

7 RENTOUDUT HARJOITTELESSASI
Joogatunneilla on yleensä hiljaista. Seuraat korkeintaan ohjaajan ääntä, joka ohjaa sinua asanasta toiseen. Monilla tunneilla on pieniä hiljentymisiä tai pysähtymisiä sekä rentoutuminen harjoituksen lopussa. Joogaharjoitus voi olla kiireisen päivän ainoa hetki, jolloin on aikaa olla rauhassa ja keskittyä omaan hyvinvointiin. Joogassa tekeminen ja lepo seuraavat toisiaan ja rentoutuminen löytyy tasapainosta aktiivisuuden ja passiivisuuden välillä. Rauhoittuneempi mieli tuo vastustuskykyä stressiin.

8 KESKITTYMISKYKYSI PARANEE
Joogassa paitsi tehdään keskittymis- ja hengitysharjoituksia myös pyritään olemaan läsnä hetkessä. Joogaharjoituksessa fyysinen liike seuraa hengityksen rytmia. Vaativimmat harjoitukset edellyttävät täydellistä keskittymistä. Moniin joo-

gasuuntauksiin kuuluu myös meditointi eli mietiskely, jossa keskittymiskyky ja läsnäolo hetkessä ovat niin ikään oleellisia.

9 KEHITÄT VOIMAA JA NOTKEUTTA
Joogatessasi vahvistat lihaksiasi. Notkeutta ja liikkuvuutta kehität venytyksillä, taivutuksilla ja kierroilla. Hyvä ryhti ja kehon tasapaino ovat lähtökohta. Harjoituksessa edetään kehoa kunnioittaen eli pienin askelin ja pakottamatta. Tärkeintä on säännöllisyys.

10 ELÄMÄNTAPASI SAATTAVAT MUUTTUA TERVEILISEMMIKSI
Kun joogaat säännöllisesti, saat todennäköisesti uutta ryhtiä elämääsi. Kokemukset hyvästä olostuovat motivaatiota jatkaa lajia. Tieto siitä, mikä tuntuu omassa kehossa hyvältä, saa ehkä sinutkin miettimään elämäntapojasi ja niiden vaikutuksia. Hyvät kokemukset lisäävät voimaa ja halua ottaa vastuuta omista valinnoistaan, elinvoistaan ja ylipäänsä koko elämästään.

Asiantuntija Soiliikki Suntola, jooganopettajien kouluttaja Suomen Joogaliitossa

Joogakoulu on myös verkossa! Lue juttuja ja keskustele joogasta osoitteessa www.kauneusjaterveys.fi

Rauhoittavat liikkeet

LEMPEÄT JOOGALIIKKEET RENTOUTTAVAT KEHON JA MIELEN. RAUHALLINEN JA TASAINEN HENGITYS KULJETTAA KOHTI HYVÄÄ OLOA.

A. ETEENTAIVUTUS ISTUEN

(Pashcimottanasana)

Istu lattialla ja anna selkäsi suoristua kohti taivasta. Tunne istuinluut lattiaa vasten. Työnnä kantapäitä eteenpäin varpaiden osoittaessa ylös. Tarvittaessa voit pitää polvet koukussa tai istua pienellä tyynyllä. Paina vatsaa kohti reisiä, mutta älä pakota. Pidä selkä koko ajan suorana. Aseta kädet kevyesti reisien, polvien tai nilkkojen päälle. Pyri rentouttamaan selän lihakset. Pysy asennossa yhdestä viiteen minuuttia.

B. ETEENTAIVUTUS

HAARA-ASENNOSSA

(Prasarita Padottanasana)

Ota leveä, vähintään oman jalan mittainen haara-asento. Varpaiden tulee osoittaa suoraan eteenpäin. Levitä varpaasi ja juurruta jalkapohjasi vasten maata. Tuo kämmenet vyötäisille. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja alas kohti lattiaa. Muista pitää selkä suorana. Mikäli kärsit korkeasta verenvainesta, älä anna pään laskea sydämen alapuolelle. Muuten voit jatkaa taivutusta alemmaksi ja asettaa

kämmenet kevyesti polvien alapuolelle, nilkoille tai lattialle.

C. LAPSEN ASENTO

(Balasana)

Istu polvi-istunnassa. Voit tarvittaessa laittaa tyynyn pakaroiden alle. Kumarru ja paina otsa vasten lattiaa – tai tarvittaessa tyynylle tai taitetulle huovalle. Aseta käsivarret lattialle kylkien viereen kämmenet ylöspäin. Keskitä huomio kulmakarvojen väliin ja anna kehosi ja mielesi rauhoittua.

D. POLVI-ISTUNTA

(Vajrasana)

Istu polvi-istuntaan. Voit myös istua tyynyllä, jos se tuntuu mukavammalta. Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen käsi alavatsalle. Sulje silmäsi ja anna kehosi rentoutua. Anna hartioiden laskeutua. Tunne pääläestä yhteys korkealle taivaaseen ja istuinluista yhteys maahan. Pidä selkäranka ja niska suorana. Anna käsien levätä ja lämmittää rintaa ja alavatsaa. ☯

Seuraavassa numerossa esittelemme tasapainoa kehittävät liikkeet.



a.



b.

HUOM! Älä tee eteentaivutuksia, jos kärsit välilevyongelmista tai iskiäsvaivoista.



c.



d.