



## Joogan ilo

**O**n niin paljon asioita, jotka antavat elämään iloa, mikä kenellekin. Minulle yksi antoisimmista sisällöntuottajista on ollut jooga. Nuorena kloppina 70-luvulla alkukipinän saanut harrastus on jatkunut hiljaisena ja pakottomana jo vuosikymmenien ajan. Tänä päivänä joogasaleja näyttää avautuvan kuin kukkia kesäniityllä. Joogan ohjaus on saanut paljon ajan hengelle tyypillisiä piirteitä muoti-ilmiöineen, keskittyen kenties vain fyysisiin tavoitteisiin tai tarjoten uusia, keksityn makuisia suuntauksia ja aiheuttaen joillekin harrastajille suorituspaineita ja epätietoisuutta.

Kesäniitystä puheen ollen, se on yksi parhaita paikkoja joogaamiseen. Kukkaketoja odotellessa voi ojentautua joogamatolle missä vain rauhallisessa paikassa. Minulla on joogaalustana varta vasten kudottu tukeva räsymatto; en pidä vaahtomuovista. Kun hiljaisessa huoneessa asetun matolleni, on kuin siirtyisin toisen ulottuvuuden avoimelle portille. Aika aivan kuin liikuu johonkin sivuun (useimmiten) ja on vain ajaton nyt. Fyysinen, psyykkinen ja henkinen alkavat yhdistyä, ja mieleen ja kehoon leijuu rauha.

Ruumis on hengen kohtu, joten fyysisestä olemuksestamme huolehtiminen antaa pohjaa myös henkiselle hyvinvoinnille. Joogaan liittyvän hiljentymisen ja fyysisten harjoitusten, asanoiden, yhteisvaikutukset virkistykseen lisäksi auttavat tutustumaan alkuperäiseen, todelliseen itseän.

Mieli on tajunnan väline, ja, kuten tiedämme, sen kautta ihmisten olemusta ulkopuoliset yrittävät muokata mieleisekseen kaikin mahdollisin tavoin. Mutta mielen avulla voimme myös avata kanavat omalle sisimmälle, josta kaiken toimintamme tulisi kummuta. Jooga on yksi parhaista, vuosisatojen todistamista menetelmistä tälle tielle. Elämän aarteet alkavat avautua kun sisäinen ja ulkoinen ovat sopusoinnussa.

Jooga-sana juontuu sanskriitin sanasta yug, joka merkitsee yhteyttä, eheytyä. Joogan kautta muodostuukin eheyttävä yhteys moneen suuntaan: terveyteen, hyvinvointiin, ympäristöön, sisimpään, universumiin.

No, meikäläinen on aina ollut sen verran niveliltään puu-ukko, että kiperimmät umpisolmut eivät luonnistu. Mutta eipä ole tarpeenkaan; venytän asanoita vain sen verran kuin hyvältä tuntuu. Joogakipinäni sytyttäjä Elvi ”Esko” Saari vakuutti aikanaan, että jooga on ”niin yksinkertaista, että ei tarvitse olla erityisen viisas tai notkea päästäkseen alkuun ja eteenpäin”. Sopii hyvin. Paras tie tässäkin löytyy itseä kuunnellen.

Hiljentymisen ja alkurentoutuksen jälkeen asanani alkavat hiljalleen voimistua yksinkertaisista kohti dynaamisempia. Hengityksen rauhallisessa rytmisissä liikkeitä tehden kohoan kuin puu kasvussaan ylöspäin. Sivutaivutuksissa, aurinkotervehdyksessä ja soturi-asanassa tuntuu täyden kasvun voima, sitten pystyasentojen jälkeen kiertokulku vie takaisin alas kohti välirentoutuksia ja matalampia liikkeitä, kiertoja ja taivutuksia. Pitkä hiljentymisen kuolleen asennossa tai polvi-istunnassa tynnyttää mielen ja valaisee sielun peilipinnan. Siitä jää hyvä olo pitkäksi aikaa.

*Heikki Juutilainen*

ULTRA 2/2013