

Joogasta on tullut iloinen asia

Saarijärveläinen Maisa Kivi on tehnyt työuransa pääasiallisesti peruskoulun opettajana, mutta hänet tunnetaan myös kuvataiteilijana ja jooganopettajana. Kivi on harjoittanut joogaa ja ohjannut joogaryhmiä vuodesta 1971 alkaen. Hän on ohjannut joogaa eri puolilla Suomea sekä Espanjassa – eikä yhtään vuotta ole tällä saralla jäänyt väliin. Lehden kanteen hänet kuvasi Timo Junttila.

Teksti: Matti Koskenranta

Kuvat: Timo Junttila, Jarmo Rätty ja Matti Koskenranta

Joogaharrastus sai **Maisa Kivellä** (ent. Turvanen) alkunsa vuonna 1970 Karstulan ampumaviikoilla, minkä ohjelmassa oli myös joogaa. Saarijärven Naisvoimistelijoiden johtokunta kävi siellä, puheenjohtajansa Maisa Kiven johdolla, tutustumassa tuohon aikaan vielä melko tuntemattomaan harrastukseen, ja innostui siitä niin paljon, että päätti tuoda joogan Saarijärvellekin. Mutta ensin piti kouluttaa ohjaaja.

– Osallistuin joogamamma **Mielikki Ivalon** ohjaajakurssiin Tanhuvaaran urheiluopistossa 1971. Mielikki oli vaativa asanoiden opettaja. Ja sitten aloitin rohkeasti joogatuntien pitämisen. Saarijärven lukion pieneen saliin ahtautui ensimmäiselle tunnille 68 oppilasta. Ei silloin vielä osattu ajatella, miten kauaskantoinen merkitys tunnilla tulisi olemaan, Kivi muistelee.

Seuraavana vuonna hän osallistui Viittakiven opiston ohjaajakurssille, jossa Mielikki Ivalon lisäksi kouluttajina toimivat Joogaliiton silloinen puheenjohtaja **Elvi Saari** ja **Margaretha Sipola**. Joogamaman Intiassa hankkima asanatekninen opetus täydentyi Sipolan meditaatioharjoituksilla ja Elvi Saaren arkielämään johdattavilla *Kahdeksan portaan tie* -luennoilla.

– Elvi Saareen yhteyteni säilyi hänen kuolemaansa asti. Hän luotsasi taidolla ja sydämellä kasvavaa Joogaliittoa. **Erkki Melartin**, Joogalehden perustaja, oli myös palvasieluinen pioneeri, jonka kanssa keskustelimme hänen viimeisiin viikkoihinsa asti. Viimeisellä soitollaan hän pystyi kuiskaamaan vain, että Maisa, puhu sinä, minä kuuntelen.

”Rentoutappa pottuvarvas”

1970-luvun alkuvuodet olivat uutta luovaa aikaa. **Arvo Tavin** johdolla etsittiin joogaopistolle sopivaa paikkaa keskisestä Suomesta. Joogalle myönteiseksi muokattu Saarijärven kunnanhallitus va-

litsi Suomen Joogaliiton kuuden hakijan joukosta Ranta-Hännilän koulun uudeksi omistajaksi. Saarijärven Naisvoimistelijat oli omalta osaltaan tekemässä taustatyötä joogaopiston eteen.

Kivi toimi 1970-luvulla Joogaliitossa hyvin aktiivisesti. Liiton hallituksen jäsenyyden lisäksi hän oli kurssitoimikunnan puheenjohtajana ja ohjaajakoulutusvaliokunnan jäsenenä. Hallitus koontui Elvi Saaren luona Hämeenlinnassa, **Maija Hatakan** luona Helsingissä tai Joogaopistolla.

– Olin nelisen vuotta kurssitoimikunnan vetäjänä. Valmistelin kurssikalenterin ja soittelin ohjaajat. Poikani syytteli minua siitä, etten koskaan ollut kotona vaan aina ohjaamassa joogaa tai puhelimessa hankkimassa ohjaajia opistoon.

Kivi toimi myös ohjaajien kouluttajana.

– Niiltä ajoilta on jäänyt mieleeni tilanne, jossa eräs ohjaajakokelas opetti asanoita omalla murteellaan. Hymy suupielessä muut noudattivat ohjeita. Kun tuli rentoutuksen aika, ohjaaja sanoi totisella tavallaan: ”Rentoutappa ny se pottuvarvas kokonaan pois.” Silloin opetusryhmä räjähti nauramaan!

Jokainen löytää oman yhteytensä joogakanavaan

Varalan liikuntaopistossa kokoontui ryhmä ohjaajia, jotka kutsuivat Maisa Kiven mukaan. Siellä hän tutustui **Eugenia Basilewskyn**, jolla oli oma Yogacenter Tukholmassa. Tämä keskitysleiriltä juuri ja juuri hengissä selviytynyt jooganopettaja oli nöyrä ja notkea.

– Hän opetti perinteisten hathajoogan asanoiden lisäksi mielenkiintoisia krokotiiliharjoituksia. Ne kuuluvat edelleenkin omaan opetusohjelmaani. Nämä dynaamiset selän kierto- ja kiertoharjoitukset ovat mahdollittoman hyviä, kun ne tehdään oikealla hengityksellä.

– Kutsuimme Basilewskyn ohjaamaan myös Joogaopistolle. **Gerhard Unger** aloitti pidemmän ohjaajakoulutuksen opistolla ja sitä jatkettiin kirjeopiskeluna Saksasta. Mielenkiintoinen opettajani oli myös **Swami Anandanand**, joogaterapiaopettaja. Hänen kurssinsa järjestettiin Helsingissä. Anandanandin opettamia hengitys- ja nivelhar-



Maisa Kivi. Kuva: Timo Junttila

joituksia käytän edelleenkin harjoituksissani.

Kivi koki antoisana ohjaamisen opistossa hyvien luennoitsijoiden kanssa, muun muassa **Aimo Palomäen** ja **Tuomo Suntolan**. Näihin syvälle luotaaviin luennoitsijoihin kuului myös opiston johtajana toiminut **Bob Schrader**.

– Joogaopiston toiminta vakiintui ja Eurooppa avautui. Osallistuin muun muassa **Faridah Sheikh Ahmadin**, **Moiz Palacin** ja **Renata Angelinin** kursseihin. Ohjaajakoulutus myös muuttui. Liiton luottamustehtävät jäivät, kun elämäni tuli Piispalan kurssi- ja leirikeskuksen johtajan tehtävät. **Gérard Blitzin** koulutukseen en muiden tehtävieni vuoksi pystynyt enää osallistumaan.

Maisa Kivi on ollut lukuisten hyvien opettajien ohjauksessa.

– Kukaan opettaja ei ole kuitenkaan jäänyt sellaiseksi, että minun pitäisi noudattaa hänen joogaa, tai tietyn koulukunnan joogaa. Jatkuva uuden löytäminen on sävyttänyt joogapolkuani. Oman sisäisen näkemyksen ja kehon tuntemuksen kautta olen löytänyt asioita ja oman opetustyylini. Se on muuntunut kokemuksen myötä, mutta perusta pysyy samana.

Maisa Kivi oli mukana reilu vuosi sitten Joogaopistolla pidetyssä konkaritapaamisessa.

– Siellä myös huomasin, että kyllä ihmisiltä löytyy ymmärrystä: kukaan ei lähde toitottamaan joogaan yhtä kaavaa. Jokainen löytää oman yhteytensä joogakanavaan.

Henkiseen nälkään

Maisa Kivi lähti aikoinaan etsimään joogasta apua vaivoihinsa.

Synnyinäisten vatsavaivojen vuoksi hänestä tuli 11-vuotiaana koulujännittäjä, ja tätä ongelmaa hän kantoi kolmikymmppiseksi asti. Swami Anandanand opetti Kivelle puhdistus- ja hengitysharjoituksia, joiden avulla tämä psykosomaattinen vaiva lähti paranemaan.

– Vuosien varrella on tullut muitakin sairauksia, joihin olen saanut avun tai lievitystä joogan säännöllisellä harjoittamisella. Terveellinen ruokavalio kuuluu myös joogaan. Teen säännöllisesti akateemikko **Konstantin Buteykon** astmaatikoille kehittämää hengitysharjoituksia. Homekoulusta saamani astma on näin hallinnassa.

– Tärkeämmäksi lähtökohdaksi joogan harjoittamiseen katson kuitenkin henkisen nälkäni. Samoihin aikoihin joogan aloittamisen kanssa syntyi viiden hengen henkisen opetuksen ja hiljentymisen ryhmä, joka kokoontui noin kerran kuukaudessa yli kahdenkymmenen vuoden ajan.

Maisa Kivi tutustui nuorena joogi **Ramaharakan** kirjaan *Hengittämisen taito* ja **Pekka Ervastian** kirjaan *Alempi ja ylempi jooga*.

– Ne rakensivat näkemystäni joogasta kokonaisvaltaisena psykofyysisenä ja henkisenä tienä, jonka tuhansien vuosien harjoittamisen perinteelle oma joogan harjoittamiseni rakentuu.

– Olemme saaneet geneissämme heikkouksia. Ne ovat olemassa ja on onni, jos löytää itselleen kehon- ja sielunhoitokeinot. Jooga psykofyysisenä harjoituksena ja toisaalta taide luovuuden ja vapautumisen keinona ovat rakentaneet terveyden, mikä minulla tällä hetkellä on.

Kivi on kokenut tärkeäksi asanoissa viipymisen ja parantavan energian ohjaamisen kivuliaisiin paikkoihin. Hän myös korostaa asanaan menon ja siitä poistumisen merkitystä.

– Omien kipujen ja kärsimysten kautta olen oppinut ymmärtämään entistä syvemmin ihmisiä ja se toivottavasti näkyy niin jooganohjauksessani kuin tauluissanikin. On pitänyt olla omia jännitteitä, että on päässyt kokemaan mitä on vapautuminen. Ja miten sen vapautumisen kokemuksen voi siirtää toisiin ihmisiin.

Luovaan ohjaamiseen

– Alussa suunnittelin joogatuntini huolellisesti ja pidin tärkeänä, että pystyin näyttämään asanoiden suorituksen. Tunnit olivatkin asanakeskeisiä. Nykyisin ohjaaminen on luovaa. Teen edelleenkin tuntisuunnitelman, mutta tarvittaessa joustan siitä ja huomion enemmän ryhmän jäsenten yksilöllisiä tarpeita. Pyrin siihen, että opiskelijat löytäisivät joogan asanoiden suorittamisesta meditatiivisen puolen, ja että tunneilla olisi mukava, iloinen ilmapiiri.

– Opetan mielelläni pieniä asanakokonaisuuksia, joista jaan oppilaille monisteet. Tällä pyrin kannustamaan jooganharrastajia säännölliseen kotiharjoitteluun.

Tanhuvaaran urheiluopistossa Savonlinnassa



Tällä hetkellä Maisa Kivi (toinen vas.) on Espanjan Fuengirolassa, missä hän myös ohjaa joogaa. Kuvassa Kivi on yhdessä muutaman joogaryhmäläisensä kanssa. Kuva: Jarmo Rätty

Maisa Kivi toimi 22 kesänä toisena ohjaajana itämaisen tanssin ja joogan kursseilla.

– Nämä kaksi täydentävät mukavasti toisiaan.

Myös taiteen tekeminen ja jooga sopivat Kiven mukaan loistavasti yhteen. Jooga on esimerkiksi vaikuttanut kykyyn antautua taiteeseen – asanaan antautumisen kautta.

Taiteilija pienestä pitäen

Opettajan uran valitsemisesta huolimatta Kivi on saanut olla taiteilija koko elämänsä ajan. Hän on piirtänyt ja maalannut pienestä pitäen.

– Mennään sitä rataa, mikä meille kuuluu. Olen aidosti kiitollinen siitä, mitä elämä on tähän mennessä ollut: täynnä rikkautta ja rakkauttakin. Ja

koko ajan huomaa, että minua viedään uusista haasteista ja uusista yllätyksistä eteenpäin.

Maisa Kivi sanoo taiteilijauransa menneen just nappiin.

– Kun pääsin jo kuusikymppisenä eläkkeelle, ajattelin, että ehdin tehdä taidetta vielä 40 vuotta.

Hän on maalannut öljy-, akryyli- ja akvarelliväreillä, maurien guerdan seka -savitekniikalla sekä tehnyt puupiiroksia ja litiografioita.

Kiven ensimmäinen näyttely oli vuonna 1983 teemana körtit. Taiteilijan romanitöitä on ollut esillä muun muassa Suomen Kuvataidejärjestöjen Liiton valtakunnallisessa vuosinäyttelyssä Kaapelitehtaan Puristamolla ja Helsingin Tuomiokirkon kryptassa *Romano Missio 110-vuotta* -tapahtumassa.



*Maisa Kiven litografia Flamenco 2 vuodelta 2008.
Kuva: Matti Koskenranta*

Vuosituhanen vaihteessa Kivi perusti taidetalo Laaja-Artin Konginkankaalle. Hän kutsui vuosittain maamme huippuja, ja myös nuoria nousevia taiteilijoita koko kesäkauden kestäväan näyttelyyn kotiinsa, joka oli kartanomainen entinen koulu. Poikkitaiteellinen, kymmenen vuotta kestänyt taidetalotoiminta Laaja-Artissa sai Suomen Kulttuurirahaston huomionosoituksen taiteen hyväksi tehdystä työstä.

Taideleirien lisäksi Kivi järjesti Konginkankaalla muun muassa jooga- ja paastokursseja.

Yksi ympyrä sulkeutuu

Nykyisin Maisa Kivi tekee päätoimisesti kuvataidetta ja ohjaa joogaa.

– Opettajan työn päätyttyä olen saanut keskittyä rakkaaseen harrastukseeni.

Hän on pitänyt lukuisia näyttelyitä sekä kotimaassa että ulkomailla ja saanut residenssi- ja matka-avustuksia paikalliseen kulttuuriin perehtymiseen ja työskentelyyn Prahassa, Berliinissä, Pariisissa, Firenzessä ja Barcelonassa.

Parhaillaan Kivi on Espanjan Fuengirollassa, missä hän ohjaa joogaa Sofia-opistossa kevääseen asti – samalla valmistellen tulevaa näyttelyään.

Kivi nähdään pitkästä ajasta Joogaopistolla ohjaustyössä, kun hän on mukana pääsiäisen aikaan pidettävällä joogakurssilla. Silloin yksi ympyrä tavallaan sulkeutuu, sillä Kivi veti vuonna 1973 Joogaopiston historian toisen kurssin yhdessä **Saara Rengon** kanssa.

Omasta elämäntilanteestaan Kivi toteaa, että nyt on aika tehdä mitä sydän sanoo ja ruumis kestää.

– Uuden tiedon ahnehtiminen ei ole tärkeää, vaan ykkösasia on opitun syventäminen. Jooga on opettanut minulle ennen kaikkea luopumista, antautumista ja kuuntelua, ja joogasta on tullut hyvin iloinen asia.

Maisa Kivi toimii Sirpa Silventoisen kanssa ohjaajana Joogaopiston Pääsiäiskurssilla to 18.4. – su 21.4.2019. Kehon liikkeen ja levon tiedostamisen kautta laskeudutaan pääsiäisen rauhaan. Kurssilla harjoitetaan helppoja asanoita, hiljaisuutta ja meditaatiota.