

# Miten jooga tukee tanssijan ammattitaitoa

Teatterikorkeakoulu

Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos

Seminaarityö

Katarina McAlester

Kevät 2012

# Sisällysluettelo

	sivu
Johdanto	2
1. Tutkimuskysymys, metodologinen orientaatio ja tutkimusmenetelmät	4
1.1 Haastateltavat	6
1.2 Haastattelukysymykset	6
2. Tutkimuksen kulku	7
3. Länsimainen näkökulma kehoon	8
4. Kehotietoisuuden käsitteitä	9
5. Kehollisen oppimisen kulttuuri	10
6. Jooga	12
7. Jooga proprioseptisenä harjoituksena	14
8. Asana	15
9. Bandhat	16
9.1 Mulabandha	16
9.2 Yddiynabandha	17
10. Asentotietoisuus	18
10.1 Pystysuora-asento	18
10.2 Hartianseutu	20
10.3 Suunnat avaavat linjauksen	20
11. Selkäranka	21
11.1 Selkä ja jooga	22
11.2 Chakrat	22
12 Hengitys	23
12.1 Hengityslihaksisto	24
12.1.1 Kylkivälilihakset	24
12.1.2 Vatsalihakset	24
12.1.3 Pallea	25
12.2. Hengityksen vaikutus ryhtiin ja elintoimintoihin	25
12.3 Nenähengitys	27
12.4 Vinyasana	27
13. Taidon oppimisesta	29
14. Kivusta	30
15. Hitaudesta ja hiljaisuudesta	32
16. Elinvoimasta	34
17. Etiikka	35
17.1 Viisi Yamaa	35
17.2 Viisi Nyamaa	36
Lopuksi	38
LÄHTEET	41
LIITTEET	43

## Johdanto

Olen toiminut tanssitaiteen lehtorina teatterikorkeakoulun tanssi- ja teatteripedagogiikan laitoksella vuodesta 2002 ja opettanut joogaa vuodesta 2007. Opettamassani laitoksen koulutusohjelmassa joogan opetus kuuluu osaksi somaattisten opintojen kokonaisuutta. Somaattisilla opinnoilla tarkoitetaan oman kehon tietoista harjoittamista antaen sijaa myös kehon kokemuksellisuudelle. Tanssin tutkija Rouhiainen toteaa, että somatiikasta on muodostunut tärkeä nykytanssin ja tanssipedagogiikan oppiaine. Tanssin ammattilaiset liittävät työhönsä erilaisia somaattisia menetelmiä ja periaatteita ja ne ovat jalkautuneet yhä vahvemmin ammatillisiin ja yliopistollisiin tanssin koulutusohjelmiin Keski-Euroopassa, Englannissa, Yhdysvalloissa sekä Suomessa. (Rouhiainen 2011b)

Omassa oppimishistoriassani jooga on saanut keskeisen sijan ja olenkin tämän kirjoitustyön myötä halunnut kartoittaa sitä, miksi juuri jooga on muotoutunut minulle tärkeäksi itsen harjoittamisen tavaksi. Samalla haluan tutkia laajemmin myös sitä, miten jooga toimii tanssijalle hänen ammatillista kehitystään tukevana harjoittelumuotona.

Olen itse löytänyt joogan vasta myöhäisessä aikuisiässä. Harrastus alkoi ensimmäisen lapseni syntymän jälkeen, kun etsin tapaa harjoittaa muuttunutta ja selkävaivaista kehoani. Kiinnittyminen joogaan tapahtui välittömästi ensimmäisestä tunnista alkaen. Koin palaavani juurilleni ja tuttuun maastoon, vaikka laji oli uusi. Oppimiskokemuksena jooga puhutteli minua ja koin sen avaavan ovia kehooni ja itseeni. Matkani joogan parissa on kestänyt yli viisitoista vuotta. Keholliseen oppimishistoriaani ovat tietenkin vaikuttaneet myös aikaisemmat kokemukseni liikkumisesta ja oppimisesta.

Lapsuuden ajan oppimismuistojani varjosti kokemani häpeä lukihäiriön tuottamista hankaluuksista. 70-80 –luvulla lukihäiriöstä ei keskusteltu siinä määrin missä nyt ja lukihäiriöinen leimattiin usein tyhmäksi, laiskaksi ja huolimattomaksi. Oma poikkeavuuteni oli lievä, mutta kuitenkin riittävä aikaansaamaan huonoksi kokemisen ja riittämättömyyden tunnetta. Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeus ei ollut minulle järjellä selitettävissä, koska jälkikäteen tunnistin välittömästi virheeni, joille olin ollut tositalanteessa täysin sokea. Liikkuessani ja asettuessani omaan kehooni, koin olevani itsellinen ja kykeneväni kohtaamaan maailman. Irti ruumiistani olin maailman riepotelevana ja vailla suojaa.

70-luvulla lapsuus oli vielä suhteellisen harrastevapaata aikaa. Lasten fyysinen toiminnallisuus rajoittui usein omaan pihapiiriin. Leikit ja liikkuminen oli omaehtoista ja juoksun, voimistelun, kiipeilemisen, hiihdon, uimisen, luisteleminen, tanssimisen maailmaa ei valjastettu tuloksellisuuteen. Näiden taitojen oppiminen ei tapahtunut siksi, että halusin tulla joksikin vaan siksi, että harjoittelu itsessään kiinnitti minut elämään ja halusin tehdä sitä sen itsensä takia. Varto (2007, 20) toteaaakin, että: ”... kun ihmiset kertovat lapsuudestaan ja nuoruudestaan, useimmiten paljastuu, etteivät vanhempien tai koulun tavoitteet ja pitkäjänteisyys ole ratkaisseet ihmisen tulevaisuutta vaan jokin hetki, tapahtuma, kokemus, sana tai oivallus, joka on ollut osa arjen tapahtumista.” Merkityksellistä on ollut hetkeen kiinnittyminen, ensisijainen kokemuksellinen ja ruumiillinen kiinnittyminen hetkeen, joka on viimekädessä määrittänyt sitä miksi ihminen on kasvanut.

Aktiivinen tanssiharrastukseni alkoi teini-iässä. En osaa sanoa mikä liikkumisessa ja tanssin kokemisessa oli sen kaltaista, että koin vapauden tunnetta; ikään kuin näkyvän maailman takana olisi ollut toinen näkymätön maailma, joka tuli tanssiessa näkyväksi. Parhaimmillaan olin syvästi juurtunut itseäni ja samalla yhteydessä maailmaan. Vakavampi tanssiharrastus ja ammattiin harjoittaminen toivat mukanaan myös toisenlaisia kokemuksia. Alussa kokemaa vapauden tunnetta oli vaikea tavoittaa, kun harrastus muuttui tavoitteelliseksi ja ammattiin harjoittamisen realiteetit alkoivat valjeta. Itsensä kanssa kilvoittelu johti uudelleen riittämättömyyden kokemisen äärelle. Paradoksaalista tietenkään oli se, että liikkeen ensisijainen kokeminen, joka oli ollut parhaimmillaan terapeutin ja itseäni kokonaisena ihmisenä kasvattava tapahtuma, muuttui treeniräähäksi, joka vieraannutti kehoni irti minusta.

Joogaharrastuksen myötä avautui uusi tapa harjoittaa ruumista ilman samankaltaisia paineita, joita olin asettanut itselleni suhteessa tanssiin. Minulla oli lupa olla amatööri ja palata uudelleen ihmettelyn tilaan. Joogisen elämänsentteen vahvistumisen myötä olen kyennyt siirtämään asenteen myös tanssiin.

## 1. Tutkimuskysymys, metodologinen orientaatio ja tutkimusmenetelmät

Aloitin tämän tutkimuksen v. 2010 kirjoittamalla joogasta harjoitusmuotona, joka lisää proprioseptistä ymmärrystä. Proprioseptiikalla tarkoitetaan kehon sisäisiä aisteja mm. tasapainoaistia, lihasten tonusten aistimista sekä liikekoordinaation ymmärrystä. Tällöin tutustuin liikuntafilosofi Timo Klemolan kehotietoisuuden käsitteeseen ja hänen kirjalliseen

tuotantoonsa. Klemola (2003, 2004) kirjoittaa eletystä kehosta tarkoittaen sillä sitä kokemuksellista ja tietoista kokonaisuutta, joka avautuu etenkin proprioseptisten aistien avulla. Vuoden aikana tutustuin myös joogasta kirjoitettuun kirjallisuuteen niin konkreettisiin keho- ja hengitysharjoituksia käsittelevään aineistoon kuin joogafilosofiaankin. Suoritin samaan aikaan kaksivuotisen joogaopettajakoulutuksen opintoja. Koulutus tähtäsi italialaisen joogin Vanda Scaravellin kehittämän joogasuuntauksen opettajan pätevyyteen. Olin aiemmin Intiassa suorittanut suppeammat astangajoogaohjaajan opinnot. Käytän seminaarityöni lähteinä myös opintojeni luentomuistiinpanoja sekä kirjoittamaani joogapäiväkirjaa. Lisäksi lähetin 36 tanssijajoogille sähköpostitse kyselyn, jossa haastattelin heidän kokemuksiaan joogasta. Kesän mittaan sain vastauksen seitsemältä tanssijajoogilta.

Tutkimukseni perustuu fenomenologiseen metodologiaan, jossa kokemuksen tarkastelu sellaisena kuin se ilmenee on oleellista. Tutkimuskysymys ja työn kysymyksenasettelu pohjaa pitkälti omaan henkilökohtaiseen joogakokemukseeni. Pyrin tarkastelemaan sitä, miten joogan harjoittamisen luonne on määrittynyt omassa ja kollegoideni kokemusmaailmassa. (Rouhiainen 2011a, 76–77) viittaa Maurice Merleau-Pontyn fenomenologiseen filosofiaan taiteellisen oppimisen lähtökohtana Merleau-Pontyn mukaan taiteilijan tehtävänä on hahmottaa ja ilmentää omalakista ruumiillista tuntumaansa maailmaan. Niin tehdessään taiteilija kehittää ymmärrystään asioiden, tapahtumien ja ympäristön aistisesta ja havainnollisesta luonteesta sekä oman ruumiinsa tuntemuksista ja liikkumisen tai ilmaisun mahdollisuuksista. (Merleau-Ponty 1993 sit. Rouhiainen 2011a, 76–77) Tanssijan avatessa ruumiillista kokemustaan niin biologisena, kokemuksellisena kuin sosiaalisena tapahtumana auttaa se häntä näkemään myös oman taiteilijuutensa laadun. Sama periaate näyttäytyy myös tämän tutkimuksen näkökulmassa. Tutkimukseni keskittyy pitkälti joogan harjoittamiseen liittyvien ilmiöiden havainnointiin, ymmärtämiseen sekä myös niiden nimeämiseen. Yksilöllisten kokemusten, kirjallisen materiaalin ja havaintojen reflektion avulla olen pyrkinyt purkamaan joogan harjoittamisen fenomaalista puolta ja näkemään, miten tunne joogan harjoittamisen eheyttävästä vaikutuksesta todentuu. Henkilökohtaisessa kokemusmaailmassani olen kokenut joogan myötävaikuttavan tanssijan taidon rakentumisessa. Näin olivat myös useat kollegaani todenneet. Pyrkimyksenäni on ollut asettaa itseni uudelleen tämän kysymyksen äärelle, jotta ymmärrykseni joogan harjoittamisen vaikutuksesta tulisi itselleni näkyväksi. Tästä näkökulmasta käsin tutkimukseni on jo alkanut kauan ennen tätä kirjallista työtä ja jatkuu myös tämän kirjallisen työn jälkeen. Ymmärryksen avaamiseksi olen lukenut alaan liittyvää kirjallisuutta ja pyrkinyt myös kirjallisen materiaalin

antaman informaation kautta ymmärtämään, miten kokemus joogan itseä kehittävästä ominaisuudesta rakentuu. Tutustumani poikkitieteellinen kirjallinen materiaali on pitänyt sisällään joogafilosofiaa, taidekasvatusta, taiteilijanäkökulmia, lääketieteellistä ja neurologista kirjallisuutta sekä joogan praktiikkaa käsittelevää aineistoa. Tähän kaikkeen olen pyrkinyt suhtautumaan avoimesti kategorisoimatta niitä eri tieteenaloihin ja toinen toisiaan poissulkeviksi näkökulmiksi. Fenomenologisessa tutkimusperinteessä ei pyritä luomaan objektiivisia totuuksia vaan keskeisenä tekijänä nähdään tietoisuus ja kokemus. (Rouhiainen 2010) Edellistä näkökulmaa olen myös pyrkinyt soveltamaan suhteessa kaikkeen lähdeaineistooni; niin kirjalliseen, haastattelumateriaaliin, omiin kokemuksiini, koulutukseni esiin nostamaan materiaaliin kuin käymiini keskusteluihin kollegoiden kanssa. Seminaarityön esiin nousevat teemat valikoituivat kaiken edellä mainitun lähdeaineiston sisältä. Tässä kohden kokemusten toistuvuus ja materiaalin herättämä laajempi kaikupohja onkin toiminut valikoinnin määräävänä piirteenä.

### 1.1 Haastateltavat

Haastateltavani ovat eri-ikäisiä ja tanssitaiteilijauransa eri vaiheessa olevia ammattilaisia, joiden joogaharjoitus vaihteli joogan eri tyylijuontien välillä. Joogaharjoittelun viikoittainen tuntimäärä ja kokemuspohja joogasta vaihteli haastateltavien välillä varsin suuresti. Mukana oli vasta joogapolun alussa olevia harjoittajia ja niitä, joiden joogaharjoituksen määrä oli suhteellisen pieni etenkin kaikkeen muuhun tanssijantyölliseen harjoitteluun verrattuna. Sitten joukosta löytyi myös sellaisia henkilöitä, joille jooga oli noussut keskeiseksi harjoittamisen muodoksi ja osaksi ammatillisen identiteetin rakentumista.

### 1.2 Haastattelukysymykset

Fenomenologisessa tutkimusotteessa kaikkia kokemuksia pidetään oikeina ja tutkimuskohteita kunnioitetaan oman kokemuksensa asiantuntijuudessa. (Rouhiainen 2010) Aloitin kirjalliset haastattelukysymykset kartoittamalla haastateltavien kokemuspohjaa joogasta. Seuraavaksi tiedustelin heidän tuntemuksiaan omasta kokemuspohjastani sekä lukemani aineiston pohjalta keskeisiksi nousevista aihealueista. Tiedustelin mm. heidän ajatuksiaan hitaudesta, hiljaisuudesta, kivusta sekä kehon toiminnallisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Pyrin laatimaan kirjallisen haastattelun siten, että se jättäisi tilaan haastateltavien

omille tulkinnoille ja antaisi heille myös vapauden tuoda esiin myös sellaisia aiheita, joita en itse tuonut esiin. Haastattelumateriaalin laajuus vaihteli haastateltavien välillä. Osa saamastani materiaalista oli lyhytsanaista ja toteavaa ja osa taas kirjoitti vuolaasti ja hyvinkin henkilökohtaisesti. Fenomenologisessa tutkimusotteessa tutkimuskohteelle pyritään olemaan avoimia siten, että tutkimusmateriaalia lähtisi itse sanelemaan mistä viitekehuksesta sitä lähdetäisiin tulkitsemaan. (Rouhiainen 2010) Tässä suhteessa uskonkin, että tutkimus oli lähtenyt liikkeelle jo aiemmin ja varsinainen haastatteluaineisto jatkoi mielestäni pitkälti keskusteluita, joita olin käynyt niin itseni kuin kollegoideni kanssa jo usean vuoden ajan. Koin ikään kuin kirjaavani ylös niitä havaintoja ja kokemuksia, jotka olivat olleet jo jonkin aikaa ilmassa eräänlaisena joogitanssijahegemoniana ja jolle teoreettisempi viitekehys sekä kirjallinen materiaalia avasi kaikupohjaa. Otteet haastatteluaineistosta ja päiväkirjamerkinnöistä löytyvät kursivoituna muun tekstin lomassa.

## 2. Tutkimuksen kulku

Tanssijan identiteetti ja käsitys ammattitaidosta rakentuu vahvasti kulttuuristen traditioiden varaan. Tanssiminen ei koskaan ala alusta, vaan tanssia opiskeleva asettuu keskelle tanssiperinteen jatkumoa. Kulttuuri ja tanssitraditio ovat aina yhtä yksittäistä tanssijaa vahvempia ja tanssin siirtyminen sukupolvelta toiselle kuljettaa sekä käsitteellistä että kehollista tietoa mukanaan. Tanssinperinteen käytäntöjä on harvoin kirjoitettu muistiin, koska ne ovat yhdenlainen ”oraalinen perinne”, jota välitetään kehollisuuden kautta. Traditio muotoutuu yksittäisten tanssijoiden, koreografien, muiden tanssin tekijöiden ja yleisön vuorovaikutuksen tuloksena.

Tutkimuksessani olenkin pyrkinyt pohjustamaan miten käsityksemme ruumiillisesta tiedosta on muotoutunut. Tavoitteenani on ollut selvittää sitä, miten kulttuurimme on muovannut käsityksiämme ja miten nämä vaikuttavat käsityksemme oppimisesta ja tanssijan taidosta. Lähtökohtani on, että jooga vahvistaa tanssijan taidon uutta paradigmaa. Vaikka tanssijan taidon jatkuvaa uudelleen määrittelyä on tapahtunut jo pitkään suomalaisessa tanssikulttuurissa, tuli paradigman muutos esiin terminä vasta tanssitaiteilija Kirsi Monnin (2004) väitöstutkimuksen myötä johon palaan myöhemmin tämän työni yhteydessä. Tanssijan taidon uudelleen määrittelyn myötä kehollinen artikulaatio määrittyy toisin kuin perinteinen kapea käsitys taidosta on rajautunut. Olen viitannut pitkälti fenomenologiseen

ihmiskäsitykseen, jossa ruumiillinen kokemus nousee keskeiseksi. Ruumiillisen kokemuksen artikulaation avaamiseksi olen viitannut pitkälti liikuntafilosofi Klemolan (2004, 2003, 2002) kehotietoisuuden käsitteisiin, jotka ovat mielestäni selventäneet hyvin sitä miten tanssijan taito voidaan nähdä laajasti ja miten myös joogan harjoitus toimii.

Luvussa kuusi kerron lyhyesti joogan taustaa ja filosofiaa. Tämän jälkeen alkaa varsinaisesti joogan harjoittamisen käsittely. Tarkoitukseni on esitellä joitakin yleisempiä periaatteita siitä, miten asanaharjoitus (ruumiillinen joogaharjoitus) vaikuttaa kehoon ja mieleen. Selvitän, miten hengitys kytkeytyy autonomiseen hermostoon ja siten myös henkiseen hyvinvointiimme. Ensiksi painopiste kulkee pitkälti kehollisella ja fysiologisella tasolla ja loppupuolella pyrin avaamaan joogan harjoittamisen vaikutuksia mielen ja kokemuksen tasolla. Toivon, että kirjoitukseni selventää sitä, että keho ja mieli ovat kytkeytyneet kiinteästi toisiinsa. Lukijaa voi auttaa seuraava ajatus: Kun hän kuvittelee katsovansa maisemaa ja kun hän rajaa näköpiiristään osan maisemasta pois, ei poisrajattu alue lakkaa olemasta vaikka se ei juuri sillä hetkellä ole hänen näköpiirissään. Samoin keho ja mieli eivät sulje toinen toisiaan pois vaikka huomio siirtyy tarkastelemaan toista.

### 3. Länsimainen näkökulma kehoon

Länsimaisessa ajattelussa on keskeistä ollut dualismi, kahtiajakoinen käsitys ihmisestä joka kristillisen perintömme ohella on aiheuttanut sen, että henkeä on arvostettu ruumiin kustannuksella. Klemolan mukaan henki ymmärretään rationaalisuudeksi, jonka korostamisella sivuutetaan kaikki muut inhimillisen olemassaolon ulottuvuudet. (Klemola 2004, 38) Vaikka joogafilosofia erottelee ihmisen olemuksen erilaisiin osa-alueisiin ja erittelee mielen ja ruumiin ihmisen olemuspuolen erilaisina ilmenemismuotoina, korostaa jooga ruumiin ja mielen yhteyttä. Joogafilosofian mukaan ruumista ei tulisi unohtaa mielen kustannuksella ja joogan harjoittaminen tulisi ruokkia ihmisen olemisen eri tasoja.

Fenomenologisessa filosofiassa korostetaan hermeneuttisen tutkimusperinteen luotsaamaa aatesuuntaa, jossa ihmisen kokemus nousee keskeiseen sijaan. Filosofin Martin Heidegger otti käyttöön inhimilliseen kokemukseen viittaavia käsitteitä, kuten varsinainen ja epävarsinainen oleminen, kuolemaa kohti -oleminen, angstin merkitys varsinaistumisprosessissa. Varsinaisen olemisen tasoa on ”minä olen”, ei niinkään ”minä tiedän”. Heidegger opettaa monissa kirjoituksissaan ajattelemisen taitoa, jota hän vertaa käsityöläisen taitoon. Eli tietoisuutta ja



ajattelua voi harjoittaa kuten käsityöläinen harjoittaa käden taitoaan. (Heidegger 2000,1991,1988, sit. Klemola 2004, 28) Kehollisen näkökulman fenomenologisessa ajattelussa toi esiin Maurice Merleau-Ponty. Hänen mukaansa kehon tietoisuus tunkeutuu kaikkialle kehoon ja kehotietoisuus syntyykin pitkälti proprioseptisten aistien antaman informaation kannattelemana. Merleau-Pontyn myötä on fenomenologiassa alettu puhua elävästä kehosta tai koetusta kehosta, ajattelusta keholla. (Merleau-Ponty 1968/1987,1986) Fenomenologit lähestyivät ajattelussaan joogafilosofiaa ohjaamalla havaintoa empirisen todellisuuden ylittämiseen sekä tuomalla keskiöön ihmisen kokemuksen ja ruumiillisuuden. Ihmisyys kaipaa subjektiivista tietoa ja sekä taiteella että joogan harjoittamisella on mahdollisuus kuoria esiin subjektiivisen tietouden olemassaolon.

#### 4. Kehotietoisuuden käsitteitä

Dualistisen keho/mieli kahtiajaon sijaan kehotietoisuudessa korostetaan mielen ja kehon yhteyttä, puhutaan nk. **kontemplatiivisesta kehosta**. Jokapäiväinen kokemus kehosta korostaa kehon ylittämistä, vierautta, läpinäkyvyyttä ja kehotietoisuuden puutetta. Kontemplatiivisen kehon kokemusta korostavat kehon ja mielen harmonia, vitaalisuus, avaruudellisuus, lämpö ja tietoisuus. Liikumme jatkuvasti näiden kokemusten välillä. Toisessa ääripäässä irti kehostamme tai objektivoiden kehoamme ja vastaavasti toisessa ääripäässä ”hengen” suuntaan avoimena kehona, jossa henkeä ja kehoa ei voida erottaa toisistaan. Kehollinen perusvirityksemme asettuu jonnekin kokemusten ääripäiden välille liikkuen jompaan kumpaan suuntaan tilanteen mukaan. Erilaisten fyysisten taitojen harjoittelemisessa kosketamme aina jotakin näistä kokemuksemme aspekteista, riippuen harjoittamastamme taidosta ja sen päämääristä. (Klemola, 2004, 232 –233) Joogassa päämäärä on eittämättä kontemplatiivisen kehotietoisuuden lisääminen ja sen laajentuminen myös arkipäivän toimintoihimme.

Kehotietoisuudessa erotetaan toisistaan **objektikeho** ja koettu tai **eletty keho**. Silloin kun kehoa lähestytään ulkoapäin mielestä erillisenä asiana, puhutaan nimenomaan objektikehosta. Puhuttaessa eletystä tai koetusta kehosta puhutaan kehon sisäisestä kokemuksesta; tällöin korostetaan ihmisen kykyä kuunnella ja aistia kehoa. Tällöin siirrymme kehotietoisuuden alueelle. Objektikehosta puhuttaessa on muistettava, että ihminen ei kuitenkaan suhtaudu kehoonsa täysin samalla tavalla kuin muihin objekteihin. Kun havainnoin kehoani esim.

kättäni on se osa objektikehoani, mutta mukana on aina eletyn ja koetun kehon näkökulma. Klemola käyttää esimerkkinä leivän leikkuuta. Kun leikkaan leipää, huolehdin etten leikkaa vahingossa sormiani, toisin kuin jos sormet olisivat täysin itsestäni irti oleva objekti. (Klemola 2003, 77)

Länsimainen liikuntakulttuuri on lähestymistavassaan pitkälti painottanut objektikehon näkökulmaa. Kehoa muokataan ja mitataan. Liikuntakulttuurimme muovautuu pitkälti kilpailun näkökulmasta ja meiltä puuttuu esim. terveysliikunnan perinne; toisin kuin esim. Kiinassa Tai Chi tai Intiassa jooga tähtäävät ihmisen terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Länsimaiset terveysliikuntalajit on pitkälti muokattu kilpaurheilulajeista, joissa päämääränä on ollut mitattavuus eikä niinkään inhimillinen hyvinvointi.

## 5. Kehollisen oppimisen kulttuuri

Se mitä opetetaan ja miten opetetaan, ovat pitkälti kiinni siinä mitä on käsityksemme oppimisesta. Oppimisen historiaamme on pitkälti määrittänyt mekanistinen oppimiskäsitys, jossa tieto ja kokija on pyritty erottamaan toisistaan. Varto toteaa mm. seuraavasti:

” Tiedon historiassa on painotettu erityisesti objektiivista tietämistä, jossa mikä tahansa voi tulla tiedon kohteeksi ja kokolailta samojen periaatteiden mukaan. Objekti, esine tai kohde voidaan saavuttaa monella tavalla, mutta yhteistä on, että tiedon kohde on riippumaton tietäjästä. Näin on, vaikka jokainen objektivoiminen – siis tiedon kohteeksi tekeminen, erottaminen ympäristöstään ja hahmottaminen joksikin, identifioitavaksi - tapahtuu yksittäisen ihmisen havaintojen ja päättelyn seurauksena. Ero on olennaista: ihminen ja tiedettävä pidetään erillään, koska ilman tätä eroa ei voida puhua tietämisestä ” (Varto 2008, 20).

*”Tieto ilman toimintaa on kuin puu ilman hedelmää”*

*Arabialainen sananlasku*

Kun mekanistinen oppimiskäsitys on omaksuttu kulttuurisesti, läpäisee se helposti kaikki opetusta antavat tahot. Taiteen kokemisen ja tekemisen perustana on usein korostettu subjektin merkitystä. Omakohtaisuus ja kokemisen ensisijaisuutta on pidetty tärkeänä. Edellisestä huolimatta on perinteistä tanssitaideopetusta helposti ohjannut mekanistinen

käsitys ihmisestä. Tanssin koulutushistoriaa on pitkälti määrittänyt ajatus kehosta muokattavana instrumenttina, jonka fyysisiä ominaisuuksia (notkeutta /voimaa/ koordinaatiota) pyritään optimoimaan ja kehon taitoa kasvattamaan kuten tietokoneen dataan voisi ohjelmoida lisätiedostoja. Perinteisissä taidetanssimuodoissa on edellisen lisäksi asetettu kovia vaatimuksia kehon esteettisiin tekijöihin. Balettitanssijan ruumiin tulee olla hoikka ja sopusuhtainen. Esim. liian iso pää tai liian pitkä selkä suhteessa muuhun ruumiiseen ovat käypiä syitä uran kariutumiseen vaikka kyseessä saattaisi olla lahjakaskin tanssija.

Monni tarkastelee tanssijan teknéä/taitoa tohtorin väitöskirjassaan *Olemisen poeettinen liike*. Hänen mukaansa taiteilijakoulutusta on perinteisesti ollut niiden tietojen ja taitojen opiskelua, jotka tähtäävät teoksen valmistamiseen. Se on siis aineen muotoilun, eli valmistamisen tekniikan opiskelua. Tanssijan koulutus on ollut niiden tietojen ja taitojen opiskelua, joilla tanssija voi toimia materiaalina, muokattavana aineena ja koreografisena välineenä. Tanssijan taidon uudelleen määrittelyn myötä näkökulma materiaalina olosta muuttuu. Monni tarkastelee asiaa heideggerilaisesta näkökulmasta ja näin ollen taiteilija ei ole käsityöläinen, joka valmistaa teoksia maailman sisältä, eikä kuvaa tai esitä mitään jo aiemmin ollutta, vaan henkilö, joka avaa ja paljastaa uusia olemisen tapoja. Näin määriteltynä taito määrittyy aina uudelleen uusien paljastumisien kautta. Monni näkee tanssijan taidon laajana kysymyksenä, joka pitää sisällään myös syvän kehotietoisuuden ja laajan liikkumiskyvyn, joka avaa tanssijalle kineettisiä olemismahdollisuuksia. Hän toivoisi, että tanssijan harjoittelu olisi mielletävissä olemisen paljastuneisuuden, olemisperustan ja taiteessa asumisen lähtökohdasta. (Monni 2004, 209–210)

Laajentaessamme käsitystämme tanssijan taidosta voisimme ajatella, että se miten tanssija asettuu kehoonsa ja miten hän on yhteydessä itseensä, työryhmän jäseniin, tilaan, muihin esiintyjiin, yleisöön, musiikkiin, valoihin, lavastukseen ja miten hän kykenee osallistumaan taiteellisen prosessiin luovana taiteilijana, on kaikki osa tanssijantaitoa. Lavalla näemme kokonaisen ihmisen, aistimme hänen hengityksensä ja energiansa ei vain elotonta taitavaa kuorta. Taito- ja taideaineissa kehollisuus, aistillisuus ja tajunnallisuus ovat siis olennaisia tietostrategian tekijöitä. Taiteen oman tradition oppimisen rinnalla itsen harjoittaminen sen kaikissa eri muodoissa tulisi olla osa tanssijan koulutusta. Jo oman koulutushistoriani aikana sain myös kokea isoja koulutuskulttuurin muutoksia. Uusien pehmeiden tekniikoiden kuten release- ja erilaiset body mind centering –tekniikat lähtivät purkamaan perinteistä tanssinopetusta kohti kontemplatiivisen kehon ymmärtämistä. Uranuurtaajat eivät Hämäläisen

(2007, 56) mukaan puhuneet kehotietoisuudesta, mutta he käyttivät toisenlaisia vastaavia ilmauksia kuten: “ the body as a vehicle for feeling and a fundamental way of knowing” (Hawkins 1991), “ knowing in our bones” (Foster 1976), “ inner knowing” (Cohen 2003) ja “knowing in our bodies” (Adler 2006), jotka kuvaavat hyvin samaa asiaa.

Joogan harjoittamisen purkamisessa lähdän ruumiista ja kysyn miten asanaharjoitus edistää ruumiin kineettisiä mahdollisuuksia ja kehotietoutta. Pyrin löytämään niitä lainalaisuuksia, jotka edistävät kehomme hyvinvointia ja linkittyvät kehomme toiminnallisiin ”kaavoihin” kontemplatiivisen kehon näkökulmasta. Sanotaan, että tanssija ajattelee kehollaan. Kun hän kykenee ymmärtämään kehonsa monikerroksisuuden ja näkemään sen kaikkia yksityiskohtia, kykenee hän myös ymmärtämään mielensä maailmaa ja avautumaan sille uudella tavalla. Uskoisin, että tämä kehollinen artikulaatio ja kehollisen perustan luominen on tästä syystä tarpeen, jotta voimme ymmärtää myös mielen rakenteita.

*”Puhuminen on helppoa, oleminen ei”  
Zen mestari*

## 6. Jooga

Sana jooga on tulkittu monella tapaa kuten: ”tulla yhteen”, ” yhdistää”, ” solmia yhteen mielen haarat”. Jooga on filosofia ja itsen harjoittelumuoto, jonka juuret ulottuvat tuhansia vuosia vanhaan kirjattuun intialaiseen veda kulttuuriin. Sittemmin intialaisen tietäjän Rishi Patanjalin n. 2000 vuotta sitten kokoama aforistiseen muotoon kirjoitettu teos *Jooga sutra* on muodostunut yhdeksi tärkeimmäksi joogan merkkipaaluksi. (Desikachar 1995, 5; Rautaparta 2007, 15) Patanjalin luoma syvälinen pohdinta ihmisenä olemisesta ja kehittymisestä ihmisenä korosti kahdeksaa osatekijää ihmisen vapautumisessa. 1) *Yama* ja 2) *niyama* kohottavat ihmistä korkeammalle tasolle eettisen elämän ja oikeiden tekojen avulla (näistä tarkemmin luvussa 17). 3) *Asana* /ruumiillinen jooga-asentoihin keskittyvä harjoitus (tästä enemmän luvussa 8), 4) *pranayama* /hengitysharjoitukset (tästä enemmän luvussa 12), 5) *pratyahara* /aisteista vetäytyminen ja sisään päin katsominen keskittyvät ruumiin elävöittämiseen ja sen toiminnan parempaan hallintaan (tarkempi kuvaus luvussa 7) . 6) *dharana* /keskittyminen, 7) *dhyana* /meditaatio ja 8) *samadhi* /ykseyden kokeminen/valaistuminen painottavat mielen hallintaa (*dharanaa* ja *dhyanaa* käsittelen luvuissa 13 ja 14). Mieli ymmärretään korkeamman itsen käyttämäksi välineeksi.

Joogafilosofian mukaan ihminen voi muuttaa itseään ja itsen harjoittaminen antaa välineitä olla olematta mielensä ailahtelujen vanki. (Kallio-Tamminen 2008, 6) Sisäinen vapaus luo sisäistä selkeyttä ja henkistä liikkumatilaa. Patanjille vapaus merkitsi oikeaa asennetta - sitä ettemme ole alati sisäisesti lukkiutuneessa, estyneessä tai sekasortoisessa tilassa.

Joogafilosofian mukaan materiasta ja energiasta koostuva fyysinen ruumis noudattaa syyn ja seurauksen lakia. Huomionarvoista on, että joogan kokemuksellinen kuva ihmisen anatomiasta on kehittynyt huomattavasti ennen länsimaista lääketieteen kehitystä tai ensimmäisiä ruumiinavauksia. Joogafilosofiassa ruumis on kuolevainen, mutta edellisen lisäksi ihmisellä on useimmissa kerroksessa koostuva näkymätön hienoaineksinen ruumis, joka ulottuu syvälle persoonallisuuden tiedostamattomiin rakenteisiin. Vitaaliruumis sisältää mm. erilaisia energioita muuntavat *chakrat* ja hermostoon ja verenkiertoon verrannollisia kanavia, *nadeja*, joita pitkin perustava elämänvoima *prana* virtaa. Mielen ja havaintoelinten toiminta edellyttää mentaaliruumista, joka kuuluu ihmisen intellektuaaliseen tasoon. Syvimpänä sisäisenä kerroksena jokaiseen ihmiseen liittyy joogafilosofian näkökulmasta kausaaliruumis, eli varsinaisen itsen taso, jonka kautta olemme yhteydessä maailmankaikkeuden henkiseen perustaan. (Kallio-Tamminen 2008, 6)

Uskoisin, että tanssijalle joogan harjoittamisen aloittaminen painottuu helposti kehon terapeuttisen hyvinvoinnin edistämisen tarpeeseen henkisen kasvun sijaan. Kehoon kohdistuvat vaatimukset ammatin puolelta ovat toisinaan kovat. Harjoitusmuoto joka suhtautuu kehoon lempeästi samalla lisäten sen toiminnallisia valmiuksia, on tervetullut. Kuuluisa intialainen joogi Desikachar (1995,13) toteaa: että tämä ensimmäinen askel on aina oikea, koska se tuo meidät joogatikkaan ensimmäiselle askeleelle. Joogan harjoittamisen myötä kykymme keskittyä ja tulla itsenäiseksi kehittyvät. Me edistämme terveyttämme, ihmissuhteitamme ja kaikkea toimintaamme ja mikäli meillä ei olisi tarvetta ”parantaa” elämämme laatua, emme aloittaisi joogaa.

Osa haastateltavista viittasi myös siihen miten joogan harjoittaminen on muuttanut heitä myös kehon toiminnallisuuden edistämisen lisäksi myös siinä miten he kokevat maailman ja muut ihmiset toisin joogan ansiosta.

*Aloitin joogan koska, tunsin tarvetta muutokselle, hiljentymiselle ja itsen kokonaisvaltaiselle ymmärtämiselle, joka pohjautuu*

*ruumiin ja liikkeen synnyttämiin kokemuksiin.*

*Jooga rauhoittaa mieltä, ja erityisesti astanga kirkastaa oloa, ilmeisesti veren tehokkaan hapettumisen ja voimakkaiden kierto-liikkeiden ansiosta. Se toimii selkeästi meditaationa, keskittää ja puhdistaa ajatuksia. Minulle liikkuminen on sillä tavalla tärkeää, että tunnen itseni sairaaksi, jos en tunnista kroppaani ja se on yhtä kuin psyykinen hyvä olo. Tunnen olevani oma itseni vain joogan (tai hyvän tanssitreenin jälkeen). Astanga on ekstreemi laji, mutta koen että se sopii tässä elämänvaiheessa hyvin, sillä siinä on vuosisatojen aikana kehitetty metodi, joka ei jätä senttiäkään kropasta käsittelemästä - jos pääsee tarpeeksi pitkälle - mitään ei tarvitse siis itse kehitellä mikä on tässä kohdassa ihanaa. Tällä hetkellä kun en esiinny juurikaan eikä luovuus tietyyssä mielessä ole ykkösjuttu, jooga tuo fyysisen treenin ja samalla rauhan. Uskon kyllä, että tiivis joogaaminen kehittää ihmistä, aivan kuten pyhittäytyminen kylläkin monen muunkin lajin kohdalla. Joogaan tietty filosofia ja itsensä kehittäminen kuuluu perinteisesti. En itse kuitenkaan ota sitä ensin filosofiana vaan lähden fyysisen kautta ja sitä kautta uskon että voidaan tai voin päästä filosofiseen ja henkiseen.*

## 7. Jooga proprioseptisena harjoituksena

Proprioseptisellä aistimisella tarkoitamme sitä, kun vetäydymme ulkoisista aisteista (vrt. näkö, kuulo, maku, haju, tunto) ja kuuntelemme kehoamme sisältäpäin hyödyntämällä sisäisiä aistejamme kuten tasapainoaistia, asentoaistia, liikeaistia ja lihasten tonuksen aistimista.

Klemola kiteyttää proprioseptisen aistin seuraavasti:

” Proprioseptiikalla viitataan ihmisen asento- ja liikeaistiin. Tämän aistin avulla ihmisellä on kyky tuntea koko kehonsa ja eri jäseniensä asento ikään kuin kehon sisäkautta. Se perustuu erilaisten lihasten, jänteiden ja nivelpussien reseptorien toimintaan ja myös tasapainoelimen toimintaan. Nämä aistit tekevät siis ihmisen tietoiseksi kehostaan, sen liikkeistä ja asennoista. Liikunnan kannalta tämä aisti on tietysti tärkeä, koska opeteltaessa mitä tahansa kehollista taitoa, liikettä kontrolloidaan pääasiassa juuri proprioseptiikan kautta ” (Klemola 2003, 85).

Yoga sutran esittämästä kahdeksasta peruspilarista 5. perusprinsiippi *pratyahara* kuvaa hyvin proprioseptistä aistimista. *Pratyaharalla* tarkoitetaan keskittymiseen tähtäävää toimintaa vetäytymällä ulkoisista aisteista. Joogan harjoittaminen eroaa tanssin harjoittelusta juuri *pratyaharan* ansiosta. Tanssija kuuntelee kehon omia viestejä käyttäen proprioseptistä aistimista, mutta suuntaa huomionsa myös ulkoiseen tilaan. Tanssijan tulee olla kontaktissa

muihin tanssijoihin ja hänen on kyettävä orkesteroimaan itsensä alati muuttuvaan tilaan, musiikkiin, tilassa oleviin objekteihin sekä luotava kontakti myös yleisöön.

*Joogassa nautin ehkä eniten siitä, että voin rajata huomion joogamaton reunojen sisäpuolelle. Toimin sekä koreografina että tanssinopettajana. Tämä aiheuttaa sen, että huomioni on usein muissa ihmisissä; ei itsessä. Joogassa saan kiinnittää huomion yksinomaan itseeni.*

Liikkumisen yhteydessä usein kokemuksen reuna-alueelle sijoittuvaa vaikeasti sanoilla kuvattavat ilmiöt ovatkin juuri niitä tapahtumia, jotka kiinnittävät meidät vahvimmin itseemme. Proprioseptinen tietoisuus avaa silmät näkemään kehon sisätilan kauneuden ja nostaa esiin tietoisuuden myös kehon kokemasta kivusta ja kuolevaisuudesta. Myös kipu on proprioseptinen havainto. Sekuntikellon lukema kun on jokseenkin laiha todistus olemassaolosta läsnäoloa ja lämpöä väreilevän kehollisen kokemuksen rinnalla tai kuoleman välttämättömyyden ymmärtämisen kokemuspöyrissä.

## 8. Asana

Jooga-asentoja kutsutaan asanoiksi. Asanaharjoitus eroaa kuitenkin voimistelusta. Asanaharjoitus tehdään hengityksen tahdittamana ja kullakin asanalla on terveydelle erityinen merkitys. Asanat tuovat paitsi liikkuvuutta ja voimaa ne myös kehittävät proprioseptista kuuntelua, hierovat sisäelimiä ja parantava hengitystä ja verenkiertoa. Sana asanan vastine on sana asento. Sana tulee sanskriitin kielestä ja tarkoittaa ”olla”, ”pysyä paikoillaan”.

Patanjalin Jooga sutran kahdeksanhaaraisessa järjestelmässä asanat muodostavat järjestelmän kolmannen haaran ja asanan kerrotaan omaavan kahta tärkeää ominaisuutta: *sthira* ja *sukha*. *Sthira* tarkoittaa vakautta ja valppautta ja *sukha* taas viittaa kykyyn asettua asanaan levollisesti. Asanaharjoituksessa molempien ominaisuuksien tulisi olla läsnä tasapainoisessa suhteessa. (Desikachar 1995, 17–18) Vaikka asana voi näyttää pysähtyneeltä tilalta, hengityksen liike jatkuu ja syvä, tietoinen hengitys avaa ruumista edelleen sisältäpäin (Rautaparta 2007, 99). Edellä kuvattu harjoittamisen tapa avaa harjoittajalleen kehon sisäisen avaruuden kokemisen ja hän kykenee näkemään kehon sisätilan liikkeen ja ulottuvuudet. Joogassa asanaharjoitukset ovat määrättyllä tavalla tanssiharjoituksia yksinkertaisempia ja yksittäinen tunti pitää sisällään useimmiten vähemmän liikkeitä kuin perinteinen tanssitunti.

Tämä antaa harjoittajalle mahdollisuuden ja tilan kuunnella yhtä asentoa pitkään ja keskittää koko huomion havainnoimaan asanan resonaatiota itsessä.

## 9. Bandhat

Lantion pohjan - ja keskustan tuki on tärkeä kaikessa liikkumisessamme. Tanssin parissa puhutaan usein kuinka liike “lähtee keskustasta”. Tällä tarkoitetaan sekä lantionpohjan lihasten, syvien selkälihasten, illiopsaslihaksen ja poikittaisen vatsalihaksen tukea liiketapahtumassa. Tämä keskustan tuki suojaa loukkaantumisilta ja auttaa ergonomiseen kehonkäyttöön.

### 9.1 Mula Bandha - lantionpohja

Joogassa käytetään nimitystä *bandha* joka kääntyy sanalla lukko tai sinetti. Lantionpohjan sinettiä kutsutaan *mula bandhaksi* eli juurilukoksi. Tämä salmiakin muotoinen alue sijoittuu häpyluuliitoksen, istuinluiden sekä häntäluun väliin. Coulter erottelee kirjassaan *The Anatomy of Hatha Yoga* lantionpohjan lihaksiston etummaisesta ja takimmaisesta kolmion erilleen. Häntäluun ja istuinluiden välistä aluetta nimitetään *ashwini mudraksi* ja vastaavasti etuosaa, johon kuuluu istuinluiden ja häpyluuliitoksen välinen aluetta hän nimittää yleensä yleisemmin koko lantionpohjasta käytettyä nimeä *mula bandha*. *Ashwini mudra* vetää voimakkaasti peräaukkoa sisään ja ylöspäin. Asanat jotka kokoavat lantiota esim. *kobra*, aktivoivat *ashwini mudraa* ja vastaavasti lantiota levittävät asanat kuten *alaspäin katsova koira* (pyramidi) heikentävät *ashwinin* käyttöä. Siinä missä *ashwini mudra* on voimakas ja vastaa nopeaan ja äkkinäiseen lantionpohjaan kohdistuvaan paineeseen, on vastaavasti *mula bandha* hienovaraisempi. *Mula bandha* aktivoi ja tukee sukuelinten lihaksia kuten välilihaa sekä naisilla virtsarakon aluetta. (Coulter 2001, 177–186)

### 9.2 Uddiyana bandha –alavatsan tuki

*Mula bandhan* aktivointi avaa väylän *uddiyana bandan* aktivointiin. *Uddiyana* tarkoittaa ylöspäin lentävää ja tämä kuvaakin hyvin sen luonnetta. *Uddiyanan* supistaminen tarkoittaa poikittaisen vatsalihasten aktivoitumista ja nostamista ylöspäin kohden palleaa ja keuhkoja. Näin alavatsan alue vetäytyy kohden selkärankaa ja pallea nousee ylös. Tästä syystä on myös



puhuttu vatsaa tukevasta korsetista (esim. pilates harjoittelussa). Tämä tuki aktivoituu erityisesti työstetyn uloshengityksen aikana. Bandhojen aktiivisuus edesauttaa hyvää ryhtiä ja kannatetun seisoma-asennon löytymistä. Myös arjen liikkumisessa käytämme bandhoja vaikka emme aina ole siitä tietoisia. Valmistautuessani loikkaamaan ojan yli aktivoin automaattisesti lantionpohjan ja vatsan tuen. Aivastaessani lantionpohjan nopeasti aktivoitunut tuki estää virtsan karkaamista housuihini. Aktiivisessa kävelyssä tuki on taas hienovarainen ja kevyt. On huomattavasti helpompi esim. hahmottaa haulislihaksen tai etureiden aktiivisuus kuin bandhojen tuki ja vaatiikin hyvää keskittymistä sekä proprioseptista havaintokykyä tulla tietoisemmaksi bandhojen toiminnasta. Joogassa voimme tiettyjen harjoitusten avulla edesauttaa bandhojen hahmottumista.

Ymmärrys bandhoista ja tuen artikulaatiosta löytyy rakennusaineiksia, jotka ulottuvat laajalle. Sokeista pisteistä tietoiseksi tuleminen on edesauttanut alueiden vahvistumista ja herkistymistä. Sinettien vaikutus säteilee laajalle myös kokemuksellisella tasolla. Bandhojen vaikutus avautuu myös tunne-elämän alueelle ja tuntuu siltä, että bandhat kiinnittyvät myös vahvasti minuuden ja itsen kokemisen piiriin.

*Alussa yritin kovasti keskittää huomioni bandhoihin, mutta jollakin tavalla tämä alue oli sokea. Erityisesti lantionpohjan tuki oli minulle hahmoton alue. Harjoittelun myötä en enää edes ajattele bandhoja niin paljon ja uskoisin, että bandhat aktivoituvat ihan itsestään. Tämä näkyy liikkumisen vaivattomuutena ja myös henkisenä varmuutena.*

*Koen bandhojen tuen antavan voimaa kaikelle liikkumiselleni. Ajattelen että bandhat ovat ikään kuin talon perusta, josta lähtevät runko ja muut rakenteet. Samoin bandhoista lähtee kaikki liike ja kun perusta on vakaa antaa se minulle rohkeutta uskaltaa vaativimpiakin liikkeitä. Bandhojen vahvistumisen ja tunnistamisen myötä avautuu kaikkalainen uskallus ja rohkeus.*

## 10. Asentotietoisuus ja kehon linjaus

Joogassa asanoihiin pysähtyminen ei ole sanan varsinaisessa mielessä pysähtymistä vaan viipyminen asanoissa ja hengitys antavat mahdollisuuden aistia kehon sisäistä tilaa ja liikettä. Sisään hengityksen laajentava- ja uloshengityksen vajoava liike, selkärangan aaltoliike sekä kehon nesteiden tasaantuminen liikkeestä tapahtuvat ”pysähdyksen” aikana. Tapahtuma ei ole staattinen ja erityisesti kehon sisätilasta katsottuna tauko on tapahtumarikas ja hetkeen kiinnittyvä aktiivinen tila.

Joogassa asennoissa viipyminen luo hyvän pohjan asentotietoisuudelle ja hitaus edesauttaa hyvään linjaukseen keskittymistä. Haastatteluaineisto toi esiin myös sen, että joogan harjoittamista ei aina olla koettu positiivisesti. Kritiikkiä saivat osakseen mm. joidenkin joogaopettajien ammattitaito. Ammatikseen tanssivan ihmisen kehotietoisuus on jo varsin pitkällä ja närkästystä oli aiheuttanut mm. joidenkin opettajien ymmärtämättömyys mm. perusanatomiasta tai kehonlinjauksista. Vaikka jooga onkin vuosituhansia vanha traditio, on joogaopettajien koulutus ollut kiinni pitkälti opettajien oman aktiivisuuden varassa. Joogaa voi periaatteessa opettaa kuka vain, joka päättää ryhtyä joogaopettajaksi ja luonnollisesti edellinen tuottaa kirjavuutta joogaopetuksen kenttään, vaikka valta osa opettajista on ammattiinsa vakavasti suhtautuvia ja asiaansa paneutuvia ammattilaisia.

*Olen ollut monet kerrat aika tyrmistynyt erilaisilla joogaopettajilla, sillä heidän linjaustietoisuus on ollut niin heikkoa - samaa voisi sanoa astangan joistakin asennoista, että eivät vaikuta kovin funktionaalisilta.*

### 10.1 Pystysuora asento

Timo Klemola puhuu artikkelissaan *Asento –aisti –liike (2002)* taijissa opettaessaan, että harjoitus alkaa rakentamalla ensin keskustatietoisuus ja sen jälkeen keskilinjatietoisuus. Edellisten avulla opetellaan tulemaan tietoiseksi kehon luonnollisista ja optimaalisesta pystyrakenteesta. Klemola jatkaa, että tässä lähestymistavassa muodostetaan kehon sisäisen kokemukseen tietynlainen kartta, kiintopisteet joiden avulla on helpompi suunnistaa. Sama lainalaisuus näyttäytyy sekä joogassa että tanssissa. Joogassa seisoma-asento *samastithissā* jalkaterät juurrutetaan lattiaan siten, että jalkaterällä paino jakautuu tasaisesti molemmille

jaloille sekä kolmelle pisteelle (kantapää, päkiän oikea ja vasen syrjä). Varpaat ovat levittäytyneet alustaa vasten ja ne osoittavat suoraan eteenpäin. Polvet ovat ojentuneet pehmeästi siten etteivät ne ole lukkiutuneet tai yliojentuneet. Seisoma-asennossa aktivoidaan myös sisäreisi ja etureisi. *Mula bandhan* (lantionpohjan sinetti) ja *uddiyana bandha* (keskivartalon tuki) avaa rintarangan nikamat ja ojentaa lannerankaa, niska pidentyy, hartiat tippuvat alas, niska pitenee ja pääläestä suunnataan ylös samalla kun istuinluista ja kantapäistä suunnataan alas. Vatsapuolen kannatus ja alaselän rentous ja leveys ovat suoraan yhteydessä jalkoihin. Jalkojen juurrutus aktivoi vatsapuolen ja tuo tilaa alaselkään. Uloshengityksen aikana voi tunnistaa miten kehon paino antautuu maan vetovoimalle jalkapohjien juurtumisen myötä. Ihanteellisessa seisoma-asennossa kehon paino on tukevasti jalkojen varassa. Suomalainen joogaopettaja Tervonen korostaa lantiorengaassa sijaitsevat risti-suoliluunivelten (SI-nivel) merkitystä. Hänen mukaansa SI –nivelet ovat ratkaisevan tärkeitä yhtymäkohtia, sillä ne liittävät lantion ja selkärangan toisiinsa ja niiden välityksellä tapahtuu voimansiirto jaloista vartaloon ja päinvastoin. (Tervonen 2009, 15–17) Tämä voidaankin huomata tanssissa erityisesti painonsiirroissa. Voimansiirron esteettömyys näkyy liikkeen sulavuutena ja virtaavuutena. Hypyissä polvien koukistus alas tullessa vähentää selässä tapahtuvaa tärähdystä. Joogan seisomasarjoissa jalkojen linjaus (polvi isovarvas linja) sekä jalkojen aktivointi esim. tuodessa ylävartaloa alhaalta ylös keventää myös selän työtä.

*Ajattelin myös tuota kantapää asiaa. Alaspäin katsovassa koirassa oli selvää, että juurruttamalla kantapääät yhä enemmän kohden lattiaa jalat ikään kuin kannattelivat ala-selkään kohdistuvan paineen. Ajattelen näitä suuntia enkä niinkään aktiivista lihastyötä. Kantapäiden juurrutus on suorassa yhteydessä selkäni hyvinvointiin. (päiväkirjamerkintä 2010)*

*Virabrahamasana`ssa huomaan että kantapäiden juurrutuksesta huolimatta paino tuntuu voimakkaana myös päkiöillä. Ajatus kantapäistä on kuitenkin juurevoittava. Juurevoittavalla tarkoitan, että suunta on kahdensuuntainen. Painon laskeutuessa alas se kimpoaa takaisin ylös kuin superpallo. Tämä juurrutuksesta ylöspäin kimpoava suunta kantaa parhaimmillaan aina päälakeen asti. (päiväkirjamerkintä 2010)*

*... joogan kautta olen vasta ymmärtänyt missä ja millainen painoni on ja painovoiman ja maan kautta olen löytänyt seisoma-asennon, pitkän linjan.*

## 10.2 Hartianseutu

Toinen kytkös liittyy hartioihin. Yleensä hartioita ylös vetävät lihakset ovat yliaktiivisia sekä kireitä ja hartiarengasta alas vakauttavat lihakset ovat heikkoja. Lisäksi monesti selkärangassa lannerangan alue on liian liikkuva ja taas vastaavasti rintarangan alue jäykkä. Tavoitteena olisi bandhojen vahvistamisen kautta saada lanneranka riittävän stabiiliksi ja erilaisten mobilisoivien harjoitusten avulla rintaranka liikesuunnissaan hyvin liikkuvaksi. Tanssijan rintaranka verrattuna esim. pääätetyötä tekeviin ihmisiin on yleensä suhteellisen hyvin liikkuva. Joogassa tehdyt rintarangan pyöritykset, ojennukset, sivutaivutukset ja kierrot sekä hengityksen rankaa avaavat vaikutukset edesauttavat rintarangan liikkuvuutta. Tämä edesauttaa hartioiden ja lapaluiden alhaalla pysymistä ja erityisesti silloin kun käsiä tuodaan ylös kohti kattoa. Myös lapaluista alaspäin vetävien lihasten vahvistaminen kuten useat käsien varassa kehon painoa kannattelevat asanat (esim. *dandansana/punnerrusasento, alaspäin katsova koira, päällä seisonta ja pinzha/kyynärpäseisonta*) edesauttavat lapatuon vahvistumista.

Osa haastateltavista toi esiin rintarangan lukosta vapautumisen merkityksen. Liikkuvuuden lisäksi rangan vapautuminen oli myös edesauttanut tunnelukkojen avautumista. Vaikuttaa siltä, että rintarangan alueelle sijoittuvat ennen kaikkea itseltämme piilossa olevat tunteet.

*Joogakoulun webb –sivuilla mainostettiin sitä kuinka jooga tekee onnelliseksi ja harjoitus nostaa pintaan hyvän olon tunteen. Itse koin harjoittelun jälkeen olevani lähinnä surullinen ja vihainen. Ihmettelin, että mistä nämä tunteet kumpusivat. Ilo tuli vasta myöhemmin. Ajan myötä negatiiviset tunteet liudentuivat ja samalla myös jäykän rintarankani liikkuvuus lisääntyi. Koin myös, että rintakehästäni olisi sulanut iso sementtimöykky pois.*

## 10.3 Suunnat avaavat linjauksen

Asanaharjoittelun kuten tanssinkin harjoittelussa suuntaamme huomiomme kehonlinjaukseen. Tällä tarkoitetaan kehon osien ergonomisesti optimaalista suhdetta toisiinsa. Esim. seisomassa asennossa polvi suunnataan samansuuntaisesti isonvarpaan kanssa jotta vältetään polven kiertymistä sisäänpäin, joka aiheuttaa polvelle isoa räsitusta esim. hyppyjen alastulossa.

Asana harjoittelun yhteydessä korostetaan kehon suuntaamista tilaan. Tämä edesauttaa, että asanaa tukevat lihakset aktivoituvat. Asanassa suuntaamiseen rakentuu aina vastasuunta. Esim. istuinluista alaspäin seuraa pääläestä suunta ylös. Tämä saa aikaan selkärangan pidentymisen ja linjaus rakentuu kehon sisältä käsin. Kehon suuntien aktivointi estää myös tanssijaa roikkumasta nivelien varassa. Tarkoitan tällä sitä; että tanssijan usein varsin notkea keho voi aiheuttaa helposti sen, että hän pääsee asanoihin helposti, koska tavallista ihmistä vaivaava jäykkyys ei ole esteenä. Tällöin on vaarana, että hän "roikkuu" niveliensä varassa, joka vastaavasti aiheuttaa yliliikkuvuutta ja rasittaa nivelkapsleita. Vastasuuntien aktivointi aktivoi sekä ojennustyötä (extensorit) että ojennusta vastustavat (flexorit) lihakset. Asana kasvaa kehon sisätilasta kohden ulkotilaa ja luo tanssinkin kannalta esteettisen linjauksen ja on ennen kaikkea kehon kannalta turvallinen.

*Minulla on notkoselkä ja skolioosi. Edellä mainitut seikat ovat vaikeuttaneet hyvän lihastasapainon ja ryhdin aikaansaamista. Nuorempana tein paljon oheisharjoittelua korjatakseni virheasentojani....Harjoittelusta huolimatta ryhtini ei juurikaan parantunut. Sain hetkittäin ylläpidettyä "parempaa" asentoa panssaroimalla asennon lihasten avulla....Minulla oli koko ajan sellainen tunne, että kehon sisälläni ei ollut riittävästi tilaa, jotta tasapainoinen asento voisi lokahtaa paikoilleen. Joogan myötä sain tuntumaa siihen miten kehoni asento voisi lähentyä kohden neutraalia. Hengityksen luoma sisäinen lämpö toi tilaa selkärankaan, avaten nikamavälejä..... Sisään rakentuneen tilan myötä minun oli helpompi venyttäytyä kohden tilaa.*

## 11. Selkäranka

Selkäranka koostuu 23 nikamasta. Nikamien välillä on monimutkainen pikkulihasten viidakko, joka muodostaa toiminnallisen kokonaisuuden aina alaselästä niskaan asti. Näiden lihasten tarkoituksena on tukea selkää ja säilyttää selän asennot. Päälimmäisenä ovat isot lihakset. Näillä lihasryhmillä on toiminnallisesti hyvin oleellinen ero, mikä on huomioitava esim. selkäkipujen yhteydessä, sillä kipu sijaitsee yleensä yksinomaan pienten lihasten alueella. Suuret lihakset kuuluvat tahdonalaiseen järjestelmään. Mitä syvemmälle lihasalueelle mennään sitä autonomisemmaksi lihasten toiminta muuttuu. Syvät lihakset toimivat itsenäisesti kokonaisvaltaisena järjestelmänä tietoisuuden ulkopuolella ja ovat kiinteässä yhteydessä autonomiseen hermostoon, jonka radat kulkevat lihasten alueella selkärangan molemmin puolin. Nämä radat kommunikoivat sekä aivojen keskialueen säätelyjärjestelmien että tunnealueiden kanssa. Autonomisia ratoja pitkin välittyy myös tieto

vaarasta, jolloin sympaattinen hermosto aktivoituu kiihdyttäen mm. sydämen sykettä, hengityksen rytmiiä ja lisäten kortisolin tuotantoa. Myös verisuonten seinämät supistuvat, jolloin lihasten hapensaanti estyy. (Heikkinen 2009, 108–110) Syvät lihakset ovat myös osa hengitysjärjestelmää, jota käsitellen tarkemmin hengitystä koskevassa osioissa.

### 11.1 Selkä ja jooga

Arjessa selkää myllertävät energiat eivät useinkaan tavoita tietoisuuttamme. Joogassa pyritään kuitenkin kiinnittämään erityistä huomioita selkään ja erityisesti selkärangan hyvinvointiin ja näin vaikuttamaan myös automaattisen hermoston toimintaan. Hengitysharjoitukset aktivoivat ja hapettavat selkärangan syviä lihaksia. Selän kierrot, sivutaivutukset, taakse ja eteentaivutukset mobilisoivat selkärankaa ja pitävät nikamat liikkuvina. Joogassa pyritään edesauttamaan syvien lihasten hapensaantia ja palautumista rasituksesta aktiivomalla autonomisen hermoston parasympaattista puolta.

### 11.2 Chakrat

Joogatraditioon kuuluu myös käsite chakra, joka on eräänlainen tietoisuuden ja energian keskus. Chakrat sijaitsevat häntäluun ja pääläen välisellä alueella. Seitsemän chakraa kuvaavat ihmisen eri olemispuolia. Joogassa chakratyöskentelyn päämääränä on saada energia virtaamaan vapaasti. Ihmisellä voi hyvin olla jokin chakroista tukossa tai käydä ns. ylikierroksilla. Joogaharjoituksen myötä ruumiin sisäeritys muuttuu ja näin harjoittaja pääsee vaikuttamaan myös chakroiin. Energiavirtoihin voidaan vaikuttaa monin tavoin mm. asana- tai meditaatioharjoituksilla. Myös teorian tai sisäisen tuntemuksen kautta ihminen voi oppia tuntemaan eri chakrat. Yleensä kaikissa joogan koulukunnissa energioiden hallinta on olennainen osa harjoitusta. (Kallio-Tamminen 2011)

Haastattelemani joogitanssijat eivät juurikaan tuoneet esiin chakra-ajattelua. Toisaalta tanssijalle ei välttämättä chakra-ajattelu ole kovin vieras, koska tanssija usein kokee koko kehollaan. Myötätunto tuntuu rinnassa, lantio virittää esiin seksuaalisen energian, epävarmuus kouristaa vatsaa tms. Ihmisen eri olemuspuolien sijoittuminen selkärangan pystylinjaan voi olla hyvinkin tunnistettavissa ja vaikka hän ei tietoisesti aina harjoita chakratyöskentelyä voivat asanaharjoituksessa kohdatut havainnot ilmentää hyvin chakratyöskentelyn elementtejä. Tämä on mielestäni hyvin havaittavissa aiemmin esiin nostamassani

haastattelumateriaalissa bandhojen ja rintarangan avautumista koskevissa aineistoissa.

## 12. Hengitys

Homeostaasi tarkoittaa kehon kemiallista tasapainotilaa. Tällöin mm. lihassoluissa on riittävästi happea ja ravinteita eikä niihin ole kasaantunut toimintaa ehkäiseviä kuona-aineita, kuten hiilidioksidia. Sisäänhengitys vastaa ravinteiden kulkeutumisesta verenkiertoon ja uloshengitys vapauttaa hiilidioksidia. Homeostaasia ylläpitävät sisäeritys ja autonominen hermosto. Autonominen hermosto säätelee tahdosta riippumattomia toimintoja. Tämä tarkoittaa sitä, että pystymme hengittämään vaikka menettäisimme tajuntamme.

Siirtyessämme levosta liikkeeseen tai päinvastoin muuttuu sekä hermoston että sisäerityksen toiminta automaattisesti lihaksiston fysiologisia tarpeita vastaavaksi. Koska hengitys tapahtuu pääsääntöisesti automaationa, emme useinkaan ole tietoisia siitä miten hengitämme.

Hengityksen toimintaan vaikuttaa kuitenkin myös sisäelinten toimintojen kuten sydämen lisäksi myös hengitykseen osallistuva lihaksisto. Hengitys toimii siis kahdella eri tasolla: sisäelinten toiminnan ja lihaksiston tasolla. Hengitystä voidaankin rajallisesti kontrolloida näillä molemmilla tasoilla. Näin ollen hengitys vaikuttaakin kaikkiin elintoimintoihimme ja tunteisiimme, mutta toiminnot ja tunteet vaikuttavat myös hengitykseemme.

*Olen oppinut joogan myötä syventämään hengitystäni ja kohdistamaan sen eri kehonosiin ja lihaksiin. Hengityksestä on ollut hyötyä myös nykytanssissa, jossa liike ja hengitys ovat yhtä.*

Joogassa on pitkälti ymmärretty hengityksen merkitys ihmisen hyvinvoinnin kannalta ja hengityksen harjoittamisella on tietoisesti pyritty vaikuttamaan autonomisen hermoston toimintaan. Stressitilassa autonomisen hermoston sympaattinen puoli aktivoituu voimakkaasti. Krooninen sympaattisen hermoston aktiivisuus aiheuttaa elimistölle monia terveydelle haitallisia ilmiöitä, kuten adrenaliinin ja kortisolin ylituotantoa. Adrenaliini nostaa verenpainetta, veren kolesterolia ja verensokeria. Se lisää myös veren hyytymistäipumusta ja kiihdyttää kilpirauhasen toimintaa. Sympaattisen hermoston yliaktiivisuus heikentää elimistön puolustusjärjestelmää monin tavoin altistaen monille sairauksille ja nopeuttaen kaikkia vanhenemisprosesseja. (Heikkilä 2005, 74–75) Hengityksen tietoisella harjoittamisella voimme aktivoida parasympaattisen hermoston toimintaa ja näin ollen laukaista elimistössä liiallisen stressitilan.

*...tanssin myötä sain paljon liikuntaa ja muutenkin vietin aika terveellistä elämää. Edellisestä huolimatta huomasin olevani jatkuvasti sairas. Pienet vammautumiset, flunssat, allergiaoireet stressasi ja muutenkin kroppa tuntui tukkoiselta. Huolta aiheutti myös tulevaisuus, että miten pärjää ja miten pystyn työllistymään tanssijana kun työpaikat on niin vähissä. Jooga on auttanut minua rauhoittumaan ja olen kokenut olevani terveempi. Flunssat ja allergiaoireet ovat lähes hävinneet. Tosin tunnen vielä jonkin asteista ahdistusta työllistymisestä.*

## 12.1 Hengityslihaksisto

Sisäänhengitys voi tapahtua vain lihasten toiminnan avulla. Uloshengitys sen sijaan voi lepotilassa tapahtua ilman lihastyötä, sillä keuhkoilla on mahdollisuus kutistua elastisen ominaisuutensa avulla ilman lihastyötä. Hengityslihaksisto voidaan jakaa kolmeen eri yksikköön: 1) kylkivälilihakset 2) vatsalihakset 3) pallea.

### 12.1.1 Kylkivälilihakset

Kun me hengitämme ja erityisesti silloin kun me tietoisesti vahvistamme rintakehän laajentumista hengittäessämme kylkivälilihakset toimivat yhtenäisenä yksikkönä rintakehän laajentamisessa ja sen stabiloimisessa. Osa lihaksistosta kulkee kylkiluiden välissä saman suuntaisesti kuin vatsalihakset. Nämä lihakset nostavat ja laajentavat rintakehää sisään hengityksessä. Kylkiluiden alla sijaitsevat lihakset taas vetävät kylkiluita lähemmäksi toisiaan ja alaspäin uloshengityksessä (erityisesti työstetyssä uloshengityksessä). Kylkivälilihasten jousto- ja supistusvoima on tärkeä osa hengitystekniikkaa. Lisäksi ne vaikuttavat selkärangan elastisuuteen. (Calais-German 2006, 104–105)

### 12.1.2 Vatsalihakset: (poikittainen vatsalihas, suora vatsalihas, vinot vatsalihakset)

Hengittäessämme vatsalihakset toimivat pääasiassa syvässä ja työstetyssä uloshengityksessä. Esimerkiksi silloin kun yritämme puhalttaa ilmapallon täyteen yhdellä uloshengityksellä vatsalihakset lyhenevät ja painuvat sisäänpäin kohden selkärankaan ja palleaa. Tällöin rintakehän tilavuus pienenee ja ilma työntyy ulos keuhkoista. Joogassa esim. *ujjayi*- sekä *kabalabathi* -hengitysharjoitus pyrkii tietoisesti aktivoimaan poikittaisen vatsalihaksen sekä



syvien selkälihasten toimintaa. Edelliset lihakset ovat erityisen tärkeitä mm. ryhdin ja selkärangan tukemisen kannalta. Poikittainen vatsalihas on laaja, ohut, kalvomainen lihas joka on päällimmäisten vatsalihasten alla ja se ympäröi vatsaonteloa. Se kiinnittyy sidekudosten avulla selkärankaan. Kun poikittainen vatsalihas supistuu vetäen samalla napaa kohden selkärankaa, aktivoi se samalla myös syvät selkälihakset (multifidi-lihakset). (Calais-Germain 2006, 96–100)

### 12.1.3 Pallea

Pallealihas on ohut kupolimainen lihasryhmittymä, joka erottaa rintaontelon vatsaontelosta. Lihaksen ulkoreuna ulottuu rintalastastaan ja kuuden alimman kylkiluun sisäreunaan. Sisäänhengityksessä pallea laajenee ja painuu alaspäin ja uloshengityksessä rentoutuu ja nousee ylös kupolimuotoonsa. Pallea on ainoa elin missä tahdonalainen ja tahdosta riippumaton hermosto kohtaavat. Pallean liikettä ohjaavatkin molemmat hermostot. Voimme hengittää tahdonalaisesti sekä automaattisesti. Joogassa on tiedostettu, että sisäänhengitys kiihottaa ja uloshengitys rauhoittaa. Sisäänhengitys aktivoi sympaattisen hermoston ja uloshengitys parasympaattista hermostoa. (Anttila 2005, 131) Kun opimme hengittäessä käyttämään palleaa apulihasten sijaan, voimme tietoisesti välttää sympaattisen hermoston yliaktivoitumisen.

Edellisten lisäksi hengitykseen osallistuu myös välillisesti myös muita lihasryhmiä, Näitä lihasryhmiä kutsutaan apulihaksiksi, joita ovat mm. kylkiluita nostavat lihakset, pieni- ja iso rintalihas, etummaisat sahalihakset, kylkiluita nostavat lihakset, päänyökkääjä- ja päännkiertäjälihakset.

## 12.2 Hengityksen vaikutus ryhtiin ja elintoimintoihimme

Ihmisillä on monenlaisia taipumuksia hengitystottumustensa kanssa. Toisilla rintakehän laajentuminen jää vajaaksi, toisilla taas pallea toiminta jää vajaaksi ja hengitys tapahtuu vain pitkälti rintakehän yläosan lihaksilla. Joogaharjoituksilla on mahdollista syventää hengitystä siten, että sisäänhengityksellä rintakehä laajentuu ja että uloshengityksellä keskivartalon tuki (poikittaisen vatsalihaksen, selän syvät ojentajat ja lantionpohja) voidaan kytkeä mukaan hengitystapahtumaan. (Desikatchar 1995, 23) Hengityslihaksiston kautta hengitys on suorassa kytköksessä ryhtiimme ja päinvastoin. Joogaharjoituksen avulla kykenemme syventämään

hengitystämme ja vahvistamaan hengityslihaksistoamme. Pystymme tulemaan tietoiseksi kun hengityksemme muuttuu pinnalliseksi, pallean toiminta heikkenee ja kun apulihakset aktivoituvat. Edellinen aiheuttaa kireyttä ylävartaloon ja hengitysrytmin nopeutumista. Kuten edellä on todettu hengitys vaikuttaa suoraan autonomiseen hermostoon ja edellisestä johtuen hengityksen avulla voidaan vaikuttaa sellaisiin kehollisiin toimintoihin, joiden toiminta uskotaan olevan yleensä tiedostamattoman toiminnan alaista. Hengityksen rauhoittaminen hidastaa sydämen pulssia ja alentaa verenpainetta sekä aktivoi parasympaattisen hermoston toimintaa. Joogassa ollaan pitkälti ymmärretty se, että hengityksestä tietoiseksi tuleminen ja hengityksen kytkeminen tärkeäksi osaksi harjoittelua on suorassa yhteydessä hyvinvointiimme. Monet ovat hoitaneet hengitysharjoituksilla mm. unettomuutta tai esim. esiintymisjännitystä.

*käytin 2 -vuotta nukahtamislääkkeitä, koska kärsin ajoittaisesta unettomuudesta. Vaikka lääkkeiden käyttö oli aika epäsäännöllistä, olin kuitenkin riippuvainen lääkkeistäni. Kun lääkkeet loppuivat, olin hermostunut siitä, että saanko unta vai en. Nykyisin olen luopunut lääkkeistä ja turvaudun ajoittaisiin univaikeuksiin hengitysharjoituksella. Yleensä harjoitus toimii ja hetken kuluttua vaivun uneen.*

*Teen aina joogaa ennen esitystä. Jos en ole tehnyt, en koe olevani riittävän juurtunut. Se kuuluu valmisteluihini. Jooga maadoittaa, pysähdyttää hengittämään ja katsomaan millainen päivä on tänään. Saan myös harjoituksesta eräänlaisen välinpitämättömyyden, eikä esiintyminen sen jälkeen enää jännitä samalla tavalla.*

Desikachar toteaa, että jooga on yhtäläillä hengityksen harjoitus kuin kehon harjoitus. Hengityksen laatu on erityisen tärkeä, koska se kertoo meille sisäisen tilamme. Mikäli ihminen kokee kipua, se kuuluu eittämättä hänen hengityksessään. Mikäli emme keskity harjoitukseen, kuuluu se myös hengityksen katkonaisuutena. Hengitys toimii sisäisen ja ulkoisen kehon linkkinä. (Desikachar 1995, 18)

*Joogan harjoittamisen myötä ruumiini lukkokohtat ovat lähteneet sulamaan ja astmaatikon hengitykseni on hiukan syventynyt ja olen oppinut kuinka voin vaikuttaa hengitykseni ja toisaalta koko ruumiini tilaan.*

### 12.3 Nenähengitys

Joogassa sekä ulos- että sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta ja harjoituksessa korostetaan nenähengityksen tärkeyttä. Nenän kautta sisään hengittäessä hengitysilma kostuu, lämpenee ja sen lisäksi nenä suodattaa ilman epäpuhtauksia. Heikkilän mukaan asiassa on muitakin puolia. Hän toteaa, että hajuhermo poikkeaa muista aivohermoista siinä, että hermo kulkee suoraan nenästä aivojen keskiosaan, missä sijaitsevat kaikki oleelliset elintoimintojen säätelyjärjestelmät ja tunteet. Hajuhermo on myös yhteydessä autonomiseen hermostoon, jonka keskukset sijaitsevat samalla alueella. Nenähengitys stimuloi aivohermoja, joka sitten kuljettaa viestiä eteenpäin. Tasainen nenähengitys rauhoittaa myös omalta osaltaan autonomista hermostoa. (Heikkilä 2005, 135)

Aloittaessani joogan muistan miten juuri nenähengitys tuotti minulle paljon vaikeuksia. Olin tottunut hengittämään suuni kautta ja minusta tuntui jopa tukehduttavalta hengittää nenän kautta. Vähitellen opin kuitenkin nenähengityksen ja oppimisen myötä asanaharjoitus myös syveni. Nenän kautta hengittäessäni minun oli helpompi säilyttää hengityksen tasatahtisuus. Koin myös, että harjoituksen nostama lämpö pysyi ruumiissani eikä lämpö "karannut" uloshengityksissä. Vastaavasti sisäänhengitys tuntui täyttävän koko ruumiini eikä jäänyt vain keuhkojen yläosiin.

### 12.4 Vinyasana

Joogaharjoituksessa pyritään kytkemään liike ja hengitys yhteen. Tätä menetelmään kutsutaan sanalla *vinyasana*. Rauhallisen hengityksen ja liikkeen tasatahtisuus luo harjoitukselle meditatiivisen rytmin, joka kytkee mielen kuulemaan liikettä ja hengityksen ääntä kehossa. Sisäänhengitys laajentaa kehoa ja uloshengitys rentouttaa sekä luovuttaa kehon painovoimaa maata kohden. Asanaharjoituksissa pyritään hyödyntämään edellistä lainalaisuutta siten; että ylöspäin kohoavat, taaksetaivutuksen ja rintakehää laajentavat liikkeet tapahtuvat sisäänhengityksen aikana ja vastaavasti alaspäin sekä eteenpäin suuntaavat liikkeet tehdään uloshengityksen aikana.

Antamalla hengityksen kantaa liikettä myös tietoisuutemme suuntautuu automaattisesti kuuntelemaan liikettä. Tämä tietoinen hengitys avaa proprioseptisen tietoisuuden ja kehon sisätilan avaruuden. Hengitysrytmin tahdittama kehonlaajuinen harmoninen liike avaa kokemuksen kehon hienovaraisesta liikemekaniikasta, jossa kehon eri osat ovat kytkeytyneet toisiinsa. Liike ikään kuin ketjuuntuu eri kehon osasta toiseen ja liikkeen keskus on sama kuin hengityksen keskusta. Koko keho elää liikkeessä kuin yksi sisään ja ulos hengittävä solu. Tällöin pienikin liike on aina koko kehon liikkeen kannattelema. (Klemola 2002, 3–4) Vanda Scaravellin kehittämässä joogassa korostetaan erityisesti hengityksen aikaansaamaa selkärangan aaltoliikettä, joka avaa koko kehon tietoisuuden. Tämä sisäisen käärmeen ja spiraalimaisen liikkeen harjoittaminen avaa kokemuksen sisäisestä voimasta, joka parhaimmillaan säteilee koko olemukseemme.

*Tänään heräsi kokemus vinyasanan läsnäolosta. Tein rauhallisen, mutta rivakan harjoituksen. Koin olevani energinen ja vinyasana vain ruokki voiman tunnettani. Olen pitkään kokenut lattiasarjan väliliikkeet jotenkin tahmeiksi, mutta tänään siirryin notkeana ja kevyenä väliliikkeiden kannattelemana asanasta toiseen. Polvi paranee, alaselkä ei vihlo ja harjoitus lähenee tanssia, pysähtymätöntä liikevirtaa joka soljuu notkeana kuin virtaava vesi. Lämpö ja hengitys nostavat hikikarpalot pintaan, mutta en silti koe hengästyväni. Nautin kehoni lämmöstä hien aikaansaamasta liukkaudesta. (päiväkirjamerkintä, 2010)*

### 13. Taidon oppimisesta

Voisimme helposti ajatella, että taidon oppiminen on proprioseptisen tietoisuuden vastaista toimintaa ja että taidon tai tekniikan opiskelu vahvistaa pikemminkin kehon objektivointia kuin kehon ja mielen yhteyttä. Näin voi tietenkin tapahtua, mutta taidon oppiminen voi myös vahvistaa proprioseptistä tietoisuutta ja eheyttää ihmistä kokonaisuutena. Taitoa voidaan harjoitella ilman että haluamme tulla joksikin vaan siksi, että harjoittelu itsessään kiinnittää meidät elämään ja haluamme tehdä sitä sen itsensä takia. Tämä ei tarkoita sitä, että emme voisi asettaa itsellemme tavoitteita, päämääriä ja pyrkiä saavuttamaan niitä. Jos kuitenkin harjoitellessamme ajattelemme vain päämäärää, emme kykene olemaan läsnä siinä hetkessä jota harjoittelemme. Harjoittelemisessa olisi kuitenkin tultava tietoiseksi harjoituksesta prosessina, jossa voimme kohdata toden sellaisena kuin se on pudottaen pois kaikki

oppimamme käsitykset itsestämme, kaikki roolit, joita haluamme näyttää ja olla jotakin. (Klemola 2002, 9)

Aloittaessani joogan olin innoissani muuttuvasta kehostani. Myönnettävä on, että koin vilpittömästi iloa uusien temppujen oppimisesta ja kun esim. vihdoinkin opin *pinzhan* (*kyynärpäaseisonta*), jota jouduin opettelemaan pitkään ja hartaasti, olin suunnattoman onnellinen. Osa tästä ilosta kumpusi myös syvemmästä lähteestä kuin pelkän tempun omaksumisesta. Pitkän tanssikokemukseni myötä kehonkuvani oli ikään kuin lukkiutunut. Minulle oli muotoutunut tietty mielikuva kehostani ja tämä kehon kaava oli ikään kuin parkkiutunut kehooni. Päivittäinen tanssinharjoittelu avasi kehoani omaan tuttuun kaavaan. Yhtäkkiä joogaharjoittelu vei kehoani minulle tuntemattomiin suuntiin. Äkkiä huomasin kykeneväni tekemään asioita joita en vuosien harjoittelunkaan jälkeen koskaan uskonut tekeväni. Tämä avasi mieleni myös lukemaan kehon hienovaraisempia viestejä ja tarjosi opetuksen siitä, etten antaisi mieleni lukita harjoittelun myötä avautuvaa tilaa.

Vanda Scaravellin oppilas Sandra Sabatinin tunnilla pistin merkille, että hän toisti usein sanaparia ”be attentive”, myös Desikachar puhuu samasta asiasta. Hänen mukaansa jooga on itsetutkiskelua vailla itsen arvottamista ja että jooga tarkoittaa hereillä oloa toiminnassa. Tämä tähtää voimakkaasti tietoiseksi tulemiseen. Vanda Scaravellin oppilas Esther Myers myös käsittelee laajasti asennetta oppimiseen kirjassaan *Yoga and You*. Hän painottaa, että jokaisen meistä tulisi löytää tasapaino passiivisen antautumisen ja aktiivisen harjoittamisen välillä, näiden ääripäiden välillä löytyy tila jossa tulemme vahvaksi vailla ponnistelua ja dynaamisiksi vailla pakkoa. Hyväksymällä kehomme luomme perustan työskennellä kehollisesta valmiustilasta käsin eikä kehoamme vastaan. (Myers 1997, 13,45) Aina ei olekaan tärkeätä mitä asanoita tehdään ja ovatko ne vaativia vai helppoja. Tärkeää onkin laatu ja tapa millä harjoitus tehdään. Vaikean asian opettelu voi pitää meidät hereillä ja herkillä sekä tietoisina toiminnastamme ja näennäisesti helppo harjoitus haastaa mielemme laskeutumaan kehoomme.

*Huomaan kaivanneeni tänään tekemääni fyysisempää omia rajoja venyttävää harjoitusta. En usko, että kyse on pelkästä ulkoisesta ”edistymisen” tunteesta. Tunnen miten harjoitus muuttaa kehon asentoa ja vaikuttaa aina luihin asti ja miten työstynyt avautuminen kantaa pitkälle päivään. Uskon kuitenkin, että harjoitteluni on muuttunut aikaisemmista vuosista vaikka ulkoisesti se voisi näyttää jopa taantuneen. Koen kuitenkin, että työskentelen yksityiskohtaisemmin ja tietoisemmin. Vammautuminen on myös auttanut minua tunnistamaan aiemmin itseltäni piilossa olevia*

*kehoni lainalaisuuksia, kuten si-nivelten lukkiutumista aiheuttava seikat. Yksittäisen asanan äänetön äärettömyys avautuu pienin askelin. (päiväkirjamerkintä 2010)*

*Koska jooga kehittää keskittymistä ja hetkessä rauhassa olemista, taidon oppiminenkin on ehkä saattanut muuttua rennommaksi ja helpommaksi. ainakin oma asenne oppimiseen on muuttunut.*

Haastatteluaineisto toi myös esiin, että osa joogitanssijoista oli kokenut jotkin joogasuuntauokset tai joidenkin joogaopettajien asenteen dogmaattisena ja alistavana. Tanssijalle joogan harjoittamisessa korostuukin usein oman kokemuksen merkitys ei niinkään jonkin yksittäisen tradition tai auktoriteetin kunnioitus.

*Suurimmaksi osaksi olen kokenut yksittäiset joogaopettajat asiallisiksi ja kannustaviksi. Toisinaan olen kuitenkin kohdannut opetusta, jossa ensisijaisena päämääränä näyttää olevan jonkin oppisuunnan ”oikein” tekeminen ja tätä asennetta harjoitetaan jopa turvallisuuden kustannuksella. On myös opettajia, jotka tuntuvan pätevän sillä, että he julistavat noudattavansa kritiikittömästi jonkin gurun oppeja. Tanssijana minua ei kiinnosta saanko tradition mukaisesti oikeaoppista opetusta vaan opetusta, joka on läsnä näkemään ja auttamaan minua juuri minun harjoituksessani.*

Ei tulisi uskoa, oppisuunta tai jokin joogan traditio itsessään olisi itsessään automaattisesti autuaaksi tekevä. Liian dogmaattisesti ja kapeakatseisesti noudatettuna traditiot voivat johtaa jopa kehon ja ajatuksen jähmettymiseen. Lukitut päämäärät naulaavat mielen vain valittuun kohteeseen. Freire puhuu artikkelissaan ”Sorrettujen pedagogiikka” problematisoivasta kasvatuksesta, jossa dialogi oppilaan ja opettajan välillä on erottamaton osa tiedostamista. Opettajan ei omista tietoa, jota hän jakaa oppilaille. Freiren mukaan tiedostaminen mahdollistaa todellisuuden paljastumisen ja johtaa lopulta vapauteen. Tällöin opettaja oppii oppilaan kanssa ja hän on jatkuvasti havainnoiva osallistuen alati todellisuuden paljastumiseen. Näin tietoisuutta ei tukahduteta vaan pikemminkin se pyritään herättämään aktiiviseksi. Maailma ei näyttäydy ihmisistä irrallisena todellisuutena vaan totuus syntyy ihmisten suhteesta maailmaan ja toisiinsa. (Freire P. & Tomperi T. 2005 , 75, 86, 87)

Esiintymistä voidaan pitkälti tarkastella samasta näkökulmasta. Läsnäolo on hereillä oloa ja levollista valppautta, jossa jokainen hetki on kirkkaasti aistittavissa, ei lukittua ja ennalta määriteltyä. Esiintyjän ja katsojan välissä tapahtuva dialogi ei pyri ennalta määriteltyyn

totuuteen vaan tulkinta tapahtuu alati uudelleen kohtaamisen tuloksena. Tanssitaiteilija Deborah Hay esittää kirjassaan *My Body the Buddhist*, kolmea teesiä tanssijan läsnäolon avaamiseksi:

- 1) Minä on se, joka tunnistaa viisikymmentä kolme miljoonaa solua kehossa samanaikaisesti
  - 2) Minä on se, joka harjoittaa jokaisen hetken irtipäästämistä
  - 3) Minä on se, joka ei tiedä mitään
- (Hay 2000, 1; kirj. suom.)

## 14. Kipu

Fysiologisella tasolla kipua säätelee autonominen hermosto. Autonomisen hermoston kautta välittyy elimistä tuleva ja kaikki toiminnallinen kipu. Ei tahdonalaisesti toimiva autonominen hermosto toimii siten, ettemme ole sen toiminnasta tietoisia. Näin tätä osaa hermostoa säätelevät myös mieleemme ja monesti meille piilossa oleva tajuntamme. Joten kivun kokemukset ovat usein moniselitteisiä, eikä lääketiede ole aina pystynyt vastaamaan tyydyttävästi kivunhoitoon. Kuten aiemmin mainitsin, autonominen hermosto jakautuu kahteen osaan: parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto aktivoituu stressitilanteissa ja sen toiminta nopeuttaa hengitystä nostaen sydämen sykettä sekä supistaen verisuonten seinämiä. Tällöin lihasten hapensaanti tyrehtyy. Lihasten hapettomuus aiheuttaa lihaskrampeja ja kiputiloja. Vastaavasti parasympaattinen hermosto aktivoituu levossa ja sen toiminta hidastaa sydämen rytmiä ja laajentaa verisuonia edesauttaen lihasten hapen saantia. Elimistön normaali toiminta edellyttää molempien toimintojen tasapainoista vuorottelua. Kipupotilaalla ja stressaantuneella ihmisellä autonominen hermosto on epätasapainossa, jolloin sympaattisen hermoston toiminta on korostunut. Autonomiselle hermostolle on tyypillistä, että se toimii kaikki tai ei mitään –periaatteella. Kun se aktivoituu, oireita voi ilmaantua jokaisesta elimessä johon hermosto ulottuu. Siten kipu esiintyy usein monioireisena. (Heikkilä 2009, 37)

Joogaharjoituksella ei ole tarkoitus pyrkiä kipua kohti tai puskea eteenpäin kivusta huolimatta siten, että kipu peittyi liikkeen tuottamaan adrenaliinipiikin alle, kuten toisinaan liikunnassa

on tehty. Joogaharjoituksella pyritään löytämään autonomisen hermoston tasapainotila aktivoimalla myös parasympaattista hermostoa. Hormonaalisella tasolla joogan harjoittamisen on todettu edistävän enemminkin endorfiinin kuin adrenaliinin tuotantoa. Heikkilän mukaan sana *endo* tarkoittaa, että aine on sisäsyntyinen morfiinin kaltainen aine. Kysymys on laajasta neurotransmiteiksi kutsuttujen molekyylien verkostoituneesta maailmasta. Neurotransmitterit syntyvät aivojen keskiosassa, jota kutsutaan limbiseksi järjestelmäksi. Limbinen järjestelmä on tunnekeskus ja samalla kaiken elämän säätelyn keskeinen elementti. (Heikkilä 2009, 15)

Kipu kiinnittää meidät huomioimaan kehomme, joka usein arkitietoisuudessamme on peittynyt mieleemme periferiaan. Näin ollen kipu myös pakottaa proprioseptisen tietouden esiin. Kuten edellä viittasin heideggeriläiseen fenomenologiseen eksistentiaaliseen ajatteluun, jossa puhuttiin varsinaisesta olemisesta, kuolemaa kohti olemisesta ja angstin merkityksestä ihmisen varsinaistumisprosessista on kipu yksi kehollisen tietoisuuden aspekti. Kipu pakottaa meidät tiedostamaan vanhenemisen, loukkaantumisen ja lopulta myös kuoleman väistämättömyyden.

*...tietty venymiseen ja lihastyöponnisteluun liittyvä kipu on jossain määrin jopa nautinnollista, mutta olen tullut sen suhteen herkäksi kuuntelevaksi omaa kehoani kohtaan, etten näe mitään järkeä pakottaa itseäni asentoihin, jotka eivät sovi minulle, vaan tuottavat kudosta tuhoavaa kipua.*

Joskus kipu voi olla niin voimakas, että on hyvin vaikeaa pelkästään tarkkailla sitä, ikään kuin antautua sille. Sen sijaan haluamme sulkea sen pois. Kipu on kuitenkin hyödyllinen eikä sitä voi poistaa, leikata irti ja jos suljemme sen tietoisuudestamme sen orgaaninen tai emotionaalinen syy ei katoa mihinkään. Kivut voivat olla eräänlaisia ikkunoita sellaisiin kohtiin itseämme, jotka olemme laiminlyöneet tai unohtaneet. Meidän olisi hyvä oppia hyväksymään nämä kivut ja annettava niiden sulaa itsestä. (Klemola 2002)

Toiset vastanneista tanssijoogeista viittasivat joogan aloittamisen liittyneen haluun löytää muutos, jonka joko kipu tai ahdistus oli laukaissut heissä. Näin ollen kipu ja ahdistus voidaan nähdä voimina, joiden tarkoituksena on muuttaa meitä. Tällöin kipu ja ahdistus voidaan nähdä hyvinä asioina ja ne kertovat etteivät elämäntapamme vastaa enää oman elämämme nykytarpeita tai todellisuutta.



Joogitanssijat ovat kokeneet, että joogan avulla on mahdollista lukea kipua tarkemmin ja suunnata harjoittelua siten, että harjoitus hieroo ja hoitaa kipua.

*Tanssin harjoittelun aktiivivaiheessa kipu oli päivittäinen vieras. Usein pyrin sulkemaan kivun pois tai ajattelin, että kipu tulee hyväksyä osana ammatin varjopuolia. En halunnut lukea kipua, koska se asetti mahdollisen esteen tanssille. Kipu esti minua tekemästä tiettyjä liikkeitä ja hankaloitti tanssia ja siksi halusin olla huomioimatta kipua. Kivun huomiotta jättäminen pois sulkeminen ja eteenpäin puskeminen kivusta huolimatta aiheutti, että huomio suuntautui pois kehosta pois kivusta ja samalla huomioni suuntautui itsestä ulos... Joogan harjoittaminen on auttanut minua kohtaamaan kivun ja hyväksymään, että kipu on huomioitava ja otettava osaksi harjoitusta. Paradoksaalista on ollut se, että vammautuminen ja sen myötä avautunut uudenlainen tietoisuus kehosta, onkin ollut yksi parhaita kehollisen ymmärryksen kouluja.*

*Telinevoimistelussa olen nuorena jumpannut tietyt kehonosat jumiin ja joogaharjoituksen venytykset kohdistuivat hyvin kyseisille alueille. Tuntui siltä, että joogasta tulisi olemaan todella paljon hyötyä...*

## 15. Hitaudesta ja hiljaisuudesta

Joogassa liikkeen hitaus ja tasarytmisyys edesauttavat kehon sisätilan kuuntelua. Hitaus ja rauhallisuus avaavat mahdollisuuden kuunnella liikkeen jokaista yksityiskohtaa ja siten tehdä havainnoista tarkempia ja yksityiskohtaisempia. Tämä hitaus kantaa myös pidemmälle siten, että kun ruumiin tietoisuus on avattu, on helppo säilyttää sisäinen aistiminen myös monimutkaisemmissa tai nopeammin etenevässä liikkeessä. Joogaamisen asenne edellyttää kiireettömyyttä ja kykyä kiinnittyä tapahtumassa olevaan hetkeen. Usein juuri hitaus on haaste ja mieli karkaa helposti miettimään seuraavaa asanaa tai harjoituksen jälkeisiä velvoitteita; ajatus karkaa irti tämän hetkisyystä ja ylittää komtemplatiivisen kehon. Hitaus ja rauhallisuus on ennen kaikkea aktiivinen ja hereillä oleva valppauden tila, joka on avoin kaikille kehon sisältä kumpuaville havainnoille. Hitaus voidaan nähdä olevan yhteydessä joogan kuudennen periaatteen eli *dharanan* (keskittyminen) kanssa. *Dharana* edesauttaa meitä olemaan häiriintymättä satunnaisista ajatuksista, äänistä tai tuntemuksista.

*Täytyy vain sietää, että muutokset ovat hitaita. Mutta hitaasti tulleet muutokset myös luultavasti kestävät pitkään.*

*Rauhallinen tekeminen antaa mahdollisuuden keskittyä kehon tapahtumiin ja omiin tuntemuksiin. Hitaus myös rauhoittaa. Pidän siitä.*

Nykyinen länsimainen elämäntapamme ei juurikaan tee tilaa hiljaisuuden läsnäololle. Klemola viittaa Heideggeriin, kun hän toteaa, että ajatustapa joka hakeutuu mieltä etsiväksi tai mietiskeleväksi, meditatiiviseksi ajatteluksi, on länsimaiselta ihmiseltä hukassa. Ajattelulla, joka pyrkii - niin kuin Heidegger runollisesti lausuu - kohti "hiljaisuuden värisemätöntä sydäntä" on lähellä joogafilosofian *purusa* käsitettä, jolla tarkoitetaan perimmäistä totuutta. Materiaalinen maailma, tämän filosofian mukaan, on vain, jotta *purusa* voisi tulla tietoiseksi itsestään. (Heidegger 2000,1991,1988, sit. Klemola 1992, 1, 23)

*Mikään ei ole muuttanut ihmisluontoa siinä määrin kuin hiljaisuuden menettäminen. Hiljaisuutta ei ole enää olemassa maailmana, vaan ainoastaan fragmentteina, hiljaisuuden maailman jäänteinä. Koska ihminen pelästyy jäänteitä, hän myös pelkää hiljaisuuden jäänteitä... Hiljaisuuden katoaminen on yhteydessä elämämme maallistumiseen, materialisoitumiseen ja arkipäiväistymiseen. Elämänpiirimme täyttävät melu, myös visuaalinen häly ja kaikinainen ärsykkeiden määrä.*

MaxPicard

Joogaharjoitustilat pyritään järjestämään hiljaisiksi, koska hiljaisuus auttaa harjoitukseen keskittymistä ja vähentää impulsseja reagoida ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin. Tällöin lähennymme *dhyanaa* (meditaatiota). Ulkoisista aisteista vetäytyminen *pratyahara* ja *dharana* (keskittyminen) yhdistäminen johtaa syvään meditatiiviseen tilaan. Tässä hiljaisuuden tilassa hengitys virtaa katkeamattomana ja tasaisesti. Ulos- ja sisäänhengityksen välinen tyhjä tila, vastaa mielen hiljaisuutta. Kun mieli on hiljentynyt, on helppo siirtyä ärsykkeiseen ympäristöön ja säilyttää hiljaisuuden aikaansaama rauha itsessä ja vastata ärsykkeisiin tietoisemmin ja valitsemallaan tavalla.

## 16. Elinvoimasta

Joogaharjoitus nostaa pintaan tunteen sisältä päin kumpuavasta lämmöstä; pulssin sykkeen eri ruumiinosissa. Proprioseptinen tietoisuus tuo esiin kokemuksen solujen väreilevästä energiasta. Klemola (2004) puhuu solujen tanssista Tätä sisäistä voimaa on kutsuttu itämaisissa kulttuureissa mm. sanoilla *Ki*, *Prana* ja *Chi*. Vedanta –filosofian mukaan *prana* on

mittaamaton ja häviämätön, kuten kaikki energia, mutta sen molekulaarinen vetovoima ei ole sama vaan paljon hienompi. *Prana* on se kosminen elinvoima, joka saa aikaan maailman kaikki värähtelyt (Haich & Yesudian 1992, 63–64). Joogassa pyritään ajattelemaan, että ihminen on monitasoinen energeettinen kokonaisuus, jossa ihmisen eri tasot vaikuttavat toisiinsa. On ymmärrettävää, että tämäntyyppinen asia verhoutuu helposti mystiikkaan. Esiintyvälle ihmiselle energiakäsite lienee kuitenkin varsin kouriintuntuva ja konkreettinen. Esittävässä taiteessa puhutaankin usein energiasta. Elävän esityksen ainutlaatuisuuden sanotaankin usein piilevän saman tilan jakamisen ja esitystapahtumassa välittyvän energian kohtaamisessa. Tällöin voidaan puhua siitä miten esitystapahtuma hengittää ja pystymme aistimaan miten tila täyttyy *pranasta* – energiasta; – näkymättömästä liikkeestä sekä katsojassa että esiintyjässä. Kysymys on pitkälti siitä miten avoimia olemme kehomme sisäisiä tunteita kohtaan ja miten paljon jokapäiväinen toimintamme peittää alleen näitä aistimuksia.

*Luulen, että jooga voi edistää elävyyttä, energian tasapainoista ja avointa virtaa kehossa.*

*Itse toivon joogan vievän kohti iloista ja energistä olemista. Asioista innostumista ja elinvoimaa.*

*Onko se konkreettinen joogaharjoitus vai muu asennemuutos itsen ja ympäröivään, joka joogan myötäkin on tullut, mutta ennen tunsin olevani sairas, nyt terve, jolla on vaivoja tai yksittäinen sairaus. Koen, että olen vahvempi kuin ennen joogaa.*

## 17. Etiikka

Joogan kahdeksan periaatteen kaksi ensimmäistä haaraa *Yama* ja *Niyama* pitävät sisällään eettisen elämän ohjeita. Fyysiseen asana ja pranayamaharjoitukseen painottuva harjoittaja ei välttämättä useinkaan paneudu joogan filosofiaan ja etiikkaan, mutta jo se miten joogaa harjoitetaan sisältää näkemyksen etiikasta. Voimme tarkastella joogan eettisiä kysymyksiä myös suhteessa siihen miten asennoidumme joogaharjoitukseemme.

## 17.1 Viisi Yamaa

*Yama* pitää sisällään viisi sääntöä, jotka toimivat ohjeistuksena siitä miten elämme suhteessa muihin ihmisiin ja miten hoidamme sosiaalisia velvollisuuksiamme. Nämä viisi yamaa ovat 1) *Ahimsa*/ väkivallattomuus 2) *Satya*/ totuudellisuus 3) *Asteya*/ ei varastaminen 4) *Brahmacharya*/ seksuaalienergian pidättäminen 5) *Aparigraha*/ kohtuullisuus. Patanjalin mukaan joogaharjoitus alkaa väkivallattomuudesta niin ajatuksen kuin toiminnan tasolla. Väkivallaton asenne harjoittelussa tarkoittaa, että kykenemme kuuntelemaan kehomme viestejä ja ettemme vammauta itseämme yliyrittämisellä. Ei-varastaminen ja kohtuullisuus ovat lähellä väkivallattomuutta. Se, että emme ahnehdi viittaa siihen, että tyydymme siihen minkä tarvitsemme ja ei varastaminen taas siihen, että osaamme tyytyä omaamme himoitsematta sitä mitä toisella on. Joogan harjoitus tulisi tapahtua siten, että emme vertaisi itseämme muihin ja että osaisimme pidättäytyä tekemästä mm. sellaisista asanoita joihin kehomme ei ole valmis. Totuudellisuus ja rehellisyys omassa harjoituksessa on myös olennaista. Asanat kuorivat esiin vahvuutemme ja heikkoutemme. Harjoitus paljastaa milloin olemme keskittyneitä ja milloin taas mieleemme ailahtelee ja on karannut kehostamme. Harjoitus myös nostaa pintaan itseltämme piilossa olevat tunteet ja jopa sellaiset joita emme ole halunneet nähdä. Tällöin meillä on mahdollisuus myös tarkastella itseltämme kätkössä olevia tunteitamme kuten vihaa, pelkoa, surua tai ahdistusta. Länsimaiselle harjoittajalle ajatus selibaatista tuntuu kovin kaukaiselta. Joogafilosofiassa seksuaalisuus nähdään yhtenä energianmuotona ja selibaatin sijaan ohjetta voidaan myös tarkastella siten, että harjoittaja voi tulla tietoisemmaksi siitä miten hän käyttää energiaansa. (Myers 1997; Räsänen 2005, 30–33) Uskoisin, että yaman periaatteet suhteessa itseemme kääntyvät lopulta myös maailmaan ja muihin ihmisiin kantavaksi periaatteeksi.

## 17.2 Viisi Niyamaa

*Niyamat* liittyvät enemmän itsen sisäisen elämän ohjeisiin. *Niyamat* ovat: 1) *Shaucha*/ puhtaus 2) *Santoshal*/ tyytyväisyys 3) *Tapas*/ itsekuri 4) *Scandhyaya*/ itseopiskelu 5) *Ishvarapranidana*/ antautuminen jumalalle. Puhtaudella tarkoitetaan paitsi ulkoista puhtautta kuten, ihon, hampaiden ja ruumiin pesemistä ja niiden puhtaudesta huolehtimista kuin myös sisäistä puhtautta, joka viittaa puhtauteen ajatuksissa ja teoissa. Puhtautta voidaan myös edesauttaa mm. hyvillä ruokailutottumuksilla ja terveellisillä elämäntavoilla. (Myers 1997 11–12; Räsänen 2005, 30–33) Useat joogan harjoittajat ovat kertoneet, että joogan

harjoittaminen on auttanut heitä terveellisten elämäntapojen omaksumisessa. Harjoitus on vähentänyt tarvetta mm. tupakoida, juoda alkoholia ja syödä epäterveellisesti.

Elämäntapamuutokset ovat tapahtuneet ilman kieltämyksen tunnetta ja harjoittaminen itsessään on vähentänyt haluja.

*Olin aikoinani ketjupolttaja. Osittain tupakointi liittyi ruokahalun kontrollointiin. Koin tupakkatauot myös rentouttavina breikkeinä arjen puurtamisessa. Ruokailutottumukseni olivat myös vähintäänkin kyseenalaiset. Joogan aloittamisen myötä minun oli helppo lopettaa tupakanpolto. Aloin myös kiinnittämään huomioita siihen mitä söin vaikka en ryhtynytään kasvissyöjäksi. Joogan tuoma hyvänolon ja puhtauden tunne sai aikaan sen, etten enää halunnut "myrkyttää" kehoani.*

Tyytyväisyyden kokeminen on aktiivista harjoittamista jolloin hyväksymme kiitollisuuden, ilon ja onnellisuuden tunteet. Asanaharjoituksessa hyväksymme kehomme ja kykenemme kohtaamaan kehomme rajoitukset ilman ahdistusta. Perinteinen tanssin opetus painottaa usein täydellisyyteen pyrkimistä ja muistuttaa usein kehon vajavaisuudesta. Tavoitteellisessa tanssiharjoittamisessa tyytyväisyys on voitu kokea jopa kielteisesti; tunteeksi joka vähentää halua kehittyä ja pyrkiä kohden parempaa.

*Minulla kesti tovi tottua joogassa ohjaajan avustuksiin. Huomasin kehoni jännittyvän aina kun hän saapui lähelleni. Mietin, että mikä asanassani on vikana ja miten voin tehdä siitä paremman. Nyt en enää hätkähdä ja minun on huomattavasti helpompi ottaa vastaan avustus avauksena ja suunnannäyttäjänä eikä niinkään korjauksena.*

*Niyman* periaatteisiin kuuluu myös *tapas*, jonka tulkinnat ovat moninaiset. Kirjallisessa mielessä sana *Tapas* tarkoittaa kuumuutta, tämä voidaan tulkita myös tarkoittavan fyysistä "kuumuutta", joka näyttäytyy mm. vihana ja aggressiona. *Tapas* toimii hyvänä vastaparina tyytyväisyydelle ja se estää meitä liukumasta välinpitämättömyyteen. Viha ja aggressio voivat toimia myös positiivisena energiana. Ne saavat meidät liikkeelle ja saavat meidät toimimaan ja muuttamaan asioita. Itsekuri ja kurinalaisuus tarkoittavat myös sisäisen tulen hallintaa ja *tapasin* harjoituksiin kuuluvat mm. jooga-asennot ja hengitysharjoitukset. Pyhien tekstien opiskelu ja itsetutkiskelu kehittää sekä itseymmärrystä että vahvistaa joogatietä. Tämän kirjoitustyön myötä olen itse oppinut *svandhyayan* merkityksen. Oma joogan harjoittaminen on pitkälti ollut painottunutta asana- ja hengitysharjoituksiin. Lukemani materiaali on

syventänyt joogaharjoitustani ja tarjonnut mahdollisuuden tarkastella omia tekojani sekä suhdettani harjoitteluun ja elämään etäämmältä luoden perspektiiviä omaan ajatteluun. *Ishvaraparanidhana* on täydellistä antautumista jumalalle niin tekojen kuin ajatustenkin tasolla, ilman että odottaa vastapalvelua, kiitosta tai työn hedelmää. (Myers 1997, 12–14; Räisänen 2005, 33–35) Tanssijalle jooga omaa harvoin uskonnollisia piirteitä, mutta kokemus antautumisesta ja pyyteettömyydestä on kuitenkin armahtava. Ajatus siitä, että tehtyään parhaansa ei voi lopullisesti hallita ja kontrolloida kaikkea, on huojentava. Uskaltautuessaan heittäytyä elämän virtaan toimimaan siinä parhaalla katsomallaan tavalla voi kokea oman riittävyytensä. Kaiken kontrolloinnin tarve estää viimekädessä energiamme vapaan virran ja tekee kehostamme ja mielestämme jännittyneitä ja kireitä. Tanssissa ja teatterissa puhutaan usein heittäytymisestä. Uskoisin, että tämä on hyvin lähellä *ishvarapranidhanan* käsitettä. Esiintyjän on kaiken harjoittelun ja analyysin myötä kyettävä myös heittäytymään tilanteisiin. Tällä tarkoitetaan luottamusta itseän, kanssaesiintyjiin, liikkeeseen, kokonaistilanteeseen ja lopulta elämään. Tämä välittyy tietynä vapauden ja elämän virtaavuuden kokemuksena, joka purkaa turhat jännitteet.

*Jos koemme voimakkaasti elämän omassa ruumiissamme, se antaa meille kyvyn empatiaan kaikkea sitä kohtaan jossa näemme elämän sykkeen.*

Edellinen lause kirjoitettiin v. 2010 joogaohjaajakoulutuksen kevään viimeisenä opetusviikonloppuna fläppitaululle. Mielestäni se tarkoittaa, että elinvoima jota harjoittelu on avannut minussa, auttaa minua tunnistamaan sen myös ympäristössäni. Oman kokemukseni kautta kokemus empatiasta avautuu ja ymmärrän että kaikki elävät olennot ovat tuntevia olentoja.

*Joogan harjoittamisen myötä olen rauhallisempi, hymyilen enemmän ja ajattelen ihmisistä positiivisesti/lähestyn heitä enemmän positiivisen kautta.*

## Lopuksi

Kehollinen harjoittaminen silloin kun se tehdään kontemplatiivisen kehon näkökulmasta, ei ole pelkkää voimistelua, vaan harjoitus läpäisee koko ihmisen olemisen. Tällöin kehon harjoittaminen ulottuu kehotietoisuuden ja psyykkishenkisen tietoisuuden tasolle.

Säännöllinen ja pitkäaikainen harjoittelu muuttaakin ihmisen koko kehollista olemista. Tanssija voi vaikuttaa itse aktiivisesti tuon muutoksen suuntaan erilaisten harjoitteiden avulla, vaikka hän ei kykene hallitsemaan lopullisesti muutosta. Teatterikorkeakoulussa kuin monessa muussakin tanssin ammatillisissa instituutioissa on koulutus nykyisin huomionutkin tanssijantaidon laajana käsitteenä ja muovannut tanssin harjoittelua kontemplatiivisen kehon harjoittamisen suuntaan. Monet tanssin uudet pehmeät tekniikat sekä erilaiset somaattiset lähestymistavat ovat purkaneet asennetta tanssijan kehon asettumista muokattavaksi instrumentiksi. Nykyiset tanssin esityskäytännöt haastavat perinteistä käsitystä tanssijan taidosta. Tanssijan työssä oleelliseksi taidoksi nähdään myös miten tanssija ajattelee, kokee, tekee päätöksiä ja toimii tässä hetkessä. Tanssijantaitoa on ennen kaikkea ymmärrys omasta ruumiillisesta kokemuksesta. On myös todettava, että länsimaisissa tanssitekniikoissa ja –metodeissa kehon muokkaaminen on myös usein tapahtunut suhteessa tanssin estetiikkaan, ei suhteessa koko ihmiseen. Kehollisen harjoittamisen yhteydessä olisikin syytä kysyä, mitä ihminen on ja miten ihmistä halutaan muuttaa, ei vain suunnata huomiota siihen miltä ihmisen tulisi näyttää.

Joogan harjoittaminen on antanut tanssijoille kanavan harjoituttaa itseään ihmisenä, ei vain muokattavana kehona. Vaikka tanssijan joogaharjoitus on usein saanut alkunsa kehollisen toimintavalmiuden edistämisen toiveesta, on harjoituksen vaikutus kantanut laajemmalle ja pitkäaikainen ja syvälinen joogan harjoittaminen on myös muuttanut harjoittajaa ihmisenä olemisen näkökulmasta. Joogaharjoituksissa harjoittaja on voinut suunnata huomion itseensä, hän on saanut tilan olla reagoimatta ja luvan olla suuntaamatta huomionsa ulkoisiin tai itsestä kumpuaviin ärsykkeisiin, hänen harjoituksensa ei ole suunnattu toisille katsottavaksi, vaan harjoitus palvelee yksinomaan harjoittajaansa. Jooga on myös antanut harjoittajalle työvälineitä kohdata omia kehollisia rajoitteita tai “ongelma” alueita sekä mielen haasteita. Harjoittaessaan joogaa tanssijat ovat voineet tulla paremmin tietoisiksi ruumistaan. Samalla he ovat voineet oppia ymmärtämään itseään tavalla, joka poikkeaa perinteistä tanssin opetuksesta, tuottaen uudenlaista liikkeellistä ymmärrystä ja ilmaisua sekä lopulta myös avaten tilan myös uudenlaiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

*Joogan harjoittamisen myötä ruumiini lukkokohtat ovat lähteneet sulamaan ja astmaatikon hengitykseni on hiukan syventynyt ja olen oppinut kuinka voin vaikuttaa hengitykseeni ja toisaalta koko ruumiini tilaan.*

*Koen saaneeni säännöllisestä joogan harrastamisesta myös tilaa muihin kehonosiin, jäämäkkyyttä kehonhallintaan, tasapainoisuutta sanan monissa merkityksissä. Jooga on lisännyt kehontuntemustani, kehon kuuntelua ja keskittymiskykyä.*

Haastatteluaineisto toi esiin myös sen, että joogaa ei aina olla koettu positiivisesti. Joidenkin joogaopettajien ammattitaito kehollisessa asiantuntijuudessa asetettiin kyseenalaiseksi. Närkästästä oli aiheuttanut myös joidenkin koulukuntien tai opettajien dogmaattinen asenne, joka koettiin ahdistavana ja alistavana. Onkin luonnollista, että itselleen ja omaan elämäntilanteeseen sopivan opettajan tai joogasuuntauksen löytyminen voi viedä aikansa.

*Ensi kertaa olen saanut kosketuksen hengitykseeni nykyisen opettajani johtamien rauhallisten pranayamaharjoitusten ja kokeilujen kautta. "Mekaanisena" harjoituksena hengitysharjoituksen ovat vain lisänneet lukkojani.*

Oma joogapolkuni on kestänyt 15 vuotta. Se miten olen muuttunut harjoittelun myötä, on tietenkin vaikea kartoittaa ja mikä muutoksessa on juuri joogan ansiosta. Kehollisesti koen, että kykyäni lukea liikkeen yksityiskohtia on kehittynyt juuri joogan myötä. Tietoisuus hengityksestä on muuttanut sen miten koen liikkeen ja luen kehon sisätilaa. Erillisillä hengitysharjoituksilla olen hoitanut mm. unettomuutta ja rauhoitan itseäni jännitteitä luovissa tilanteissa. Rintarangan liikkuvuus on lisääntynyt ja olen löytänyt "täsmäharjoitteita", joilla hoidan alaselkikipuja. Skolioosini on myös oiennut lähemmäksi neutraalia asentoa. Tanssin parissa työskennellessäni minun on toisinaan enää vaikea erotella sitä mikä on joogaa ja mikä tanssia. Tärkeää ei kuitenkaan mielestäni ole asioiden pitäminen omissa karsinoissaan vaan ymmärrys siitä, että eri lähestymistavoissa törmäämme kuitenkin ennen pitkään samaan keholliseen olentoon. Minä itse olen sama siitä huolimatta ajanko polkupyörää, joogaanko, laitanko ruokaa vai tanssanko. Joogatessa tärkeimmäksi koen kuitenkin sen, että nautin harjoituksesta, koen onnellisuutta harjoituksen aikana ja parhaimmillaan onnentunne säteilee muillekin elämän osa-alueille. Joogatessa proprioseptisen suunnan löytyessä laskeudun itseäni ja löydän "kodin" paikan jossa asiat ovat totta, enkä epäile.



Lähteet:

- Calais-Germain, B. 2006. *The Anatomy of Breathing*. Seattle: Eastland Press
- Coulter, D. 2001. *The Anatomy on Hatha Yoga, Body and Breath*. Honesdale, PA: Body and Breath
- Desikachar, T.K.V. 1995. *The Hart of Yoga: Developing a personal practice*. Rochester, Vermont: Inner Traditions International
- Freire, P. & Tomperi T. (toim.) *Suomentaja Joel Kuortti 2005. Sorrettujen pedagogiikka*, Tampere: Vastapaino
- Haich, E. & Yesudian S. 1992. *Terveys ja jooga*. Jyväskylä: Gummerrus
- Hay, D. 2000. *My body the Buddhist*. Middletown: Wesleyan University Press
- Heikkilä, A. 2009. *Siunattu kipu*. Helsinki: Rasalas
- Heikkilä, A. 2005. *Mielenrauha*. Helsinki: Rasalas
- Hämäläinen, S. 2007. *The Meaning of Bodily Knowledge in a Creative Dance – Making Process*, In Rouhiainen, L. (ed.) *Ways of Knowing in Dance and Art*. Helsinki: Yliopistopaino
- Kallio-Tamminen, T. 2008. *Tiede ja ihmisen psykodynamiikka*. Suomen joogalehti 2, 4-11.
- Klemola, T. 1992. *Hiljaisuuden estetiikka*. Pohdin 6. Fitty XXIX Tampereen yliopisto
- Klemola, T. 2002. *Asento – liike – aisti*. Liikunta ja tiede 4
- Klemola, T. 2003. *Kehotietoisuuden harjoittaminen*. Fysioterapia lehti 6, 1-9.
- Klemola, T. 2004. *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press
- Merleau Ponty, M. 1968/1987. *The Visible and Invisible*. Evaston: Northwestern University Press
- Merleau Ponty, M. 1986. *Phenomenology fo Perception*. Colin Smith tr. London: Routhledge
- Monni, K. 2004. *Olemisen poeettinen liike: tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999*, Helsinki: Acta Scenica
- Myers, E. 1997. *Yoga and You*. Boston, MA: Shambhala Publications
- Rautaparta, M. 2007. *Jokanaisen joogakirja*. Helsinki: WSOY

Rouhiainen, L. 2011a. Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa Anttila E. (toim.) Taiteen jälki, Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 75-93.

Rouhiainen, L. 2011b. Somatiikka tanssin tekemisen, opettamisen ja tutkimisen tapana. Tanssilehti 4

Räisänen, P. 2005. *Astanga*. Helsinki: Otava

Tervonen, E. 2009. Risti-suoliluunivel voimansiirtäjänä. Ananda lehti 4, 15-19.

Varto, J. 2002. Isien synnit: kasvatuksen kulttuurinen ja biologinen ongelma. Tampere: Tampere University Press

Varto, J. 2007. Ihmisen seuraaminen. Taideteollinen korkeakoulu: Synnyt 4

Varto, J. 2008. Tanssi maailman kanssa. Tampere: Niin & näin

Julkaisemattomat lähteet:

Kallio-Tamminen, T. 2011. Joogapsykologia luentomuistiinpanot, Helsingin aikuisopisto ja Studio Manipura

Rouhiainen, L. 201 luentomuistiinpanot; Fenomenologinen tutkimusote, Teatterikorkeakoulu

McAlester, päiväkirjamerkinnot 2010-2011

Haastattelumateriaali 2011

## Liite: Kysely

Olen kirjoittamassa seminaarityötä aiheesta: "Miten jooga tukee tanssijan ammattitaitoa". Olisin todella iloinen jos sinulla olisi jotakin aiheeseen liittyvää kokemusta, jonka olisit valmis jakamaan kanssani. Materiaali käsitellään luottamuksellisesti ja kirjoituksesta ei tule käymään ilmi keneltä materiaali on peräisin. Listaan alle joitakin kysymyksiä ja aihealueita joita olen käsittelemässä ja toivoisin, että voisit vastata näihin muutamaan kysymykseen. Mikäli et koe jotakin aihetta sinulle tärkeäksi tai se ei kosketa sinua niin jätä vapaasti vain väliin. Mikäli haluat jakaa jonkin huomion, joka ei ole kysymyksissäni niin otan kaikki huomiot mielelläni vastaan. Vastauksien ei tarvitse olla pitkiä ja ne voivat olla pieniä arkisia huomioita tai " isoja aiheita".

1. Miksi aloitit joogan?
2. Oletko havainnut itsessäsi muutoksia joogan aikaan saamana?
3. Kuinka usein ja missä yhteydessä harrastat joogaa?
4. Mitä joogaharjoitukseesi kuuluu (asana, pranayama, meditaatio, chanttaus...)?
5. Onko sinulla omakohtaisia havaintoja seuraavista aihealueista
  - a) jooga proprioseptisena harjoituksena
  - b) jooga ja kehon linjaus, pystysuora-asento, ryhti
  - c) hengitys
  - d) taidon oppimisesta
  - e) kivusta
  - f) hitaudesta
  - g) hiljaisuudesta
  - h) elinvoimasta - prana