

astangajoogakoulutus

18.8.2016

Miksi joogaan?

Minä

Aloitin astangajoogan opiskellessani Joensuussa. Olin kuullut ensimmäisen kerran Annesta vanhempieni mökkinaapurilta ja Annen kurseista netistä lukiessani minulle tuli heti orastava tunne siitä, että tämä voisi olla tärkeää. Harjoitus pysyi alkeiskurssin jälkeen pitkään samana, mutta pian huomasin, että vaikka asanat olisivat samat, minä ja harjoitus olemme kuitenkin joka aamu eri. Tutustuin Joensuussa vähitellen toisiin joogaharjoitusta tekeviin ihmisiin ja tähän liittyen minussa herätti ihmetystä joogan erilainen merkitys eri ihmisille. Kaikki eivät harjoittelekaan kuutena päivänä viikossa. Toiset tekivät paljon pidempää harjoitusta, mutta harjoittelivat vähemmän. Aloin peilaamaan harjoitteluani muiden ihmisten kautta. Harjoitukseni piteni kursseilla ja ohjauksessa, mutta muuttui epäsäännöllisemmäksi.

Koulutus

Valmistuttuani ammattiin odottelin uuden vaiheen alkua vanhempieni luona ja kaipasin joogakurssille löytääkseni jälleen säännöllisen harjoituksen, sillä olin kokenut sen tuovan tasapainoa elämän epävakaisissa tilanteissa. Menin Annen kurssille Helsinkiin ja kuulin joogaohjaajakoulutuksesta. Päätin, että jos saan töitä ja sitä kautta taloudellisen puolen järjestymään, ilmoittaudun koulutukseen ja sitoudun kahdeksi vuodeksi tähän harjoitukseen ja uuteen ryhmään päästäkseni lähemmäs itseäni ja saadakseni harjoituksesta säännöllisen osan elämäni. Työpaikka järjestyi ja uusi matka syvemmälle joogaan alkoi.

Ajattelin koulutuksesta kuullessani, että saman ryhmän mukana pääsee kahden vuoden aikana syvemmälle kuin aikaisemmin lyhyemmillä kursseilla ja voi aina jatkaa siitä, mihin on jäänyt. En silloin vielä arvannut, miten monipuolisia ja rikkaita koulutusviikonloput olisivatkaan. Asanaharjoituksen lisäksi mm. filosofiaan perehtyminen on tuonut harjoitukseen uutta syvyyttä ja chanting on opettanut kuuntelemaan ja keskittymään. ”Jooga on mielen toimintojen pysäyttämistä.” Suomentaa Måns Broo Patanjalin toisen sutran, ”Yogas citta-vritti-nirodhah.” Koulutuksen aikana asanaharjoituksen lisäksi myös muut keskittymisharjoitukset ovat auttaneet päästämään hetkeksi irti mielen liikkeistä.

Asanoita ja oivalluksia

Koulutuksen aikana olen tarkastellut myös asanoita yksityiskohtaisemmin. Tirian Mukha Eka Pada Paschimattanasana on tuntunut kauan haastavalta ja hengitys ei ole virrannut. Saimme koulutuksen aikana tehtäväksi valita yhden asanan, johon perehdymme läpikotaisin. Syventymällä tuohon asanaan olen löytänyt lantiooni painoa ja vakautta ja päästänyt vähitellen ylimääräisestä jännityksestä irti. Avautumista on jo tapahtunut ja se työ edelleen jatkuu. Ja tuon yhden asanan kautta olen löytänyt samaa painoa ja rentoutta kaikkiin istumasarjan asanoihin.

astangajoogakoulutus

18.8.2016

Sirsasanassa pelkään edelleen kaatuvani. En voi ojentaa vartaloani täysin, sillä pelkään meneväni yli ja rojahtavani äänekkäästi lattialle. Tässä skenaariossa minua ei huoleta se, että satuttaisin itseni. Minua huolettavat häpeä aiheuttamastani häiriöstä. Keskustelimme koulutuksen alkupuolella yhteydestä maahan ja siitä miten se näkyy mm. kävelyssä. Siinä, tulenko saliin hiipien ja anteeksi pyydellen vai annanko luonnollisen askeleeni kuulua ja näkyä. Miksi pyydän anteeksi olemistani?

Tämä piirre näkyy minussa myös muussa elämässä. Tai se siirtyy ehkä joogamatolle juuri sieltä elämästä. Jos tunnen, että konflikti on syntymässä, olen mielummin väärässä kuin joudun riitaan. En halua olla vaiaksi. Fyysisenä oireena se näkyy hartioiden jännittymisenä, maayhteyden katoamisena ja itseni pienentämisenä. Tämä liittyy miellyttämisen, kiltteyden ja lempeyden tarpeeseen. Ja tavallaanhan siihen myös joogafilosofia ohjaa. Patanjalin 33. joogasutrassa sanotaan ”Maitri-karunamuditopeksanam sukha-duhkha-punyapunya-visayanam bhavanatas citta-prasadanam”, Måns Broon suomentamana ”mieli kirkastuu viljelemällä ystävällisyyttä, myötätuntoa, iloisuutta ja välinpitämättömyyttä onnellisuutta, tuskaa, hyveitä ja paheita kohtaan.”

Mutta kiltti voi olla myös itselleen ja silloin voi joutua olemaan toiselle jämäkkä. Sillä kilttiä yritetään herkästi käyttää väärin. Toisen ego saa pönkitystä siitä, että kiltti auttaa, kuuntelee ja on läsnä. Keskittyy ja hoitaa asiat. Työelämässä millainen työntekijä olisi parempi kuin läsnä oleva, keskittynyt ja empaattinen. Kuitenkin, jos on jatkuvasti vain toisille ja ponnistelee kovasti, mutta tekee sen muita miellyttääkseen, lopulta uupuu. Uupumisen estävä terve ja hyvä jämäkkyys on minulle välillä niin vaikeaa. Siispä nimenomaan tuota välinpitämättömyyttä tai huomiotta jättämistä täytyy vielä harjoitella ja siihen joogan asanaharjoitus ja chanting auttavat hiljentämällä mielen liikkeitä ja sitä kautta vähentämällä tilanteiden turhaa analysointia mielen tasolla. Jokaiseen pieneen pahastumiseen ei tarvitse enää takertua. Oppii antamaan olla ja kuitenkin oikeassa paikassa pitämään puolensa. Siinä harjoiteltavaa riittää.

Asanaharjoituksesta kiinni pitäminen arjessa tuottaa ajoittain vaikeuksia. Mielen toimintojen lakkaamiseen päästään Patanjalin mukaan harjoituksella ja takertumattomuudella ja luja perusta rakennetaan pitkäaikaisella, keskeytyksettömällä ja antaumuksellisella harjoituksella. Vaikka olen sen jo käytännön harjoituskokemuksellani todennut, että päivittäistä asanaharjoitusta tehdessäni minun on helpompi olla tarkka ja läsnä ja siitä huolimatta lempeä ja jämäkkä sopivassa suhteessa, on silti arjen aika-tiloissa ajoittain haastavaa herätä ennen työpäivää joogamaton kutsuun. 30. sutrassa todetaan ”vyadhi-styana-samsaya-pramadalaryavirati-bhranti-darsanalabdhahumikatvanavasthitatvani citta-viksepa tantarayah”, jonka Måns Broo suomentaa ”sairaus, tylsyys, epäily, varomattomuus, laiskuus, hillittömyys, harhakäsitykset, tasojen saavuttamat

astangajoogakoulutus

18.8.2016

tomuus ja pysymättömyys saavutetuissa tasoissa – nuo mielen hämmentäjät ovat esteitä”. Ajoittain tuntuu, että työn rasittavuus, fyysisesti rasfaat harrastukset sekä ihmissuhteet vievät jo aikaa ja energiaa ja unista ajan ottaminen asanaharjoitukselle tuntuu uuvuttavalta. Kuitenkin harjoituksen tekemättä jättäminen vie kauemmas omasta keskuksesta ja tällöin tunnistaa vielä heikommin omia tarpeitaan saati sitten erottaa esimerkiksi väsymystä laiskuudesta. Mutta joogakoulutuksen aikana olen oppinut myös lempeyttä itseäni kohtaan ja löytänyt tasapainoa siihen, että harjoitus on välillä kevyt ja välillä raskas, välillä pitkä ja välillä lyhyt, mutta arvokas sellaisena kuin se kulloinkin on mahdollinen.

Miksi siis joogaan?

Koulutuksen aikana olen päässyt vähitellen, toki aaltoillen, lähemmäs itseäni ja varmuutta pysyä sen takana, mitä todella koen. En enää vertaa itseäni niin paljo muihin, toisten harjoituksiin, ulkonäköön ja ajatuksiin. En myöskään enää peilaa itseäni niin paljon toisten kautta. Kuitenkin heti, jos pidän harjoituksesta tauon, maailman ja arjen kiireet ja huolet tempaisevat minut mukaansa ja palaan taas miellyttämään ja täyttämään odotuksia, joita luulen muiden minulle asettavan. Joogaharjoituksessa olemme vain minä ja hengitys. Ja parhaimmillaan jopa "minä" ei ole minä, ajatuksineen, toiveineen, itsekritiikkeineen ja pyrkimyksineen, vaan enemmänkin osa jotain, on vaan.

Joogaharjoituksessani tunnen koko kehoni, kaikki 10 varvasta vakaasti mattoa vasten, tunnen lantioni painon ja kehoni pituuden. Ja tunnen hengityksen, joka virtaa kehossa ja sen yli. Silloin en ole liian pitkä, en liian raskas, en liian kevyt, en liian nopea enkä liian nuori. Silloin en ole oikeassa enkä väärässä. Enkä tiellä. Joogaharjoitus pitää jalat maassa ja mielen kevyenä. Se tuo terävyyden ja kirkkauden mieleeni ja silloin löydän olennaisen, juuri oikealla tavalla jämäkän tai lempeän, juuri oikean kuhunkin tilanteeseen.

Lähteet

Broo, Måns. Joogan Filosofia. Patanjalin Yoga-sutra. Gaudeamus 2010.