

Suomen

Joogalehti



1/2026



Hellittämisen viisaus

**Joogaliitossa merkityksellistä
vapaaehtoistyötä**

- 3 Päätoimittajalta**
- 4 Joogasutrat kokemuksemme peilinä osa 7 Korkeimmalle antautuminen – oikotie joogantilaan**
Anna Kolehmainen
- 7 Hellittämisen viisaus**
Merja Tompuri
- 10 Kannessa: Zen, Muumit ja vuoren huippu**
Mikko Ijä
- 12 Onko joogasta mihinkään?**
Oskari Lahtinen
- 16 Varennen ja Blitzin sutrakirjeet Joogasutran 1. ja 2. kirjasta nyt suomennettu**
Aimo Törmänen
- 17 Kolumni: Ahimsa – väkivallattomuuden oppi**
Pertti Jääskä
- 18 Talvipäivät 2026**
- 19 Joogaliitossa runsaasti mahdollisuuksia merkitykselliseen vapaaehtoistyöhön**
Matti Koskenranta
- 22 Sitä sun tätä sekaisin vai tarkoituksella?**
Kreetta Ranki
- 24 Esteettinen elämä, osa 3 Arjen esteettinen kokemus osana tietoista läsnäoloa**
Sirpa Kupulisoja
- 26 Hyvät kokemukset kiertoon**
Sinikka Rusanen
- 28 Joogajännitteitä II**
Kimmo Kontturi
- 31 Joogaharjoitus iltaan**
Sanna Kullberg
- 34 Pohdintoja joogan polulta: Jotain rajaa!**
Tuula Helne
- 36 Elävä yhteys teemana jäsenyhdistysten ja hallituksen tapaamisessa**
Katja Ikonen
- 37 Länsirannikon Joogakerholle kuuluu hyvää**
Aimo Törmänen
- 38 Chakra-jooga: voimaantumisen, harmonian ja itsetuntemuksen portti**
Kai Oka
- 39 Maailma on hyvä, kaunis ja totta**
Heidi Höök-Mustamäki
- 40 Vahva ja kiitollinen – jooga vaikuttaa monella tasolla**
Katja Granskog
- 41 Mielenasanat**
Mikko Hietaharju
- 42 Lähde Lappeenrantaan...**
Tiina Vahteristo
- 43 Kurssikalenteri**

Suomen Joogalehti

ISSN 0356-3022

61. vuosikerta. Ilmestyy neljä kertaa vuodessa 2500 kappaleen painoksena.

Julkaisija: Suomen Joogaliitto ry.

Päätoimittaja: Matti Koskenranta, puh. 0400 694 289,
matti.koskenranta@gmail.com

Toimitusneuvosto:

Marjatta Lairio, Jyväskylä

Maija Manninen, Viitasaari,

Martina Torppa, Helsinki,

Aimo Törmänen, Porvoo,

Marja Virmajoki-Tyrväinen, Joensuu,

Taitto: Jussi Valve / Oridea Oy

Kansikuva: Timo Junttila

Vuoden 2026 toinen numero ilmestyy toukokuun puolivälissä.

Siihen tarkoitettu aineisto lähetetään 5.4. mennessä osoitteeseen:

matti.koskenranta@gmail.com

Tilaukset, osoitteenmuutokset ja huomautukset postituksesta:

Suomen Joogaopisto, Taipaleentie 122, 43100 Saarijärvi,

puh. 040 577 8682, varmimmin ma-pe klo 10–15.

Sähköposti: opisto@joogaliitto.fi

marjatta.lairio@jyu.fi

maija.manninen@icloud.com

martina.torppa@amato.fi

aimo.tormanen82@gmail.com

mvirmajok@gmail.com

Lehden avustajien kirjoituksissaan esittämät mielipiteet eivät välttämättä ole samoja kuin julkaisijan. Toimitus varaa kaikki oikeudet lehden aineistoon (muun muassa tarvittaessa kirjoituksen lyhennys ja stilisointi, mahdollisesti käyttö verkkosivulla ja äänityksessä).



Arki vaikuttaa vahvasti joogaharjoitukseen

Yleensä mietimme, miten saamme joogaharjoituksen hyviä vaikutuksia siirtymään arkeemme. Harvemmin taas pohdimme, miten saamme arjen hyviä vaikutuksia siirtymään joogaharjoitukseemme.

Mitä siis voimme arjessa tehdä, jotta joogaharjoitus sujuu paremmin. Lähtökohtanaan voidaan pitää, että kaikki mitä teemme vaikuttaa harjoitukseen. On kaksi aika lailla eri asiaa mennä matolle mieli levottomana ja kireänä tai sitten tyyneenä ja joustavana.

Emme välttämättä huomaa, kuinka paljon kodin ympäristö, ihmiset, päivittäiset tapahtumat ja oma toimintamme vaikuttavat mielentiloihimme ja kykyymme keskittyä ja hiljentyä.

Kun mediaa ja somea seuraa, voi todeta, että elämän perustotuuksista ja omasta ja muiden hyvinvoinnista ei useinkaan välitetä. Esimerkiksi näistä: Kun suhtaudut muihin ihmisiin myönteisesti ja olet auttavainen, tulee hyvä mieli; Kun suhtaudut muihin ihmisiin ja asioihin negatiivisesti ja toimit itsekkäästi, tulee pahaa mieli; Autuaampi on antaa kuin ottaa; Ihmiset ovat erilaisia mutta samanarvoisia.

Meidän on hyvä itse tarkkailla, kuinka suhtaudumme muihin ihmisiin. Kun olemme läsnä, kuuntelemme ja hyväksymme kokemukset sellaisinaan, mielen piteet eivät ole ohjaksissa. Ja kannattaa pohtia keiden kanssa olemme tekemisissä ja miten toimimme esimerkiksi kännykän ja television suhteen.

Omaan puheeseenkin on aiheellista kiinnittää huomiota. On sanottu, että jos ei osaa kontrolloida suutaan, ei ole mahdollista kontrolloida mieltään.

Kaikille meille on tuttua, että aistit vievät herkästi mukanaan. **Merja Tompuri** toteaa artikkelissaan *Hellittämisen viisaus* (s.7-9), että aistimusten aikaansaama onni ei ole pysyvää, ja että se voi ajan myötä muuttua tuskaksi. **Platon** taas ajatteli, että nautinnon tavoittelun hallitsema elämä on vain vuotavan astian jatkuvaa täyttämistä. Nautinto elämän päämääränä onkin tuomittu epäonnistumaan. Mutta välineenä se toimii.

Ja jos arjessa haluaa sitä ja tätä, ja toisaalta ei halua näitä eikä noita, samainen asenne siirtyy hel-

posti myös joogaharjoitukseen.

Kun päivän mittaan tarkkailemme toimintaamme, puheitamme, kirjoituksiamme ja ajatteluamme, myös illan joogaharjoituksessa pystymme keskittymään paremmin.

Sirpa Kupulisoja kirjoittaa (*Arjen esteettinen kokemus osana tietoista läsnäoloa s.24-25*), että arkeen esteetiikkaan kuuluvat ympäristö, esineet, mutta myös tavat katsoa ja kokea todellisuus, kun eletään tavallista, tuttua arkielämää. Arjen esteetiikkaa on luonnehdittu sanoin vakaus, kotoisuus, rutiineista nauttiminen, mukavuus. Se on muun muassa arjen sujuvuutta.

Arjen esteetikastakin siis löytyy ”ohjeistusta” joogaharjoitukseen ja meditaatioon. Kun arki sujuu, edellytykset joogaharjoituksenkin sujumiseen ovat hyvät.

Voimme rakentaa ympäristömme mieleiseksi, mutta on tärkeätä tiedostaa, että emme voi rakentaa mitään pysyvää. Pysyvää voi kuitenkin olla oma suhtautumisemme elämään. Kun puhumme elämän ulkoisista asioista, ainoa asia mikä pysyy, on se, että mikään ei pysy. Niinpä hyväksyminen elämänasenteena nousee arvoon arvaamattomaan.



Päätoimittajalta

Matti Koskenranta

Korkeimmalle antautuminen – oikotie joogantilaan

Jooga ei ole uskonto tai ideologia. Se on kokonaisvaltainen itkeskasvatusmenetelmä, joka antaa tilaa yksilön henkilökohtaiselle vakaumukselle, olipa tämä uskonnollinen tai ateistinen. Miten korkeimman käsite sitten liittyy joogaan, ja miten sitä voisi tulkita meidän ajastamme käsin?

Teksti ja kuvat: Anna Kolehmainen

Jooga on kyky kohdistaa mieli valittuun kohteeseen, ilman keskeytyksiä, ja ilman häiriötekijöitä. Lähemmin tarkasteltuna jooga muistuttaa paljolti länsimaista havaintopsykologiaa. Se tutkii mielen toimintamekanismeja: ehdollistumia, projisointeja ja virheellisiä tulkintoja.

Jooga määrittelee terveen ja ehdollistumista vapautuneen mielen laadun sekä ehdottaa keinoja vapautuneen mielen tavoittamiseksi. Mielen vankeudesta vapautuminen on **Patanjalin** mukaan mahdollista jokaiselle joogaharjoitukseen sitoutuneelle.

Toistuessaan harjoitus saa mielen toiminnot hiljenemään, jolloin alkaa vuorovaikutus mielen ja kohteen välillä. Tuolloin mikään sisäinen tai ulkoinen tekijä ei enää häiritse mieltämme. Toistuvan harjoituksen rinnalla on mahdollista saavuttaa mielen hiljaisuus antautumalla Korkeimmalle. Uskonnollisuuteen taipuvainen mieli voi siis päästä joogan tilaan oikotietä.

Edellisissä sutrissa Patanjali on kuvaillut mielen sulautumisen eri asteita. Samadhi on karkeimmillaan, johonkin asiaan keskittymistä ja toistuvasti sen parissa viipymistä. Vähitellen prosessi muuttuu hienovaraisemmaksi, mielen sulautuessa kohteeseen asteittain. Hienovaraisimmillaan samadhi on puhdasta iloa tietoisuudesta ja siinä lepäämistä. Tuolloin mikään ei enää häiritse mieltämme. Tätä tilaa voisi kutsua onnellisuudeksi. I:21 *Mitä sisukkaammin uskomme ja yritämme, sitä lähempänä tavoite on.* Patanjali kannustaa, ja lisää:

I:22 mrdumadhyādhimātravātato`pi viśesah

Luonnollisesti vakaumuksen intensiteetti vaihtelee eri harjoittajien välillä. Yhdellä harjoittajalla se vaihtelee eri aikoina. Tulokset heijastelevat näitä vaikutuksia.

Joogaharjoittajan vakaumus voi olla lujaa, keskinkertaista tai heikkoa. Harjoituksessa edistytään sitä intensiivisemmin, mitä lujemmin siihen sitoudutaan. Takertumattomuuttakin tarvitaan.

I:23 ishvarapranidhānadvā

Säännöllinen rukous ja antautuminen korkeimmalle voivat vaihtoehtoisesti jouduttaa joogantilan saavuttamista.

Tämän sutran voi tulkita yksinkertaisimmillaan siten, että hyväksymme paikkamme universumissa. Emme ole tämän maailmankaikkeuden keskus. Tässä sutrassa esiintyvä sana va tarkoittaa tai. Vaihtoehtona sinnikkäälle ponnistelulle on usko korkeimpaan. Harjoittaja, jolla on uskonnollinen vakaumus, löytää sen myötä oikotien joogantilaan.

Korkein merkitsee eri harjoittajille eri asioita. Joskus siihen saattaa saada kosketuksen elämän yössä, sillä kaikkein pimeimmällä hetkellä, jolloin epätoivo on nielaista meidät. Ja kuitenkin jokin saa meidät jatkamaan, hengitys hengitykseltä.

Kuinka tämä elämää ylläpitävä, toivonpilkahduksia tuova voima itse kullekin näyttäytyy, riippuu elämäkokemuksistamme ja mielentilastamme. Se voi olla läheisen rakkaus, lapsen luottamus, luonnosta löytyvä kauneus, yhteys toiseen elolliseen olentoon tai suurempaan kokonaisuuteen, ihmiskuntaan, kaikkiin elollisiin tunteviin olentoihin, universumiin, elämään itseensä, korkeimpaan



Anna Kolehmainen, Sarjasta sisäisiä taisteluita: individualismi vs. parviäly, akvarelli 2018.

tietoisuuteen, jumalaan tai jumaluuteen.

Nimi ja muoto ovat rajallisia keinoja koettaa ta-voittaa jotakin ihmisymmärryksen ylittävää. Tärkeintä lienee, että löydämme oman voimanlähteemme, joka koskettaa sisintämme ja josta saamme turvaa ja luottamusta vaikeimmillakin hetkillä.

I:24 klesakarmavipākāsāyairaparāmrstah purusaviśesa īsvara

Korkein on ylin tietoisuus, jota kärsimyksen syyt (*klesha*) eivät kosketa.

Kärsimyksen syyt, *kleshat*, ovat erottamaton osa ihmisyttämme. Yksilöinä emme koskaan voin päästä täysin eroon ymmärtämättömyydestä, mi-nään takertumisesta, halusta, vihasta tai pelosta. Voimme kuitenkin vähentää niiden voimaa, ja as-teittain tulla niiden vaikutuksesta vapaammak-si. Vain korkein tietoisuus on *kleshoista* täydelli-sen vapaa.

I:25 tatra niratīśayam sarvajnabijam

Korkein ymmärtää kaiken ymmärrettävissä ole-van.

Korkeimman ymmärrys ylittää inhimillisen ym-märryksen rajat.

I:26 sa esa pūrvesāmapī guruh kālenānavacchedāt

Korkein on ikuinen. Hän on ylin opettaja. Hän on ymmärryksen lähde kaikille opettajille, menneille, nykyisille ja tuleville.

Korkein on ajan rajoituksista vapaa, muuttuma-ton ja ikuinen. Korkein kuuluu hengen, *purusan* maailmaan, ja ajankulku muutosvoimineen ei vai-kuta siihen. Syvästi ihmisiä koskettavat taidete-okset ovat tekijöidensä mukaan yleensä syntyneet korkeamman voiman vaikutuksesta. Taiteilijan tehtävä on toimia välittäjänä ja antaa materiaali-nen muoto jollekin hienovaraiselle ja henkiselle si-sällölle.



Olli Larjo, *Ihana Ruusuikkuna*, *Installaatio 2025*.
“Ihana Ruusuikkuna on osa viiden Hyvän ja pahan koneen veistosinstallaatiota. Kaikki Hyvän ja pahan koneet tekevät maailmaan jotain materiaalitonta. Ne silpovat valoa, luovat ääntä, ovat liikettä, tekevät voimaa... Ihana Ruusuikkuna maalaa ympärilleen värejä. Sen tehtävä on luoda maailmaan kauneutta ja toivoa.” (Olli Larjo *Kulttuurimedian tiedotteessa*)

Lähteet

- Blitz, Gerald, Varenne, Jean: *Sutrankirjeet, III* (Suom. L Malkamo ja S. Trygg -89-90, tark. S. Tala (ent. Trygg) 2022)
- Broo, Måns: *Joogan filosofia*, 2013, Gaudeamus, Helsinki
- Frawley, David: *Ayurveda and the Mind, the Healing of Consciousness*, 1996, Lotus Press USA 2011
- Gerhardt, Sue: *Rakkaus ratkaisee: varhaisen vuorovaihtuksen merkitys aivojen kehittymiselle*, Edita, Helsinki 2027
- Kontala, Janne: *Yoga-sutra, hiljaisen mielen tie*
- Maehle, Gregor: *Ashtanga Yoga, Practice and Philosophy*, 2006, New World Library 2007
- *Patanjalin joogasutra*: Tulkinta Arvo Tavi (Suomen Joogaliiton julkaisu), Gummerus, Jyväskylä 2009
- Taimni, I.K.: *Joogan tiede*, Gummerus, Vaajakoski 2006
- T.K.V. Desikachar: *The Reflections on Patanjalis Yoga Sutra-s*, 1987, KYM, Chennai, Intia, 2008
- Internet lähteet: <https://kulttuurimedia.fi/artikkelit/tiedote-olli-larjon-ihana-ruusuikkun-paperihuoneen-galleriassa31-10-29-11-2025/> (katsottu 22.12.2025)

Kuvataiteilijat, muusikot, kirjailijat ja muut taidetta tuottavat tahot tavallaan löytävät taidetta, ja ilmentävät sitä työssään, liikuttaen ihmisiä ja koskettaen yleisinhimillistä tunnetta kaipuusta johonkin suurempaan yhteyteen.

I:27 tasya vācakah pranavah

Korkeinta voidaan lähestyä millä tahansa sopivan kunnioittavalla tavalla.

Eri kulttuureissa ja uskonnoissa on erilaisia tapoja ilmaista korkeimman ominaisuuksia. Tärkeintä on suhtautua korkeimpaan aidolla kunnioituksella ja ilman ristiriitaa. Tässä asiassa opettaja voi olla tärkeä apu.

I:28 tadjapastadarthabhāvanam

Suhde korkeimpaan vaatii säännöllistä lähestymistä ja tämän ominaisuuksien pohdiskelua.

Tässä avuksi voi olla rukous, resitaatio tai miestiskely. Mekaaninen rukous tai resitointi ovat kuitenkin hyödyttömiä. Tarvitaan tietoista ajatusta ja harkintaa. Mielen keskittäminen korkeimpaan sekä syvälinen kunnioitus vievät oikeaan suuntaan.

Japa on rituaaleissa toistettu käsite, joka tarkoittaa jonkin sanan tai lauseen toistamista lukuisia kertoja. Sana *bhāvana* tulee kantasana *bhu/bha*. Se tarkoittaa tulla joksikin. Sana tarkoittaa sitä tekijää, joka aiheuttaa olemassaolon.

Matkalla

Jooga on prosessi, joka vie meidät uusiin, yllättäviinkin olemisen laatuihin. Olemme kaikki hie-man erilaisia, ja meitä koskettavat joogassa eri asiat. On monta tapaa edetä harjoituksessa ja jokaisella on oma rytminsä. Vertailu toisiin on turhaa. Riittää, että keskitymme omaan harjoitukseemme. Ennen tai myöhemmin kukin harjoittaja löytää oman reittinsä sisäiseen hiljaisuuteen.

Kirjoittaja on hämeenlinnalainen jooganopettaja ja kuvataiteilija. Lisätietoa: anna.kolehmainen@gmail.com



Hellittämisen viisaus

Tämä artikkeli pohjautuu Merja Tompurin Joogaterapiayhdistyksen Joogakoulussa syksyllä 2025 pitämään alustukseen. Aiheena oli eri viisausperinteiden ajatuksia hellittämisestä.

Teksti ja kuva: Merja Tompuri

Linnunlaulu herätti minut liian aikaisin, tai ehkä se olikin hiljalleen kipeytynyt niskani, joka häiritsee uniani öisin. Tänä on pakko ostaa niskaa tukeva erikoistyyny. On kummallista, että joogaamisesta huolimatta kehoni on alkanut oireilemaan, pitäisiköhän aloittaa yin? Ehkä minun on paras tehdä kiittolisuus-harjoitus, jotta saan itselleni hyvän mielen.

Joogimme ajatusten virrassa on monia esimerkkejä takertumisesta. Kaikkein ilmeisimmin hän näyttää takertuvan täydellisyden mielikuvaan,

jossa hänellä on hyvinvoiva keho, onnellinen mielentila ja ympäristö, missä linnutkin ymmärtävät aloittaa laulunsa hieman myöhemmin.

Ratkaisuja kärsimyksensä hän etsii materiaasta, tiedosta sekä kehon ja mielen harjoittamisesta. Mitä tapahtuisi, jos hän hellittäisi edes hieman? Antaisi tilaa epätäydellisyydelle, hyväksyisi ajan tuomat muutokset kehossaan ja suhtautuisi lempeydellä mielensä tuottamiin tunteisiin. Kuulisi lintujen laulavan.

Oppilas valitti jatkuvasti opettajalleen, että tämä piilotteli häneltä zenin syvintä salaisuutta. Vaikka mestari kuinka kielsi tämän, oppilas ei ottanut uskoakseen häntä. Ollessaan eräänä päivänä kävelyllä vuorille he kuuluivat linnun laulavan. ”Kuulitko tuon linnun laulavan?” opettaja kysyi. ”Kuulen”, oppilas vastasi. ”No nyt tiedät, etten ole salannut sinulta mitään.” ”Niin tiedän.” (Anthony de Mello)

Hellitä, takertuminen on kärsimystä

Takertuminen tuo tullessaan kärsimystä. Tästä syystä eri viisauksiperinteet kehottavat meitä hellittämään ja avautumaan sille, mitä on, tarkoittaen tällä jopa kipua ja ikäviä tunteita.

Buddhalaisen filosofian mukaan me elämme iluudessa olematta tietoisia siitä. Elämäämme hallitsee kolme kärsimystä tuottavaa mielenmyrkyä, nimittäin halu, takertuminen ja tietämättömyys. Halu ja takertuminen nousevat niukkuuden harhasta, jossa emme havaitse elämän yltäkylläisyyttä.

Niskakipuisen joogimme mieltä hallitsi kokemus puutteellisuudesta, tässä myrkytystilassaan hän ei havainnut ”lintujen laulua”.

Joogasutran mukaan kaikkien häiriöiden alkulähde on tietämättömyys. Olemme tietämättömiä vaikkapa siitä, että aistimusten aikaansaama onni ei ole pysyvää, ja että se voi ajan myötä muuttua tuskaksi.

Auringon lämmössä makaaminen on ensin nautinnollista, mutta hiljalleen sen säteet polttavat ihomme, samoin herkullinen ruoka saa makunystyrät riemuitsemaan, mutta jokainen tietää, mitä ahneudesta seuraa.

Kaiken lisäksi suurimmankin onnen hetkellä mielessämme voi kummitella huoli sen häviämisestä. Tietämätön janoaa yhä uusia elämyksiä ymmärtämättä, että ne eivät tuo onnea. Hän ei osaa hellittää mielenmyrkyistään vaan hairautuu niihin kerta toisensa jälkeen.

Stoalainen filosofi **Seneca** käsitteli niin ikään kärsimystä ja irti päästämistä: ”Sinä päivänä, kun ihminen vapautuu haluistaan, hän vapautuu myös kärsimyksistään. Näetkö, miten kamalassa ja vahingollisessa orjuudessa elää se, jota nautinnot ja tuskat, nuo oikukkaat ja kohtuuttomat käskijät, vuorotellen alistavat? Pitää siis etsiä reitti vapautteen.”

Senecan ohje vapautumiseen on lopettaa kohtalosta välittäminen. ”Siitä nousee mittaamaton ilo, tyyntyneen mielen rauha ja yleveys.”

Mitä jää jäljelle?

Irti päästäminen ja hellittäminen tuovat tullessaan kokemuksen vapaudesta ja tilasta – jopa tyhjiydestä. Tämä kokemus voi olla turvaton ja pelottava, eihän enää ole mitään, mistä pitää kiinni. Kokemus voi johtaa pysähtymisen välttelyyn niin arjessa

Ihmiset ymmärtävät usein väärin tyhjiyden, se ei tarkoita, ettei ole mitään. Se on tyhjiyttä kaiken sen kanssa, mitä on tässä ja nyt.

kuin meditaatiiossakin.

Esimerkiksi työuran loputtua ihmiselle voi tulla pakonomainen halu täyttää tyhjiys kaikenlaisella tekemisellä. Moni sanookin, että ”Eläkeläisenä sitä kiirettä vasta riittää”. Buddhalainen opettaja **Ajahn Chah** sanoo, että ”Ihmiset ymmärtävät usein väärin tyhjiyden, se ei tarkoita, ettei ole mitään. Se on tyhjiyttä kaiken sen kanssa, mitä on tässä ja nyt.”

Taolainen **Laotse** puolestaan, että ”Kolmekymmentä puolaa yhdistyy pyörännapaan, välissä on tyhjää tilaa, tästä johtuu kärryjen käytännöllisyys. Tehdään savesta muoto, tyhjää tilaa voi käyttää astiana. Veistetään ovet ja ikkunat, tyhjää tilaa voi käyttää huoneena. Tällä tavoin voi hyötyä siitä, mitä on, ja käyttää sitä, mitä ei ole.” Ehkä pelon sijaan voisimme lähestyä tyhjiyttä avoimin mielin, hellittää ja antautua sen ajattomaan täyteyteen.

Myös kristinusko tunnistaa kärsimyksen, pelon ja ihmisen taipumuksen pakonomaiseen puuhasteluun. Sen mukaan meidän tulisi kuitenkin jättää turha murehtiminen sekä luottaa Jumalan armoon ja huolenpitoon.

Emerituspiispa **Ville Riekkinen** kirjoittaa, että ”Kristus itse valvoo hyvänä paimenena vieressämme ja kärsii kanssamme. On hyvä pyytää, että saisimme vastoinkäymisten keskelläkin nähdä toivonsäteen. Se auttaa meitä nousemaan epätoivon suosta ja luottamaan siihen, että Kristus pysyy vierellämme.”

Kaikille lieneekin tutut seuraavat *Raamatun* lauseet: ”Sen tähden minä sanon teille: älkää huolehtiko hengestäanne, siitä mitä söisitte tai joisitte, älkää ruumiistanne, siitä millä sen vaatettaisitte. Eikö henki ole enemmän kuin ruoka ja ruumis enemmän kuin vaatteet? Katsokaa taivaan lintuja: eivät ne kylvä, eivät ne leikkaa eivätkä kokoa varastoon, ja silti teidän taivaallinen isänne ruokkii

ne... Kuka teistä voi murehtimalla lisätä elämänsä pituutta kyynäränkään vertaa?”

Arjen suursiivous

On totta, että taivaan linnut eivät kylvä, eivät leikkaa eivätkä kokoa varastoon. Ne kuitenkin rakentavat pesän, huolehtivat uutterasti poikasistaan ja lentävät etelään syksyn tullen. Samalla tavoin voisi aktiivista elämää viettävä ihminen toimia omassa arjessaan: tehdä se, mitä tulee tehdä, ei sen vähempää tai enempää – takertumatta.

Sanotaan, että ajatukset luovat tunteita, tunteet vaikuttavat tahtoon ja tämä edelleen tekoihin. Tästä syystä kannattaa kiinnittää huomiota siihen, mitä ajattelee. Arkisen elämän kannalta voisi ajatella, että hellittäminen on mielen sisäinen suursiivous, joka luo raikkaan ja avoimen tilan tutkia nykyistä elämää ja suunnitella tulevaa.

Kun olemme hellittäneet vaikkapa omistamisen himosta, muuttumattomuuteen takertumisesta tai lukkoon lyödyistä käsityksestä siitä, ”millainen olen”, voimme jatkaa elämää puhtaalta pöydältä. Voimme antaa lisää aikaa olemisen autuudelle tai toiminnalle, joka vie meitä kohti syvimpiä pyrki-
mksiämme.

Ehkä haluamme käyttää aikaa joogan kahdeksanosaisen polun kulkemiseen, stoalaisten hyveiden noudattamiseen tai lähimmäisten palvelemiseen **Jeesuksen** ohjaamana. *Bhagavad Gitassa Krishna* suosittelee toiminnan muuttamista joogaksi. Toiminnan jooga on takertumattomuutta toiminnan lopputulokseen ja mielen vakautta, joka säilyy toiminnankin keskellä.

Seneca ohjaa meitä seuraavin sanoin: ”Ei aikamme ole vähäinen – tuhlaamme sitä paljon. Elämä on kyllin pitkä ja runsas, se riittää mitä suurimpien asioiden saavuttamiseen, jos vain sijoitamme sen viisaasti.” Nämä lauseet voisimme ottaa oppaaksemme viimeistään siinä elämänvaiheessa, jossa työelämän ja perhearjen vastuut ovat väistyneet.

Lopuksi

Ajahn Chah on kirjoittanut, että jos hellität vähän, saat hieman rauhaa. Jos hellität enemmän, saat sitä lisää ja jos annat kaiken mennä, niin sydämesi on vapaa, tapahtukoon mitä tahansa. Mitä jos aloittaisimme vähäisestä:

Mistä olet jo hellittänyt tämän päivän aikana? Sitä tapahtuu koko ajan, et ehkä vain huomaa sitä. Ehkä mielesi teki aamulla puuroa, mutta hiutaleet olivat loppuneet. Hellitit ajatuksesta. Kenties toivoit saavasi läheiseltäsi hyvän päivän toivotukset, mutta sitä ei tapahtunut. Hellitit myös siitä. Ehkä sinulla oli kiva suunnitelma iltaa varten, mutta sinun piti päästää siitäkin irti.

Millaisia tunteita tunsit hellittäessäsi?

Onko elämässäsi jotain, jota ilman elämäsi olisi onnellisempi?

Kirjoittaja on Jooganopettaja SJJ®, mindfulness-ohjaaja, toimintaterapeutti ja buddhalaisen filosofian ystävä.

Lähteet

- Ajahn Chah: *Food for the Heart.*
- Anthony de Mello S.J., : *Kuuletko linnun laulun?*
- Jack Kornfield: *No Time Like the Present.*
- Jack Kornfield: *The Wise Heart.*
- Janne Kontala: *Bhagavad Gita.*
- Joseph Goldstein: *Mindfulness – A practical Guide to Awakening.*
- Juhana Torkki: *Järkevä onni.*
- *Kirkkoraamattu.*
- Laotse: *Tao Te Ching* (suomentanut Taolin).
- Mäns Broo: *Joogan filosofia.*
- Shaila Catherine: *Focused and Fearless.*
- Wille Riekkinen: *Valo ja pimeys.*

Zen, Muumit ja vuoren huippu

Tove Janssonin muumikirjat tarjoavat Mikko Ijaksen mukaan poikkeuksellisen rikkaan ja lempeän tavan lähestyä zenbuddhalaista ajattelua. Tämän lehden kanteen Mikon kuvasi Timo Junttila.

Teksti: Mikko Ijäs

Kuva: Timo Junttila

Tämän artikkelin kirjoittaminen tuntuu vaikealta. Meditaatiosta, mielestä ja kehosta on jo sanottu niin paljon, että tuntuu siltä, ettei minulla ole mitään uutta lisättävää. Ehkä juuri siksi kirjoitan: zenissä ei ole kyse uuden keksimisestä, vaan sen katsoimisesta, mikä on jo tässä.

Olen helsinkiläinen kuvataiteilija, tutkija sekä zenbuddhalainen pappi ja -opettaja. Aloitin zenharjoituksen vuonna 2012 ja olen saanut dharmansiirtoni *Zen Peacemakers*-linjassa, jossa korostetaan yhteiskunnallisten ja inhimillisten ongelmien kohtaamista osana harjoitusta.

Zen on vuosisatojen ajan kehittynyt luostareissa, mutta länsimaissa opettajien on kysyttävä, mikä on olennaista juuri tässä ajassa ja paikassa. Minun kontekstini on Suomi ja erityisesti Helsinki.

Opettajani **Frank De Waelen** opettaja **Bernie Glassman** kirjoittaa kirjassaan *Dude ja zenmestari* (2013), kuinka hän pyrki ilmaisemaan totuutensa niin, että kuka tahansa voisi ymmärtää sen. Yksi hänen opettajistaan, japanilainen zenmestari **Yasutani Haku-un** (1885–1973), totesi: ”Ellet pysty selittämään zeniä niin, että kalastajakin sen ymmärtää, et tiedä itsekkään, mistä puhut.” Glassman jatkaa, että meillä on taipumus piilottaa totuus hienolta kuulostavien sanojen taakse, kunnes kukaan ei enää ymmärrä mitään.

Samankaltaisesti ajattelee elokuvaohjaaja **Aki Kaurismäki**, joka on sanonut tekevänsä elokuvia, jotka ”kiinalainen mökin mummokin ymmärtäisi ilman tekstitystä”. Kyse ei ole yksinkertaistamisesta vaan selkeydestä.

Olen pyrkinyt tähän myös omassa työssäni, mutta en tiedä kuinka hyvin olen onnistunut, koska sanat eivät pysty koskaan kuvaamaan todellista kokemusta. Usein ne vain vaikeuttavat asioita.

Zen ja Muumit

Minulta kysytään usein, mikä olisi hyvä kirja zenistä. Kysymys pysäyttää minut kerta toisensa jälkeen. Zen ei ole yksi oppi tai tekniikka, vaan koko elämä. Harjoitus tähtää elämän yhteenkietoutuneisuuden oivaltamiseen. Miten yksittäinen kirja voisi kuvata sitä?

Tästä ajatuksesta syntyi kirjani *Zen ja Muumit*, joka ilmestyy huhtikuussa 2026. **Tove Janssonin** muumikirjat tarjoavat poikkeuksellisen rikkaan ja lempeän tavan lähestyä zenbuddhalaista ajattelua. Muumit elävät maailmassa, jossa mikään ei ole pysyvää: kodit katoavat, perheet hajoavat, luonnonvoimat uhkaavat kaikkea. Silti he suhtautuvat elämään uteliaasti ja avoimesti.

Zenissä puhutaan usein istumaharjoituksesta, mutta laajimmillaan harjoitus kattaa koko elämän. Kaikki, mitä teemme, voi olla osa sitä. Kyse ei ole täydellisyydestä vaan tarkkaavaisuudesta: siitä, kuinka olemme läsnä siinä, mitä juuri nyt tapahtuu, myös silloin kun elämä on epävarmaa tai vaikeaa.

Elämme ilmastonmuutoksen ja lajien joukkosukupuuton keskellä. Zen-pappina kysyn usein, mitä tarkoittaa elää maailmassa, jossa YK:n ympäristöohjelman mukaan noin 150–200 kasvi-, hyönteis-, lintu- ja nisäkäslajia katoaa päivittäin. Miten elää vastuullisesti tällaisessa todellisuudessa?

Harvat lastenkirjoiksi luokitellut teokset käsittelevät yhtä vakavia teemoja kuin Tove Janssonin muumikirjat. Ensimmäisessä kirjassa perheen isä on kadonnut, muumit joutuvat jättämään kotinsa ja vedenpaisumus peittää kaiken alleen. Sarjan toisessa osassa maailma uhkaa loppua pyrstötähden vuoksi. Myöhemmin tulivuorenpurkaus aiheuttaa uuden tulvan. Maailma päättyy yhä uudelleen.

Näiden ulkoisten maailmanloppujen ohella Jansson kuvaa myös sisäisiä romahduksia. *Taikatalvessa* **Muumipeikko** herää yksin keskelle kylmää



”Harvat lastenkirjoiksi luokitellut teokset käsittelevät yhtä vakavia teemoja kuin Tove Janssonin muumikirjat”. Mikko Ijäs kirjoittaa.

ja pimeää. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia kuvaa ahdistusta, pelkoa ja traumaa. *Muumipappa ja meri* kertoo perheen hajoamisesta. Ja viimeisessä kirjassa, *Muumilaakson marraskuussa*, koko muumiperhe on poissa – jäljellä ovat vain ne, jotka odottavat.

Kärsimys on myös buddhalaisen ajattelun lähtökohta. **Buddhan** ensimmäinen opetus tunnetaan neljänä jalona totuutena, joita Bernie Glassman kutsui mieluummin mielipiteiksi. Ensimmäisen mukaan kärsimys on todellista ja yleismaailmallista. Toisen mukaan kärsimyksellä on syynsä: takeruminen, omistamisen halu ja vastustus muutosta kohtaan. Meidän on vaikea hyväksyä, että kaikki on perusuonteeltaan pysymätöntä.

Muumikirjojen **Nuuskamuikkunen** ilmaisee tämän yksinkertaisesti: omaisuuteen ei kannata kiintyä liikaa. Buddhan kolmannen mielipiteen

mukaan kärsimys voi päättyä, kun opimme päästämään irti. Neljäs mielipide on kahdeksanvaiheinen tie, joka ohjaa viisautta, eettistä toimintaa ja mielen harjoitusta. Se on kuin kompassi, joka auttaa elämään niin, ettei aiheuta turhaa kärsimystä itselle eikä muille.

Meditaatio

Zen tunnetaan istumaharjoituksestaan, mutta syvemmässä harjoituksessa kaikki nämä periaatteet tulevat esiin. Tove Janssonin viimeisessä muumikirjassa pieni homssu nimeltä **Tuhto** istahtaa vuoren huipulle, ja koko maailma avautuu hänelle selälaisena kuin se on.

Voit kuvitella saman: istut vuoren huipulla. Et ole matkalla minnekään. Olet vain tässä. Tämä on yksi tapa ymmärtää zen-harjoitusta.

Vuori on monissa perinteissä mielen symboli: vakaa, selkeä ja muuttumaton. Zazen, istumameditaatio, on kuin vuori, olemista. Sötözenin perustaja **Dōgen** kutsui harjoituksen ydintä nimellä *shikantaza* – vain istumista. Ei tavoitteita, ei pyrkimyksiä. Vain tämä hetki.

Istuessa silmät ovat auki, katse lepää lattialla. Ryhti on vakaa. Ei siksi, että pitäisi suorittaa, vaan siksi, että keho ja mieli saavat levätä. Ei tarvitse tietää, osata tai olla oikeassa. Riittää, että istuu ja hengittää.

Hiljaa paikallaan istumista ei tarvitse osata. Siksi sitä harjoitellaan.

Bernie Glassman puhui zen-rauhantekijän kolmesta periaatteesta: ei-tietämisestä, todistamisesta ja rakastavasta toiminnasta. Ei-tietäminen on mielen alkuperäinen tila – se on jo tässä. Kun istumme hiljaa, voimme aistia sen. Ajatukset tulevat ja menevät, mutta niiden alla on jotain vakaata ja kirkasta, kuin pilvien taakse kätkeytyvä kuu.

Lopulta se paljastuu itsestään.

Muista siis: zen-harjoituksen ei tarvitse olla vakaava puurtamista. Dōgenin mukaan kyse on keveydestä ja ilosta.

*Sensei Mikko Ijäs toimii henkisenä johtajana ja opettajana ryhmässä nimeltä Helsinki Zen – Peacemakers Finland. Lisätietoa: <https://helsinkizen.fi>. Ijäksen kirja Zen ja Muumit julkaistaan huhtikuussa 2026. Hän on myös suomentanut amerikkalaisen filosofin ja zenopettajan David Loyn kirjan *Ekodharma – Buddhalaisia opetuksia ekologisesta kriisistä*.*

Onko joogasta mihinkään?

Oskari Lahtinen katsoo tässä artikkelissa joogaa kriittisin silmin – samassa hengessä kuin hän käsitteli meditaatiota kirjassaan *Onko mindfulnessista mihinkään?*

Teksti: Oskari Lahtinen

Kuva: Suvi Harvisalo

Suomen Joogalehdessä on kirjoitettu jo muutama otteeseen meditaatiota käsitellestä kirjastani *Onko mindfulnessista mihinkään?* (Joogalehti 1/2025 ja 3/2025) ja kiitän lehteä kirjalle annettua palstatilasta. Minulta pyydettiin vielä kirjoitusta, jossa meditaatiota kriittisesti käsitelleen kirjan hengessä luotaisiin katsausta myös joogan puolelle.

Sanotaan hyvin lyhyesti kirjoituksen taustatiedoiksi, että olen meditaatiosta elämäntavan nuorena tehnyt ja mindfulness-aiheesta väitellyt psykologian tohtori, joka kriittisestä asenteesta huolimatta pyrkii käyttämään mielen katsomiseen niin paljon aikaa kuin ruuhkavuosihulinassa siihen irtoaa.

Harrastan joogaa, mutta minulla ei ole sen suhteen akateemista asiantuntemusta tai koulutusta, pois lukien MBSR-ohjaajakoulutukseen kuuluva hatha-osuus. Tiedän, että jooga on historialtaan metafyyminen vapautumisperinne ja monelle sen muoto on ensi sijassa kotiharjoitus.

Viime vuosina oma joogaharjoitukseni on tapahtunut melkein kokonaan joogakoululla, joten tämä konteksti saa kirjoituksessani päähuomion. En ehkä sillä kata lehden lukijakunnan kokemuk- sia, mutta ainakin tulen kuvanneeksi, mikä suurel- le osalle tavallisia suomalaisia on luultavasti jooga- harjoituksen yleisin muoto.

Kirjassani buddhalaisuus, mindfulness ja meditaatio ruoditaan läpi melko kuvia kumartelematta: katson mindfulness-tutkimuskirjallisuutta vähän samanlaisesta näkökulmasta kuin lääketieteellisen hoidon näytönastekatsauksia tekevät ihmiset.

Mindfulness hyödyttää ahdistuneita, masentuneita ja stressaantuneita. Sitä voi käyttää kivun oheishoidossa ja unenlaadun parantamiseen. Melkein kaikki aikakauslehdissä kuultavat ja ohjaajakouluttajien mainostamat väitteet hyödyistä

sydän- ja verisuonisairauksien hoidossa, aivojen rakenteen muovaamisessa ja immunitetin parantamisessa taas ovat tällä hetkellä todistamatta.

Tieteen näkökulmasta mindfulness on lupaava mielenterveyshoito, jonka somaattisista hyödyistä odotamme lisätietoa. Meditaation tutkimuskirjallisuuden eräs rajoite on, että se painottuu voimakkaasti kahdeksan viikon kurssin istuneisiin aloittelijoihin, eikä tuhansia tunteja harjoittaneita ammattilaisia ole tutkittu kuin hippusen verran.

Buddha on meditaatio- mailman Aristoteles

Näin ero pitkään harjoittaneen henkilökohtaisen kokemuksen ja tieteellisen näytön välillä voi olla suurehko: henkilökohtaisesti pidän kykyä rauhoittaa hermosto tilauksesta supervoimana. Meditaatioharjoitus on myös muuttanut kokemustani maailmasta ainakin yhden selkeä oivalluksen osalta.

Keskeinen teesi kirjassa on, että meditaatio on mahdollista irrottaa intialaisesta ja buddhalaisesta synnyinkehdostaan ja kuvata sen ilmiökenttä tieteellisen psykologian, lääketieteen ja mielenfilosofian kielillä. Suhtaudun siten psykologina **Buddhaan** kuten suhtautuisin fyysikkona **Aristoteleeseen**. Aristoteles oli luonnontieteen pioneeri, mutta ei pääsisi tiedoillaan läpi lukion fysiikan kursseista.

Buddha, väitetysti, sai meditaation teorian hyvään alkuun. Mielestäni tehtävämme on jättää Buddha viimeistään nyt taakse ja seistä hänen hartioillaan, kuten **Newton** seisoi esifysiikan jättäiläisten hartioilla. Rautakautisten kömpelöiden luetteloiden sijaan meidän tulisi kuvata modernilla ja tieteellisesti validilla kielellä, mitä kehossa ja mielessä tapahtuu, kun teemme harjoitteita. Samaa lähestymistä soveltaisimme myös joogaan.

Jooga on mielestäni hieno autonomisen hermoston rauhoittamiskeino. Se vahvistaa kehotietoisuutta sekä tasapainoa ja käy usein hyötyliikunnasta sekä välillä urheilusta. Minuun vetoaa joogassa myös kiireetön ympäristö, jossa on luontevaa meditoita läpi harjoituksen.

Kun luet kritiikkiäni joogamaailman outouksia kohtaan, toivon, että muistat, että jooga on minul-



Oskari Lahtinen pitää järkevästi ohjattuun joogaan käytettyä aikaa mahdollisesti parhaana yksittäisenä investointina, jonka ihminen voi elämässään tehdä.

le rakas harrastus ja olen palannut matolle, *on-off*, yhtä kauan kuin meditaatiotyynyllekin.

Pidän järkevästi ohjattuun joogaan käytettyä aikaa mahdollisesti parhaana yksittäisenä investointina, jonka ihminen voi elämässään tehdä.

Käsittelen nyt kahta ilmiötä, jotka yhdistävät joogaa ja buddhalaisperäistä meditaatioharjoitusta: ensin *mystiikan* ja sitten *läsnäolon* osuuksia harjoituksessa.

Mystiikka ja kolme joogityyppiä

Viime vuosina olen ajoittain käynyt erään tavalisen urbaanin joogakoulun tunneilla ja havainnut siellä näkyvän karkeasti ainakin kolmenkaltaisia joogan harjoittajia. Minulla ei tietenkään ole pääsyä kenenkään mieleen enkä voi tietää totuuksia ihmisten motivaatioista tai kokemuksista. Olen toki keskustellut useiden eri harjoittajien ja opettajienkin kanssa. Kirjoitan tässä joka tapauksessa osin arvailten.

Ensimmäinen ryhmä on ylivoimaisesti suurin

ja kattaa ihmisiä, jotka yhtäältä vaikuttavat haluaan parantaa terveyttään ja kehonsa liikkuvuutta, ja toisaalta kaipaavat pysähtymistä kiireen keskellä. Terveysjoogien elämässä ei välttämättä ole joogan ja pilateksen välillä suurta eroa, joskin rauhoittumista hakevat suuntaavat todennäköisemmin hat-han tai *yinin* tunneille.

Tällä ryhmällä voi olla keskimäärin varovaisen positiivinen suhde joogan mukana tuleviin esteitikkään ja rituaaleihin, mutta enimmäkseen he ottavat *shanti*-laulut ja kiinalaisen lääketieteen tarinatuokiot olankohautuksella.

Toinen, pienehkö, ryhmä sisältää itseni kaltaisia stressiä sääteleviä tietotyöläisiä, jotka toivoisivat, että opettajat pitäisivät *chakrojen* ja *pranan* kaltaiset esilääketieteelliset mallit omana tietonaan ja keskittyisivät ohjaamaan asanoita. Kuten muut, olen tullut joogatunnille hoitamaan kehoani ja mieltäni. Mallini ihmisen kehosta, mielestä ja hyvinvoinnista nojaa kuitenkin lääketieteen ja psykologian käsitteisiin, joita muinaisjoogit eivät tunteet tai ymmärtäneet.

Toivoisin opettajien panostavan opiskelussaan anatomiaan ja fysiologiaan sekä esimerkiksi ihmisen tarkkaavaisuuden, hengityksen ja autonomisen hermoston välisiin yhteyksiin, mystiikan ohella tai mieluummin sen sijaan. Jos mystiikan määrää tunnilla voisi säädellä kuten äänenvoimakkuutta vanhoissa autoradioissa, laittaisin sen itse aina nolnaan tunnin aluksi. Ensimmäisen ryhmän joogit pitäisivät sen, asteikolla 0-100, ehkä nolnan ja kahdenkymppin välillä.

Tästä päästään kolmanteen ryhmään, jossa arvaukseni mukaan on suurin osa jooganopettajista. Käsittekseni on, että monien ohjaajien elämässä joogalla on ollut transformatiivinen vaikutus. Joissakin tapauksissa harjoitus ja elämäntapa ovat löytäneet hoitamaan kehon tai sielun haavoja. Tämä tuo ihmisiä tyyppillisesti meditaatioon, enkä itsekkään olisi ehkä syväskultanut näihin aiheisiin ilman oman kärsimyksen tuomaa motivaatiota.

Osa jooganohjauksesta eksyy uskomushoitojen puolelle

Vaikka teen ohjaajista teräviä huomioita, haluan myös sanoa, että olen hyötynyt monien ohjaajien tunneista suuresti silloinkin, kun en ole jakanut heidän maailmankuvallisiaan tai edes ohjauksel-

lisiä näkemyksiään. Uskon lähes kaikkien ohjaajien pyrkivän hyvään sen koulutuksen varassa, joka heillä on.

Useilla ohjaajilla vaikuttaa olevan asteittaista vietyneisyyttä joogan kulttuuriseen estetiikkaan tai muinaisfilosofiaan. Arvaukseni on, että opettajien enemmistö haluaisi pitää mystiikkalukeman oppilaita korkeammalla, joissain tapauksissa huomattavasti korkeammalla. He ovat omaksuneet asanoiden lisäksi kulttuurista käsitelastia, joka on osin pseudotiedettä: usein tunneilla viitattut *chakrat* eivät ole havaittavissa kudoksina, reseptoreina, solurakenteina tai energiakeskittyminä.

Nadeissa kiertävä prana, ”energia”, kuten siitä joogassa puhutaan, ei ole fysiikan havainnoimaa termodynaamista energiaa ja selittyisi paremmin hengityksen, hermoston ja verenkierron prosesseina. Opettajapuhe näistä käsitteistä viljelee joogasaliin väitteitä, jotka eivät paikannu sellaisinaan anatomiaan ja fysiologiaan, niitä ei voi falsifioida ja niille kuuluu siten sama uskomushoitostatus kuin homeopatialle ja enkeliterapialle.

Tarve sekulaareille opettajille

Tähän joku voisi ehdottaa, että menepä sitten niille tunneille, joilla ei ole mystiikkaa. On totta, että osa opettajista tuo esimerkiksi urheilutaustan tai korkeakouluopintojen myötä tunnille biologisesti validia tietämystä ihmiskehon toiminnasta.

Tätä ohjaajakuntaa on kuitenkin ollut saatavilla sen verran rajallisesti, että olen löytänyt toistuvasti itseni kuuntelemasta itsevarmalla sävyllä esitettyjä, luennoivia viittauksia metallielementteihin ja energian virtauksiin, ikään kuin *ne* olisivat psykologiaa tai fysiologiaa eivätkä estetisoitua pseudotiedettä. Osasyys tähän lienee, että suuri osa Suomessa tarjolla olevista opettajakoulutuksista käsittääkseni sisältää edelleen esitieteellisiin malleihin pohjautuvaa filosofiaa.

Opettajien ja opettavien välillä vaikuttaa itselleni olevan siis eräänlainen tarvekiulu, joka juontanee juurensa joogan historiaan. Uskonnotta alkunsa saanut vapautumisoppi on vaivoin muunnettu sopimaan länsimaisille hyvinvointistudioille, jolloin räikein ritualistinen uskontosisältö on karsittu siitä pois.

Shantit, chakrat ja kiinalaisen lääketieteen höpöhöpöt ovat säilyneet rajapintana, jolla opettajat

pääsevät tuomaan esiin heille tärkeän elämäntavan irrationaalista kuvastoa ja elämystä tavalla, jonka oppilaiden enemmistö heiltä sietää, vaikkei sitä ehkä itse tunnille toivoisikaan.

Siedän mystiikkaa itsekin – tuon aiheen esiin, koska pyydettiin ja koska tajusin käyneeni vuosikausia joogatunneilla antamatta pseudotiedefiirtistä ikinä palautetta joogakouluille. On siis mahdollista, että patoutunutta turhaumaa on tämän aiheen ympärillä ollut olemassa muuallakin kuin mielessäni. Toinen tunneilla pohtimani aihe liittyy läheisesti meditaatioon: läsnäolo.

Läsnäolo vain kokemuksen huomaamista sellaisenaan

Meditoin usein joogaharjoituksen läpi. Teen sen tuomalla huomion kokemukseeni ja huomaamalla aistien kautta siihen tulevan tiedon: mitä näkyy, kuuluu, tuntuu, ehkä haisee ja millaisia ajatuksia tulee. Ajatuksien muoto on kokemuksessani usein kuvia tai ääniä, kuten sisäistä puhetta tai musiikkia. Tämä metatietoisuus huomion kohteesta ja laadusta, onko huomio esimerkiksi ahnetta tai välttelevää, kulkee luonnollisesti harjoituksen mukana. Joogatunti kulkee usein läsnäolon tukena, mutta ajoittain haasteeksi läsnäolon ylläpitämiseksi tunneilla muodostuvat opettajan pyrkimykset *opettaa läsnäoloa*.

Välillä ohjaaja mikromanageeroi huomion suuntaamista harjoituksessa tai loppumeditaatioissa tavalla, joka asettaa huomion kohteelle ja laadulle vaateita ja odotuksia. Huomio pitää suunnata tiettyyn kohteeseen tietyllä tavalla ja siihen pitää sisältyä esimerkiksi itsen hyväksyminen tai ajateltavia mantralauseita. Kasvoilla tai niiden takana tulee olla puolikas hymynkare.

En muista enää täsmällisiä ohjauslauseita, joita olen tunneilla näihin huomioihin liittyen kuulut – ehkä siksi, että ne toimivat itselleni mindfulness-kelloina, jotka laajentavat huomiota koko kokemukseen ja saavat katsomaan kehon pientä kiristymistä sekä aversiivisia ajatuksia, jotka heräävät reaktiona tähän ohjeistukseen.

Mindfulness-harjoitus ei sisällä puuttumista kokemuksen laatuun. Harjoituksen päämäärä on katsoa kokemusta kuin ulkoa päin ja huomata kokemus sellaisenaan. Mitään ei pyritä erikseen hyväksymään: huonosti nimetty *tietoinen, hyväk-*

|| Mindfulness-harjoitus ei sisällä puuttumista kokemuksen laatuun.

syvä läsnäolo tarkoittaa vain, että kokemus huomaataan riippumatta siitä mitä elementtejä se sisältää. Jos kokemus sisältää ahnetta himoa, käpertyvää pelkoa tai leimuavaa raivoa nämä huomataan osana kokemusta: niihin liittyy tietynlaisia ajatuksia, tietynlainen kehon kokemus ja usein tietynlainen laajempi kokemuksellinen linssi, joka värittää sitä, miltä maailma tuntuu ja miten se näyttääytyy.

Mindfulness-harjoituksessa ei tuoda tietoisuuteen tarkoituksella ylimääräisiä elementtejä, kuten itsen hyväksymistä, odotusta hymynkareelle tai yrityksiä ylhäältä päin muuttaa huomion laatua. Huomion tehtävä on vain huomata, millainen kokemus on ja katsoa tätä huomaamista.

Joogassa annettu meditaatio-ohjaus siis on kokemuksen mukaan kompastellut yrityksiin muuttaa ihmisen kokemusta tai lisätä siihen elementtejä, sen sijaan että sitä vain katsottaisiin sellaisena kuin se on.

Teepussipuhe

Toinen ohjauksen yleinen ongelma on minuuden loitsiminen tyhjästä olevaksi, reifioiminen.

”Olet läsnä juuri sinuna itsenäsi, aidoimpana itsenäsi.”

”Nyt voit miettiä mikä olis *just sinulle* armollisinta *just nyt*.”

Joogatunneilla annettu meditaatio-ohjaus pyrkii opettamaan läsnäoloa, mutta tekee sen usein vahvistamalla minuusrakennetta, joka hankaloittaa läsnäoloa.

Sen sijaan, että ohjattaisiin tuomaan huomio suoraan havaintoon, toistuva puhe itsestä, aidosta minuudesta ja minän tarpeista luo todeksi minuuden, jota itseasiassa raa’an havainnon tasolla ei ole olemassa. Tätä kokemuksen perusasiaa on vaikea huomata, jos kannustava teepussipuhe (nimetty Yogi-teen aforismilauseiden mukaan) jatkuvasti

pyrkii reifioimaan minän olevaksi.

Olen myös havainnut, että opettajat, jotka eniten sanovat ”voit kuunnella mikä sinua kutsuu tänään”, ”huomataan lempeydellä”, ”katsotaan, voidaanko olla armollisia” -tyylijä lauseita osana ohjausta, useimmin antavat kuvan kireästä henkilökohtaisesta kokemuksesta, perfektionismista, kontrollin tarpeesta tai suoritusorientaatiosta harjoituksessa.

Tässä kokemuksen ohjaaminen toiseksi kuin se on, yhdistyy minuuden ylikorostamiseen muodostaen läsnäolosta etäännyneen sotkun.

Kirein mikrolihaksin lausutut itsemyötätunto-teepussilauseet kuulostavat ajoittain omiin korviini ohjaajan itsesääteilypuheelta. Ohjaajan ja sitä myöten ohjattavan todellinen sulaminen harjoituksessa tapahtuisi huomaamalla, että kokemus on itse asiassa jatkuvien pienten tai suurien halujen ja vastustusten sävyttämää: halua saada aikaan rento ja rauhallinen kokemus, ahneutta tätä kokemusta kohtaan ja aversiota virheiden tekemiseen harjoituksessa tai ohjauksessa.

Näissä tilanteissa teen oman meditaatio-ohjauksen, ja harjoitus jatkuu, mutta ilman tätä kurssin korjausta päätyisin kokemuksiini kanssa helposti ajatuksiin samastuneeseen ja ahneuden tai vastustuksen värittämään tilaan.

Flow ei ole läsnäoloa

Läsnäolon ylläpitäminen on yksinkertaista, kun sen ymmärtää – tämä ymmärtäminen tuntuu kuitenkin vievän ihmisiltä vuosia tai koko elämän. Toiston vuoksi vielä: läsnäolossa kaikki alkaa aina kokemuksen huomaamisesta sellaisenaan tässä ja nyt. Se ei ole tämän monimutkaisempaa.

Tehtäväksemme jää vain kyetä huomata huomion kohde ja huomion laatu sellaisina kuin ne todella ovat. Usein halut ja vastustukset ovat osa linssiä, jolla katsomme maailmaa ja niiden näkeminen vaatii metatietoisuutta, joka kehittyy vain harjoittelemalla.

Läsnäoloa estää siis usein haaste itse kokemusta katsovan linssin huomaamisesta: kokemusta värittää päivän aikana useita kertoja halu tai vastustus, jota emme huomaa, vaikka olisimme muuten ”läsnä”. Tästä syystä esimerkiksi *flow* ei ole läsnäoloa siten kuin mindfulness on.

Kokiessaan *flow*’ta ihminen saattaa olla joogaa-

// Kokiessaan flow'ta ihminen saattaa olla joogamassa, mutta toisaalta hän voi yhtä hyvin olla pelaamassa videopelejä

massa, mutta toisaalta hän voi yhtä hyvin olla pelaamassa videopelejä ahneen, lisää dopamiinia haaluavan linssin värittäessä kokemusta. Flow-tilassa ihminen on sulautunut huomion kohteeseen ja huomion laadusta ei välttämättä ole tietoisuutta. Eroa selkeyttää ehkä huomio, että koirat ovat yleensä 100 % flow-tilassa ja 0 % mindful-tilassa.

Osasy joogassa ohjattavan meditaation ja mindfulness-harjoituksen eroon tulee todennäköisesti joogan ja buddhalaisuuden taustatraditioiden eroista. En tunne joogameditaatiota yhtä hyvin kuin buddhalaista vastinetta, mutta käsitykseni on, että joogan meditaation eräänä päämääränä on todellisen itsen (*atman*) löytäminen, kun taas buddhalaisuudessa meditaatio tähtää itsen tyhjyyden huomaamiseen. Kun itseä etsii tarpeeksi, huomaa, ettei sitä ole välittömässä kokemuksessa olemassa

kuin kertomusten ja reifikaation tasolla.

Opetettava meditaatio on joogassa tyyppillisesti keskittymisharjoitusta, *samadhia*, jossa huomiota pidetään tarkasti yksittäisissä kohteissa. Useissa buddhalaisissa harjoitustyypeissä, kuten *vipassanassa*, huomataan kokemus sellaisenaan ilman että huomion piiristä erikseen rajataan asioita sisään tai ulos. Toki myös buddhalaiset harjoittavat *samadhia* ja keskittymiskyky on laajemman läsnäolon syntymistä tukeva taito. Meditaatiolla viitataan itse kuitenkin harjoitukseen, jossa kokemus huomataan sellaisenaan.

Lopuksi, olemme kaikki vain ihmisiä: ohjaajat, ohjattavat, meditoijat, gurut ja aloittelijat. Toimimme sen ohjeistuksen varassa, joka meillä kulloinkin on ja suurin osa meistä koittaa tehdä maailmassa hyvää sen pohjalta. Heitän nämä kokemukseni ja ajatukseni tähän toivomuskaivoon kuitenkin nyt siltä varalta, että jokin pieni asia joidenkin ihmisten suhteessa mystiikkaan tai läsnäoloon niiden osalta vähän liikahtaisi. Palautetta saa laittaa osoitteeseen etunimi piste sukunimi at utu piste fi.

Kirjoittaja on psykologian tohtori, joka toimii tutkijana Turun yliopistossa.

Varennen ja Blitzin sutrakisikirjeet Joogasutran 1. ja 2. kirjasta nyt suomennettu

Teksti: Aimo Törmänen

Liisa Malkamo ja Sinikka Tala ovat suomentaaneet **Jean Varennen** ja **Gérard Blitzin** Sutrakisikirjeet 1-20, jotka koskevat **Patanjalin Joogasutran** 1. ja 2. kirjaa. Erinomaista luettavaa, ja todelliselle jooganharjoittajalle suorastaan välttämättömiä. Nyt nämä suomennokset ovat tarjolla Joogaopiston kanttiinissa sopuhintaan.

Joogasutran ensimmäinen kirja esittelee, mitä jooga on. Perusajatuksena on mielen hiljentyminen, jonka luonnollisena seurauksena syntyy joo-

gan tila.

Toinen kirja kertoo kuinka harjoittelu voi onnekkaimmassa tapauksessa johtaa ensimmäisessä kirjassa asetettuun tavoitteeseen. Varenne ja Blitz ovat tehneet tekstinsä opiskelijoille harjoittelun tueksi. Molemmat painottavatkin, että Joogasutra on alun perin tarkoitettu käytettäväksi harjoittelun yhteydessä.

Malkamon ja Talan suomennoksessa sutrat on jaoteltu sopivan mittaisiin paketteihin, mikä auttaa pääsemään paremmin sisälle Joogasutran sanomaan.

Ahimsa – väkivallattomuuden oppi

Patanjalin 8-osaisen joogapolun ensimmäisenä askeleena esitellään 10 henkistä periaatetta. Näistä ensimmäinen on *ahimsa* eli väkivallattomuuden oppi, jota muun muassa **Mahatma Gandhi** sovelsi, kun hän ajoi Intian itsenäisyysliikettä viime vuosisadalla. Ahimsa lienee ensimmäisenä, koska henkisen tien kulkijalla väkivallattomuus on keskeinen toimintaperiaate.

Karkein muoto väkivallasta on ruumiillinen väkivalta. Siitä saa nyky maailman median välityksellä joka päivä esimerkkejä (Ukraina, Gaza). Se on näkyvää ja aiheuttaa useimmissa ihmisissä ahdistusta ja pelkoakin, että itse joutuu sen kohteeksi.

Suomessa miesten kokemana fyysinen väkivalta on vähentynyt toisen maailmansodan jälkeen, mutta valitettavasti naisten osalta se on lisääntynyt. Tämä voi osin johtua siitä, että naiset ilmoittavat herkemmin kokemastaan väkivallasta. Lasten ja nuorten osalta väkivalta on jopa hieman lisääntynyt, vaikka esimerkiksi ruumiillinen kurittaminen on kiellettyä.

Hieman hienojakoisempi väkivallan muoto on sanallinen/kirjallinen väkivalta. Tämän osalta on toisaalta menty mielestäni sekä parempaan että huonompaan suuntaan. Parempaan sikäli, että esimerkiksi julkinen kiroilu on vähentynyt huomattavasti sitten minun lapsuuteni – tai sitten elän nykyään omassa joogakuplassani, jossa ystäväni eivät juuri koskaan kiroile.

Huonompaan suuntaan on menty sen osalta, että netissä saatetaan suoltaa ihan minkälaista tekstiä tahansa, jossa tuntemattomia kanssaihmiisiä voidaan solvata todella pahasti. Onneksi tämänkin osalta lainsäädäntö on jo kehittynyt niin, että toisen asiattomasta solvaamisesta voi joutua vastaamaan oikeuteen.

Kolmas ja hienojakoisin väkivallan muoto on se, mikä tapahtuu ihmisen mielessä. Ihminen voi ajatella sekä itsestään että lähimmäisistään todella ikäviä ja väkivaltaisia ajatuksia. Kun näitä ajatuksia riittävästi ruokkii niin ne voivat johtaa kahteen edellä mainittuun väkivallan muotoon joko itseä tai muita kohtaan.

Suomi on edelleen valitettavasti maailman kärkipäässä nuorten itsemurhien osalta. Tässäkin netti

ja nykyinen mediakulttuuri ruokkii kielteistä ajattelutapaa, huono uutinen on aina hyvä uutinen.

Eräs amerikkalainen tutkimus on osoittanut, että amerikkalainen nuori on täyttäessään 18 vuotta nähnyt elokuvien välityksellä yli 15 000 murhaa. Voi vain arvailla millainen vaikutus näillä on nuoren ihmisen mieleen. Monesti kun lauantai-ilтана selaa TV-kanavien elokuvatarjontaa, tuntuu, että niistä 90 prosenttia tarjoaa amerikkalaisia väkivaltaelokuvia.

Miten sitten edistää väkivallattomuuden periaatetta? Yhden tien tähän tarjoavat jooga ja meditaatio, joissa pyritään mielen hallintaan. Toinen tie on buddhalainen metta-harjoitus, jossa ajatellaan myönteisiä ajatuksia ensin itsestä, sitten ystäväistä ja sukulaisista, sitten omaan maan kansalaisista ja lopuksi koko maapallosta ja universumista.

Voitaisiinko perustaa Jooga-TV-kanava, joka keskittyisi pelkästään mielen hallintaan liittyviin harjoituksiin ja myönteisiin ajatuksiin ja tekoihin?



Kolumni

Pertti Jääskä

Kirjoittaja on FM, KM, Jooganopettaja SJL® ja RYT200.

Kohti olemisen tilaa joogassa ja arjessa

Suomen Joogaliitto ry:n Talvipäivät ja vuosikokous
13.–15.03.2026 Lappeenranta Sokos Hotelli Lappee

Perjantai 13.3.

16.00 **ILMOITTAUTUMINEN JA MAJOITTUMINEN**

18.00 **ILLALLINEN**

19.00 **Avaussanat**

Suomen Joogaliitto ry, Lappeenrannan jooga ry, Hotelli Lappee Jäsenyhdistysten tapaaminen, valtakirjojen tarkastus, hallitusehdokkaiden esittely

19.45 **Joogaharjoitus**

Lauantai 14.3.

07.00–10.00 **AAMIAINEN**

07.00–07.45 ja 08.00–08.45 **Aamujoogat**
(2 salia)

10.00–11.00 **Miten jooga oikeastaan toimii?**

Matti Rautaniemi

Mikä on joogan päämäärä ja miten joogan menetelmät vievät meitä sitä kohti? Joogaharjoitusten ja jooga filosofian suhde?

Voiko jooga olla muutakin kuin rentoutumiskeino? Voisiko joogassa olla kyse oman itsemme ja koko todellisuuden asteittaisesta muutoksesta?

11.15 **Transformaatio – sisäinen matka,**

Mari Kurvi

Äänen parantava voima. Kuinka voim-

me äänen avulla vahvistaa tietoisuutta/läsnäoloa?

Äänienergiameditaatio

12.30 **LOUNAS**

13.30 **Valtakirjojen tarkastus, arpojen myyntiä,** joogakauppa auki

14.40–14.45 **Tuolijooga,** Eija Juvakka

14.45–16.00 **Kohti olemisen tilaa joogassa ja arjessa,** Merja Tompuri

16.15–17.15 **Työpajat:**

1. Lyhyt hiljentävä joogaharjoitus ja meditaatio (Merja Tompuri ja Tiina Vahteristo)

2. Yin-jooga harjoitus ja äänimaljat (Liisa Flykt)

18.00 **ILLALLINEN**

Noin 20.00 **Musiikkia:** Silla Pöyry ja Kinos Kvartetti

20.00–22.00 **Sauna**

Sunnuntai 15.3.

07.00–10.00 **AAMIAINEN**

07.00–07.45 ja 08.00–08.45 **Aamujoogat**
(2 salia)

10.00 **SJL VUOSIKOKOUS JA PÄÄTÖSSANAT**

12.30 **LOUNAS ja uuden hallituksen järjestäytymiskokous**

HINNAT JA ILMOITTAUTUMINEN:

2 vrk majoituspaketti (pe-su)

2 hh / 330€ / hlö, 1 hh / 440€ / hlö

Viikonlopun majoituspaketti sisältää:

- Ohjelman, valitun majoituksen, joogaharjoitukset, lauantaina musiikkia ja saunan
- Seuraavat ateriat: pe päivällinen noutopöydästä, la aamiainen, lounas ja päivällinen noutopöydästä, su aamiainen ja lounas noutopöydästä

1 vrk majoituspaketti (la-su)

2 hh / 160€ / hlö, 1 hh / 210€ / hlö

Viikonlopun majoituspaketti sisältää:

- Ohjelman, valitun majoituksen, joogaharjoitukset
- lauantaina musiikkia ja saunan
- Seuraavat ateriat: la lounas ja päivällinen noutopöydästä, su aamiainen ja lounas noutopöydästä

Päiväpaketti (pe, la, su) 160 €

- 2 x päivällinen, aamiainen ja lounas noutopöydästä
- Ohjelman ja joogaharjoitukset

Päiväpaketti (la) 95 €

- aamiainen, lounas ja päivällinen noutopöydästä
- Ohjelman ja joogaharjoitukset

Päiväpaketti (su) 50 €

- aamiainen ja lounas noutopöydästä

Tiedustelut ja varaukset ainoastaan Suomen Joogaliiton opiston kautta,

www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri, s-posti opisto@joogaliitto.fi tai puh. **040 577 8682**.

Ilmoitathan myös mahdolliset ruokarajoitteesi varauksesi yhteydessä

Joogaliitossa runsaasti mahdollisuuksia merkitykselliseen vapaaehtoistyöhön

Koska Suomen Joogaliitto toimii pitkälle vapaaehtoistyön varassa, se tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia merkitykselliseen vapaaehtoistyöhön. Riitta Kiskola on halunnut antaa oman panoksensa Joogaliiton ja Joogaopiston toiminnan kehittämiseen. Hän on toiminut lukuisissa Joogaliiton eri tehtävissä seitsemän vuoden ajan, ja toiminta jatkuu edelleen. Riitta onkin hyvä esimerkki siitä, kuinka monipuolisia tehtäviä Joogaliitossa voi tulla vastaan.

Teksti Matti Koskenranta

Kuva: Tarja Koskimies

Riitta Kiskola oli pitkään Seinäjoen Seudun Joogayhdistyksessä rivijäsen. Tilanne muuttui vuonna 2011, kun **Anja Ketola** kysyi hänen kiinnostustaan hallitustyöskentelyyn. Anja oli silloin jäämässä pois hallituksesta.

Tuolloin Riitta aloittikin yhdistyksen hallituksessa, yhdistyksen varapuheenjohtajana hän toimi 2014-16 ja puheenjohtajana 2016-2020.

– Puheenjohtajavuosiinani toiminta oli perinteistä; sama rakenne oli ollut pitkään. Järjestäytyneen toiminnan jatkaminen ja ylläpitäminen oli aika helppoa.

Oli kevät- ja syystapaamiset, luennot ja kesäjoogat, joissa kävi paljon porukkaa. Ja ohjaajaringin koulutuksia saatiin aktivoitua.

– Meillä oli kivaa ja hyvä draivi. Innostusta riitti.

Riitta ei olisi vuonna 2020 halunnut jättää yhdistyksen puheenjohtajuutta, mutta se täytyi tehdä Joogaliiton hallitusvastuiden vuoksi. Työtaakka olisi muutoin käynyt liian suureksi. Puheenjohtajuus päättyi koronakevääseen, viikkoa ennen koronasulkujen alkua.

”Syntyi halu astua SJL-laivaan”

Riitta kävi Seinäjoen Seudun Joogayhdistyksen puheenjohtajana ollessaan useita kertoja Joogaopistolla jäsenyhdistysten ja hallituksen yhteisissä vuosittaisissa tapaamisissa.

Oman kokemuksensa pohjalta hän korostaa jäsenyhdistysviikonloppujen merkitystä.

– Yksi tärkeä asia niissä on, että yhdistysten edustajat tutustuvat hallituksen jäseniin, ja hallitus tulee lähemmäksi. Liiton hallitus tuntui minusta

aluksi hyvin kaukaiselta.

Niissä viikonlopuissa Riitalla lähti itämään siemen, että hän voisi itsekkin olla jollain lailla liiton toiminnassa mukana.

– Syntyi halu astua SJL-laivaan ja viedä sitä omalta osaltaan oikeaan suuntaan. Vapaaehtoistyön siemenkin siinä oli varmasti mukana.

Vuonna 2018 jäsenyhdistysten ja hallituksen tapaamisessa Riittaa sitten ilmoitti asettuvansa seuraavana keväänä ehdolle hallitukseen ja tuli siihen myös Talvipäivillä valituksi.

Jäsenyhdistykset pohjavire koko hommassa

Jäsenyhdistysten asia oli silloin lähellä Riitan sydäntä; eli yhdistysten ja liiton lähentäminen toisiinsa, yhteistyön luominen.

– Seinäjokelainen Anja Ketola oli aikoinaan pitkään jäsenyhdistysvastaavana hallituksessa ja loi sitä toimintaa. Anjan kanssa olin paljon keskustelut aiheesta. Edelleen pidän jäsenyhdistysasiaa tärkeänä, tavallaan se on pohjavire koko hommassa, Riitta huomauttaa.

Ensimmäisen vuoden hän toimikin liiton hallituksessa jäsenyhdistysvastaavana, ja pääsi työssä hyvään alkuun, mutta sitten Riitta ”ajautui” kurssitoimikunnan puheenjohtajaksi.

Hän sanoo olevansa tyyppinä vastuunkantaja, ja kun tätä tehtävää esitettiin, otti hän sen vastaan.

– Aina ei voi Joogaliitossa itse määrittää tehtävänsä. Voi siis ajautua vastuisiin, jotka eivät ole omalla toivelistalla.

– Sain ja jouduin kurssitoimikunnan puheenjohtajana opiskelemaan valtavasti uusia taitoja ja ottamaan haltuun sellaisia asioita, jotka olivat itselle täysin uusia.

Riitta muistelee aikoinaan kuulemaansa toteamusta, että kun lähtee hallitukseen, voi asettaa itsensä alttiiksi uuden oppimiselle.

– Se on lause, jota me olemme täällä Seinäjoen päässäkin hokeneet.

Yhteisen asian eteen mielekästä työskennellä

Kun suunnittelee Joogaliiton toimintaan lähtemistä, on hyvä pohtia, onko valmis laittamaan oman osaamisensa liiton käyttöön, ja onko siinä rinnalla valmis vielä oppimaan uutta.

– Enimmäkseen toiminta on yhteistyötä. Kun samasta asiasta kiinnostuneet ihmiset kokoontuvat, parhaimmillaan se on tosi hedelmällistä. Yhteisen asian eteen on mielekästä työskennellä ja antaa sille aikansa. Myös uusia, pitkiä ihmissuhteita syntyy.

Vapaaehtoistyön kipinän lisäksi olisi hyvä olla kokonaiskäsitys liiton toiminnasta. Riitta näkee tärkeänä, että toimikuntien ja hallituksen työsarjaa tuotaisiin esiin. Hän toivoo toimikuntien ja hallituksen tiedottavan riittävästi jäsenistölle, kun ne kokoontuvat ja mitä tekevät. Vapaaehtoistyö vaatii aikaa.

– Jäsenyhdistykset ovat tosi hyviä paikkoja harjoitella näitä taitoja ja hakea innostusta niin, että liiton hallitus rupeaa tuntumaan kutsuvalta. Toimikunnan jäsenyys on myös hyvä ponnahduslauta lähteä liiton hallitukseen.

Toimiminen pelkästään toimikunnassa on myös yksi vaihtoehto, ja varmasti monille mielekäs. Ja tilannehan liitossa on se, että toimikuntiin kaivataan uusia jäseniä.

Joogaliiton toimikuntien kokoukset järjestetään nykyisin pääasiassa etäkokouksina.

– Sehän säästää todella paljon aikaa ja rahaa – vaikka välillä olisi hyvä kokoontua myös kasvotusten, Riitta tuumii.

Pitää olla rohkeutta tehdä isoja päätöksiä

Joogaliiton hallitustyössä on paljon vastuuta. Riitan hallitusaikana (2019-2025) liitolla on ollut todella isoja haasteita ja päätöksiä: Joogaopiston remontin suunnittelu ja toteutus, korona, liiton talous ja Ukrainan sota.

– Maailmassa voi tapahtua kaikenlaista, joka vai-



Kirjastoasiatkin ovat tulleet Riitta Kiskolalle Joogaopistolla tutuiksi.

uttaa. Pitää olla rohkeutta tehdä isoja päätöksiä, Riitta painottaa.

– Kurssitoimikunnan puheenjohtajan rooli korostui koronan aikaan vahvasti, varsinkin kun silloin ei vielä ollut kurssisihteerää. Ja taloudellinen paine oli koko ajan taustalla, sillä liiton talouspohjan tulee kurseista.

Riitta oli vahvasti ajamassa palkallisen kurssisihteerin tehtävän perustamista, sillä kyseessä on työsarja, joka ei sovi vapaaehtoistyönä kannettavaksi.

Vaikka Joogaliitto on voittoa tavoittelematon yhdistys, toiminnan on oltava kannattavaa. Tulot on katettava menot ja lisäksi on varauduttava muun muassa tuleviin hankintoihin ja remontteihin. Talouden pyörittäminen itse asiassa muistuttaa liiketoimintaa.

Työ jatkuu hallitusvastuiden jälkeenkin

Riitan työ Joogaliitossa ei päättynyt kahteen hallituskauteen, sillä hän on tällä hetkellä jäsenenä opistotoimikunnassa. Isoista vastuista luopuessaan voi siis halutessaan jatkaa muilla osa-alueilla. Viime vuonna hänet myös valittiin Seinäjoen Seudun Joogayhdistyksen puheenjohtajaksi.

Riitta aktivoi Joogaopiston kirjastoasioiden käsitteilyä hallituksessa ja viime vuosina hän on myös

toiminut kirjastotiimin vastuuhenkilön **Tarja Koskimiehen** työparina. Kirjastotiimi toimii opistotoimikunnan alla.

– On ollut mielekästä olla Tarjan apulaisena työskentelemässä ja osin myös suunnittelemassa.

– Olen myös hääjännyt kevät- ja syystalkoitten kanssa monta vuotta ja ollut sitäkin kenttää kehittämässä opistotoimikunnassa.

– Kun ennen remonttia opistolta tehtiin poistoa, huonekaluja ynnä muita, olin tekemässä niitä listauksia. Nyt olen opistotoimikunnassa tekemässä hankintoja, ja olen myös toimikunnan sisällä pienessä sisustustyöryhmässä. Opistolla on työn alla sisustussuunnitelma, jonka tekee vapaaehtoistyönä sisustussuunnittelija **Virpi Hautakangas**.

– Opistotoimikunnan asiat ovat hyvin käytännönläheisiä, ja ne tuntuvat hallituksen jälkeisinä toiminä tosi hyviltä ja mielekkäiltä.

Riittaa korostaa kaiken tasoisen talkootyön merkitystä. Monella lailla voi löytää paikkansa, myös talkoolaisena tai jollain erityistaidolla.

– Ihmiset voisivat tuoda esille omia kiinnostuksen kohteitaan ja erityisosaamistaan, ja sitten yhdessä katsottaisiin, löytyykö sille joku sopiva käytö liittössa.

Esimerkkinä Riitta mainitsee liiton sääntötyöryhmän. Hän sai siihen mukaan **Birgitta Takalan** ja **Eija Vartilän**, joiden kanssa projekti hoitui sujuvasti.

Salainen haave

Jooganopettajakoulutus oli Riitan salainen haave pitkään.

– En sanonut siitä kellekään. Kävin **Malkamon Liisan** ryhmissä vuosia ja olimme muutenkin tekemisissä, ja kerran Liisa ehdotti minulle, että lähtisin koulutukseen. Aivan pelästyin, kun hän luki salaisen haaveeni. Liisan kannustamana lähdin ja sellaisella ajatuksella, että en välttämättä ryhdy ohjaajaksi, vaan opiskelen oman joogaharjoituksen sisällön syventämiseksi.

Jooganhajaajakoulutuksen Riitta aloitti vuonna 2006.

– **Saara Renko** oli sitä mieltä, että jooganopettajakoulutus kannattaa käydä hitaasti, jotta asiat ja ajatukset ikään kuin imeytyvät. Kävin koulutuksessa kerran vuodessa. Jooganhajaajapaperit sain 2009, poikkeuskoulutuksen kävin 2010, syventä-

vät jaksot aloitin 2012 ja jooganopettajaksi valmistuin 2015.

Joogaopettajien täydennyskoulutuksia Riittaa pitää tärkeinä. Niissä hän on käynyt Joogaopistolla vuosittain.

– Lisäoppia, päivittämistä, hengen ylläpitoa ja oppimisenhalua ruokkivaa, hän listaa koulutuksien antia.

Esimerkkinä Riitta mainitsee opistolla viime vuonna aloitetun seniorijoogan opettajakoulutuksen.

– Meitä oli 23 kurssilaista ja kolme opettajaa; kaikki yhteisestä asiasta innostuneita. On nos- te käydä kylpemässä innostuneessa ilmapiirissä, se kannattelee omaa jooganopettajuutta.

Riitta ohjaa Seinäjoen kansalaisopistossa kolmea joogaryhmää. Aiempina lukuvuosina ryhmiä oli kaksi.

– Tykkään ohjaamisesta, olen siitä nyt todella innostunut.

2.–5. lokakuuta Riitta toimii ohjaajana Joogaopistolla *Hiljaisuuden tanssia ja joogaa* -kursseilla yhdessä Marita Laaksosen kanssa.

Joogan pariin jo 15-vuotiaana

Joogan pariin Riitta tuli jo 15-vuotiaana.

– Menin Ilmajoen kansalaisopistossa Saara Ren- gon kurssille. Kävin lukioajan ryhmässä tiiviisti ja lisäksi joogasin kotona joka päivä. Olin silloin tosi vihkiytynyt asialle – Saaran vaikutus oli varmasti suuri.

– Kun muutin kotoa, harjoitus ei ollut enää yhtä tiivistä, mutta tein kuitenkin koko ajan jotain. Jooga ei ole ollut missään vaiheessa pois elämästäni.

– Vuorotyö vaikeutti osallistumista joogaryhmiin, mutta itsekseni joogaaminen onnistui, koska olin saanut Saarialta hyvät pohjat.

Joogaryhmässä Riitta on kuitenkin kulkenut aina kun elämäntilanne on sen sallinut.

Joogaharjoituksen merkitystä itselleen hän luonnehtii näin:

– Se on ensinnäkin elinehto fyysiselle selviämiseksi. Ja kun elämässä on ollut isoja kriisivaiheita, nimenomaan jooga on kutsunut eteenpäin. Kiinnostuksen kohteet joogassa eivät lopu, painopisteet vain vaihtelevat. Matkan varrella on harjoitukseen tullut syvyyttä, ja olen siinä onnellisessa asemassa, että en tiedä, mitä elämä on ilman joogaa.

Sitä sun tätä sekaisin vai tarkoituksella?

Kreeta Ranki pohtii, mistä löytää joogaharjoituksen punainen lanka moninaisen joogatarjonnan keskeltä.

Teksti: Kreeta Ranki

Kuva: Pixabay

Silloin tällöin joogakentän hajanaisuus hämmentää. Löytyy ketteryyttä ja voimaa kehittävää *vinayasaaa*, vetreyttä ja rauhoittumista tukevaa yiniä, asanahifistelyä hitaan mutta voimallisen hatha- tai iyengar-joogan parissa ja kaikkea siltä väliltä! Lisäksi joogasta löytyy akrobaattisia haasteita sellaisia etsiville.

Itse heräsin tähän, kun poistuin mukavuusalueeltani ja aloin tehdä ohjattuna hyvin fyysistä joogaa. Oma harjoitukseni painottuu nykyään hermostoa rauhoittavaan *pranayamaan* fyysisen harjoituksen toteutuessa pääosin pyörälentkien ja voimatreenin muodossa.

Voimakkaampi jooga tuntui toisaalta tarpeelliselta, toisaalta tuli olo, että vaikkapa jalkojen voimaa treenaisin tehokkaammin kahvakuulan kanssa. Entä onko oikeasti hyödyllistä olla niin paljon käsien päällä ja tehdä pelkkiä ojentajapunnerruksia?

Pari viikkoa asiaa prosessoituani päädyin seuraavanlaiseen jaotteluun, jota kohta avaan tarkemmin: 1. Suora syvimmän päämäärän edistäminen, 2. suoraa syvimmän päämäärän edistämistä tukeva harjoitus ja 3. edellisistä puuttumaan jäänyt oleneminen harjoitus.

Suora syvimmän päämäärän edistäminen

Tämä johdattaa ajatukset tavoitteisiin. Treenissä on hyvä olla jokin tavoite, muuten se on päämäärätöntä kohellusta. Usein tavoitetta miettiessä heti nousee esiin jokin tietty: halu olla lihaksikkaampi, vetreämpi, hoikempi, treenatumman näköinen, terveempi, vahvempi tai virkeämpi. Voi tavoitteena

olla myös vaikkapa paremmat yöunet tai parempi stressinsietokyky.

Tämän jälkeen voi pohtia asiaa pidemmälle: miksi tämä asia on minulle tärkeä? Kun näitä miksi-kysymyksiä jatkaa riittävän pitkälle, päästään lopulta käsiksi omiin arvoihin. Niistä löytyy paras motivaatio treenille. Tämän jälkeen on helpompi miettiä, mikä olisi paras keino saavuttaa tavoite.

Jooga eroaa monesta muusta liikuntaharrastuksesta siinä, että sen taustalla on perinne, jossa harjoituksen tavoite on henkinen. Yoga-sutra esittää harjoituksen suunnaksi mielen toiminnan rauhoittumisen ja lopulliseksi päämääräksi *kaivalyan*, jossa yhteys kaikkeen aineelliseen loppuu ja jäljelle jää puhdas tietoisuus. Tähän voidaan viitata puhuttaessa itseoivalluksesta. Uskonnollisesti suuntautuneelle joogille harjoituksen päämääränä voi taas olla jumaloivallus ja antaumuksellinen palveleminen.

Nämä on hyvä tiedostaa, mutta jooga ei edellytä niihin sitoutumista. Monelle helpommin lähestyttävä henkinen päämäärä on *sattvan* kultivoiminen. Sattva vallitsee, kun mieli on sopivan virkeä ja häiriötön ja keho terve ja sopivan toimintakuntoinen. Tällöin keskittyminen, yhteyden luominen muihin ja viisas toiminta tulevat mahdollisiksi. Vaikka tavoittelisi joogalla edellä mainitsemiani metafysiisempiä asioita, *sattvan* kultivoiminen on ennakkoehto myös niille.

Jos mietitään asanaharjoitusta, edellä mainittuja päämääriä edistetään parasymptaattista hermostoa rauhoittavalla harjoituksella, joka jättää jälkeensä *sattvisen* olon. Silloin olo on sopivan virkeä: ei niin virkeä, että tekee mieli muina *duracell*-pupuina säntäillä ties millaisiin projekteihin, muttei myöskään niin rauhallinen, että sänky olisi oikea osoite.

Silloin keholliset kramppit ovat vähän helpotaneet, jolloin ne häiritsevät keskittymistä vähemmän. Tällaisesta tilasta käsin on hyvä jatkaa *pranayama*- tai meditaatioharjoitukseen ja vakiinnuttaa näin *sattvaa*.



Kun liikkuvuus, voima ja kehonhallinta paranevat, asanaharjoituksen on mahdollista tulla yhä monipuolisemmaksi.

Suoraa syvimmän päämäärän edistämistä tukeva harjoitus

Jotta edellä mainitun kaltaisesta asanaharjoituksesta saisi enemmän irti, täytyy asanoita harjoitella. Harva kokee syvää voiman ja rauhan tasapainoa ensimmäisillä kerroilla soturiasentoja tai alaspäin katsovaa koiraa tehdessään.

Syvän rauhan löytymisen sijaan saattaakin käydä niin, että satureissa hiki virtaa, reidet tärisyvät ja hartiat jäkittävät, ja alaspäin katsova koira tuntuu kaikelta muulta kuin lepoasennolta, jollaiseksi se on tarkoitettu, ranteiden ja olkanivelten ihmetellessä jouduttuaan yhtäkkiä kannattelemaan isoa osaa kehon painosta. Asanat saattavat siis harmittaa ja turhauttaa!

Toimiva joogaharjoitus on mahdollista rakentaa myös ilman edellä mainittuja tai muita alkuun hankalilta tuntuvia asanoita, mutta mikäli ei ole fyysistä estettä niiden täysimuotoiselle tekemiselle, niitä voi hyvin harjoitella.

Tämä tarkoittaa tuhansia toistoja, tarvittavien lihasryhmien vahvistamista muilla tavoin ja aseteittain näissä asennoissa, kehonhahmottamisen parantamista asanatekniikkaa hioen, riittävää pa-

lautumista unohtamatta. Kun liikkuvuus, voima ja kehonhallinta paranevat, asanaharjoituksen on mahdollista tulla yhä monipuolisemmaksi!

Myös koko asanaharjoitus voidaan nähdä tähän kategoriaan kuuluvaksi, jos ensisijaisena tavoitteena ovat meditaation hyödyt. Istumameditaatio on nimittäin raskas harjoitus, ainakin jos sen haluaa tehdä pitkäkestoisesti ilman että mitä erilaisimmat kehon tuntemukset häiritsevät keskittymistä.

Edellisestä puuttumaan jäänyt olennainen harjoitus

Asanaharjoitus muotoutuu hyvin moneksi, mutta kaiken kattava harjoitus se ei ole. Kovatahtisella vinyasalla saa toki sykkeenkin halutessaan kohoamaan, mutta on parempiakin tapoja huolehtia kestävyyskunnosta. Samoin voimaharjoitteluun on olemassa joogaa tarkoituksenmukaisempia keinoja. Näiden hyödyt toki välittyvät myös asanaharjoitteluun.

Myös sillä, miten syö ja nukkuu ja millaisia sosiaaliset suhteet ovat, on iso vaikutus hyvinvointiin. Riittävä taloudellinen toimeentulo on hyvinvoinnin kannalta myös tärkeässä osassa. Kaiken tämän voi tehdä pitäen mielessä ensisijaista tavoitetta. Tämä tekee joogasta kokonaisvaltaisen harjoituksen: ei enää olekaan asanatreeniä ja muu elämä, vaan kaikki nivoutuu yhdeksi kokonaisuudeksi.

Ilman sopivaa joustavuutta ja itsemyötätuntoa tämä saattaa lipsua armottomaksi tiukkapipaisuudeksi. Seurauksena voi ennen pitkää olla harjoituksen muuttuminen ilottomaksi riippakiveksi, jota hetken aikaa jaksetaan pitkin hampain sisulla suorittaa, mutta joka todennäköisesti lopulta johtaa siihen, että harjoitus jää kokonaan.

Tämän takia rehellisyys on ehdottoman tärkeää, kun tutkailee tavoitteitaan ja arvojaan. On myös täysin normaalia ja ok, että ne muuttuvat sitä mukaa kun tulee lisää elämäkokemusta ja oma ajattelu kypsyy.

Tämän kaltainen näkökulma elämään ja joogaan on hyvin kokonaisvaltainen. Kun perimmäiset arvot ohjaavat arkisia valintoja, arjen sillisalaattiin tulee yhtenäisyyttä ja mielekkyyttä.

Kirjoitus on julkaistu aiemmin joogamattoajatelmiä-bloggissa. Kirjoittaja on turkulainen filosofi, joogaterapeutti ja jooganopettaja.

Arjen esteettinen kokemus osana tietoista läsnäoloa

Esteettinen kokemus on kokonaisvaltainen ja ihmisen omaa arvomaailmaa vahvistava ilmennys tai tapahtuma. Sirpa Kupulisaja muistuttaa, että myös arkiset toimet voivat olla esteettisiä kokemuksia.

Teksti: Sirpa Kupulisaja

Kuva: Pixabay

Arkiseen estetiikkaan kuuluvat ympäristö, esineet, mutta myös tavat katsoa ja kokea todellisuus, kun eletään tavallista, tuttua arkielämää. Arjen estetiikkaa on luonnehdittu sanoin vakaus, kotoisuus, rutiineista nauttiminen, mukavuus. Se on muun muassa arjen sujuvuutta.

Asiat, esineet ja ympäristö kaiken kaikkiaan helpottavat ja vaikuttavat elämään. Tuttuus ja turvallisuus ovat osa hyvää, esteettistä arkea. Tuttuuden vastaparina vieraus voi kuitenkin myös saada aikaan esteettisen kokemuksen, joka pysäyttää ja herättää mielen.

Yllätyksellisyys keskellä arjen virtaa käynnistää tietoisuusantennien uudelleen suuntaamisen. Lattialle pudonnut ja rikkoontunut maljakko muuttaa pöydän tuttua asetelmaa. Koko huoneen näkymä muuttuu, kuinka paljon, on kokijan näkökyvyn varassa.

Joku ei juuri kiinnitä huomiota muutokseen, toiselle se tarkoittaa huoneen järjestyksen tai väri maailman katsomista uusin silmin. Se tuo mukanaan muutoksen asetelmiin ja siten koko ilmapii riin, myös mielen tasolla.

Juhlat, jotka katkaisevat arjen rutiineja tuovat tervetulleita vivahteita normaaliuden keskelle. Ne ihastuttavat ja kohottavat tunnelmaa. Elämyksen mieltä virkistävä voima on hetkellistä, mutta puhdistavaa. Elämys on tunnelataukseen liittyvä esteettinen kokemus. Sen seurauksena voi kokea mielihyvää.

Kokemus on jotain elämystä syvempää. Se kul-

jettaa kokijan oman yksilöllisyytensä tuolle puolen. **Ossi Naukkarisen** mukaan siihen liittyy niin positiivinen kuin negatiivinenkin kokemustodellisuus. (Estetiikan avaruus; 2018)

Olemisestaan tietoinen ihminen pystyy tarkkailemaan ja erittelemään arjessa tapahtuvia kohtaamistilanteita. Tilanteita, joissa tunteen tasolla koettu elämys on muuttunut tietoisuutta edelleen avartavaksi kokemukseksi.

Siivoaminen voi olla esteettinen kokemus

John Deweyn mukaan taide on vain yksi esteettisen kokemuksen monista ilmenemismahdollisuuksista. Yhtä hyvin arkiset toimet voivat olla esteettisiä kokemuksia. Lattiaa siivoamalla voidaan puhdistaa mielen pölyt ja hengittää sisään raikkaita, uusia ajatusmalleja. Jokainen harjan tai mopin veto poistaa kerroksia mielen sipuliytimen ympäriltä, kun on kyky olla läsnä ja päästää irti.

Esteettiset kokemukset ovat kokemuksia, joilla on kesto ja joita luonnehtivat sellaiset sisäiset tuntemukset kuin yhtenäisyys, asteittainen kehittyminen, kompleksisuus, intensiivisyys ja tunne täydellistymisestä kokemuksen lopussa. Tällaisten tuntemusten täyttämä kokemus on hänen mukaansa esteettinen. (Estetiikka; kokemus, luonto ja kulttuuri, Gaudeamus 2021)

Deweyn määritelmä soveltuu hyvin kuvaamaan myös luonteen jalostamiseen liittyviä kokemuksia. Esimerkiksi meditaation seurauksena heräävä oivallustila luo yhteyden tiedon ja tarkkailijan välille. Henkiset kokemukset vahvistavat ihmisen kasvua kohti korkeampia tietoisuuden tasoja, tämä kehitys on asteittaista.

Kun mieli herää unestaan, syntyy myös ristiriitoja aikaisemman todellisuuden ja läsnäolotietoisuuden välillä (kompleksisuus). Mitä intensiivisemmin etsijä keskittyy henkilökohtaisiin harjoituksiinsa, sitä voimakkaammin hän etenee kasvupolullaan. Ajoittain hän voi tuntea tietoisuu-



Siivoamalla voidaan puhdistaa mielen pölyt ja hengittää sisään raikkaita, uusia ajatusmalleja.

tensa laajentumista, täydellistymistä. Kehitys on jatkuvaa ja päättymätöntä.

Esteettinen kokemus jättää jäljen, me voimme ymmärtää tämän jäljen myös energia-ajatuksen näkökulmasta. Energia siirtyy ja muuttaa muotoaan ja vaikuttaa ympäristöönsä, esimerkiksi taulua katsovaan mieleen. Esteettinen kokemus voi periaatteessa tapahtua missä vain.

Arjen estetiikan kuvauksista käy ilmi esteettisen kokemuksen ihmismieltä kehittävä ulottuvuus. Esteettinen kokemus on kokonaisvaltainen ja ihmisen omaa arvomaailmaa vahvistava ilmennys tai tapahtuma.

Välttämättä se ei aina ole tiedostettua todellisuutta, mutta se on läsnä jokaisessa arjen hetkessä ja tukee tai vastustaa siten myös henkistä kasvua kohti todellista itseä. Olennaista on tulla tietoiseksi ympäristöstään ja tavoistaan, joita itselleen luo.

Lisäksi eläminen muutoksen virrassa edellyttää irti päästämistä menneisyyden kahleista. ”Koke-
musta käsittelevän filosofian olisi ymmärrettävä, että pysyvää on vain muutoksen jatkuvuus. Es-

teetiikka on kaiken osana.” (Taide kokemuksena; 2010)

Käytännön estetiikka

Pauline von Bonsdorff käyttää käsitettä ”käytännön estetiikka” ihmisen omaa arvomaailmaa vahvistavana toimena. (Itämainen estetiikka, toim. Minna Eväsoja, 2011)

Käytännön estetiikka on esteettistä toimintaa, joka merkityksellistää maailmaa muokkaamalla ja esittämällä asioita tietynlaisina:

Kirjoitamme ajatuksiamme päiväkirjaan, lehteen tai kirjeenä ystävälle. Viestintämenetelmät nyky-
muodossaan toimivat tässä suhteessa voimakkaana merkitysten muokkaajina. Sisustamme asun-
tomme, muokkaamme puutarhaamme sisäistä
kokemusmaailmaamme kuvastavaksi. Luomme
asetelmia huonekaluista, seinäkoristeista, puutar-
haistutuksista. Kaiken tämän tarkoitus on tukea
sen hetkistä olemistamme.

Aasialaisessa kulttuurissa arjen estetiikkaan liittyvä tyytyväisyyden löytäminen vähästä ja rajoitusten suoma mahdollisuus mielen kultivointiin (kehittäminen, sivistäminen). Tähän ajatteluun kuuluu yhtenä osana käsitys epätäydellisyydestä ja kesken-
eräisyydestä. Esimerkiksi joiltain osin keskeneräiseksi jätetty rakennus symboloi jatkuvaa kehitty-
mistä, kasvua ja elossa oloa.

Elämä muuttaa ympäristöä ja ympäristö elämää

Elämä muuttaa ympäristöä ja ympäristö muuttaa elämää. Ihmisen arkisilla valinnoilla on suuri merkitys myös ympäristön kehitykselle tai taantumiselle. Elämä maapallolla on ylläpidetty tai uhattu, riippuen ihmisen kyvystä sekä halusta ymmärtää maailman lakeja niin henkilökohtaisella kuin universaalillakin tasolla. Kyse on ihmisen tietoisuuden tasosta ja hänen tahdostaan kehittyä hyväksi ihmiseksi.

Elämäni taideteokseen kuuluu olennaisena osana oman ympäristöni jatkuva rakentaminen ja muovaaminen.

Kirjoittaja on Jooganopettaja SJL®, tanssi- ja teatteri-ilmaisun ohjaaja, artesaani, koulutettu hieroja (EAT), Reiki Master ja estetiikkatyöpajojen ohjaaja (Via Akademia.fi).

Hyvät kokemukset kiertoon

Suomen Joogaliiton jooganopettajakoulutuksen SXXIX-kurssin tapaaminen pidettiin Joogaopistolla 10–12.10.2025. Viikonloppuna vaihdettiin kokemuksia ja opittiin uutta.

Teksti: Sinikka Rusanen

Kuva: Tarja Martti

Joogaopiston uudessa ruokasalissa kaikuivat ryhmäläisten iloiset kuulumiset, kun tapasimme ensi kertaa opettajaksi valmistumisen jälkeen. Olimme syventävien opintojen ajan tottuneet suuntaamaan opistolle lokakuun ensimmäisellä viikolla, ja viikonloppukurssin ohjelmaa oli hiottu yhdessä talven mittaan: jakaisimme omia ammatillisia kokemuksiamme suhteessa joogaan.

Iltakokoontumisessa saimme kuulla, miten arvokas keino jooga voi olla elämäntahdin säätelyssä. Monilla oli ranteissaan kello, jossa kehon energiatasoa mittaava käyrä päättyi usein siniselle, mikä kertoo levon riittävydestä joogaajan arjessa. Joku taas oli saanut kyselyjä netin työpalaverissa, miten ylipäättään on mahdollista työelämän kiireissä säilyä niin rennon oloisena.

Löytöretkeilyä ja vaihtoehtoisia liikkeitä

Matkalaisten ilta rauhoittui **Lea Kuikkaniemen** äänimaljasessioilla. Hänestä oli ihanaa tulla jaksamaan opittua jo ystävilta tuntuvien kurssilaisten kesken, eri tavalla kuin aikaisemmin.

Aamun luennolla **Maija Räsänen** palautteli mieleemme, miten hengitys on elämälle välttämätöntä automaattista toimintaa, jota voimme kuitenkin säädellä tahdonalaisesti. Esimerkiksi hengitystekniikoilla voimme vaikuttaa monin tavoin niin kehoon kuin mieleen.

Jo hengityksen hyväksyvä havainnointi arjessa tai joogaharjoituksessa voi syventää itsetuntemusta ja siten edesauttaa hyvinvointia. Kiinnostava lähtökohta oli ajatus maailmasta, jossa hengitys ilman avulla luo yhteyttä välillemme, meille ilman olennoille.

Työpajassa **Paula Kallatsa-Korpi** avasi vaihtoeh-

toisten liikkeiden moninaisuutta joogaharjoituksessa. Kohtaamme ryhmissä usein, miten polvet, lonkka tai olkapää tuovat rajoituksia liikkeisiin tai kivun pelko saattaa estää jo yrittämisen.

Paula piti tärkeänä katkaista se suljettu kehä, jonne ajatus ja toiminto ovat saattaneet kulkeutua. Joogassa on mahdollista tarjota kokemuksia, joilla luodaan olosuhteet keholle kokonaisuudessaan, ei vain takertuen yhteen jäseneseen tai niveleen.

Voidaan löytöretkeillä omassa kehossa uteliaan lapsen lempeällä asenteella kohti ajatusten ja toiminnan vapautta. Jo se on hyvä lähtökohta, että tunnistaa kehosta tulevan tarpeen muuttaa ja vaihtaa asentoa, jonkin verran jostakin johonkin.

Ohjaajalle on tärkeää tehdä selväksi, mihin hän kohdistaa huomion. Hyödynnetäänkö esimerkiksi painovoimaa: kamppaillaanko sitä vastaan vai ote taanko se avuksi? Entä asteittaisuus? Miten tarkkaillaan omia kiputuntemuksia liikennevaloasteikolla? Vihreä antaa luvan jatkaa, oranssi terävöittää havainnoimaan tuntemuksia ja punainen kehottaa lopettamaan asennon heti tai muuntamaan sitä. Mikä taas on lyhennetyin tai pidennetyin vipuvarren vaikutus?

Luottamusta ja ponnistelemattomuutta

Opiston aurinkoinen piha tarjosi tilan keskittyä asahi-harjoitukseen **Margaret Vainion** opastamana. Hän kiteytti yhdeksi asahin ja joogan eroksi sen, että joogalla on vuosituhantinen perinne. Asahin kehittäjät ottivat vaikutteita aikaisemmista terveysliikunnan lajeista kuten *tai ji:sta tai qi gongista*, mutta varmistivat, että asahin kaikki periaatteet perustuvat nyky lääketieteen näkemyksiin liikunnan merkityksestä terveyteen.

Kokeilimme, miten asahin sarjoissa ei pysähdytä, vaan liikutaan jatkuvassa dynaamisessa virras- sa ja suuntaudutaan silmät avoimina ulospäin kohti ympäröivää maailmaa. Illan päätteeksi Margaret puolestaan suuntasi ajatuksemme sisäänpäin, kun teimme ääniharjoituksia salissa.

Outi Haijanen ohjasi ryhmällemme tarinateatterin- isticunnon. Hän avasi tarinateatteria ilmaismuotona: se etsii ja luo yhteyttä osanottajien välille



Jooganopettajakoulutuksen SXXIX-kurssin tapaamisessa vaihdettiin kokemuksia ja opittiin uutta. Uusi kokoontuminenkin on luvassa. Silloin lisää aikaa varataan yhteiselle jakamiselle ja syvälliselle keskustelulle. Jutun kirjoittaja Sinikka Rusanen toinen vasemmalta.

ja perustuu heidän aitoihin kokemuksiinsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa, ja siinä on keskeistä heidän kokemustensa syvälinen kuunteleminen.

Meidän lähtökohtanamme olivat ryhmäläisten omat tarinat ja yhteisen kielen loi joogan liikkeistä lähtevä ilmaisu: käytimme kaikkea sitä, mitä olimme joogapoluillamme oppineet.

Anu Hirvosen mukaan tarinateatterissa oikein tiivistyi yhdessä tekeminen. Hänelle syntyi oivallus ponnistelemattomuuden tärkeydestä, ja hänestä tuntui, että tarinateatterin keinoin pystyi tavoittamaan jotakin vielä sanoittamatonta, mutta oleellista.

”Jotenkin voi tunnistaa, että kehotietoisuus on löytynyt niin, että tunnistaa arjessakin kehon viestejä, varsinkin silloin kun arki kuormittaa. Alun lämmittely oli tärkeää, toi luottamuksen toisiin ryhmäläisiin, jotka olivat tuttuja mutta edellisestä tapaamisesta oli jo vuosi.”

Kurssin päätöskeskustelussa **Anne Laine** toi ilmi ilonsa siitä, että oli päässyt tapaamisen. Hän koki, että hänen keskeneräiset opintonsa saivat inspiraatiota loppuun saattamiseen.

tiota loppuun saattamiseen.

Kritiikkiä

Matti Lahtinen puolestaan kertoi, että opistolla on taas mukava olla, mutta hän oli varsin kriittinen saamaansa koulutukseen. Opettajakoulutus ei onnistunut vastaamaan kaikkiin niihin kysymyksiin, joita hänellä edelleen on.

Hänelle jooga on oikeasti tärkeä asia, tärkeä itsekasvatuksen menetelmä, ei vain jokin mukava lisä elämään. Siksi häntä vielä mietityttää se, miksi opettajakoulutuksessa ei syntynyt kriittistä keskustelua siitä, mikä oikeasti on tärkeää.

Matin ajatukset herättivät vastakaikua ja käynnistivät keskustelua tiiviiksi koetusta koulutuksesta, joka monilta osin jäi toteavaksi ja itseopiskelun varaan. Se sai meidät myös pohtimaan seuraavan vuoden tapaamista, jonne pyrimme varaamaan lisää aikaa yhteiselle jakamiselle ja syvälliselle keskustelulle. Miten jatkamme yhteistä polkua oman erilaisuutemme tunnistavina ja sitä jakavina joogaajina?

Joogajännitteitä II

Kolmiosaisen artikkelisarjan toisessa osassa Kimmo Kontturi pohtii joogisen ja länsimaisen maailmankuvan välistä suhdetta. Artikkelin pohjautuu hänen SJL-jooganopettajaopintojensa loppuyöhön.

Teksti: Kimmo Kontturi

Kuva: Pixabay

Asian kuin asian kohdalla lienee niin, että kun kahta asiaa verrataan toisiinsa, voi korostaa sitä, mikä niille on yhteistä tai sitten sitä, mikä erottaa ne toisistaan. Tämä pätee myös, kun tarkastellaan länsimaista filosofiaa suhteessa joogafilosofiaan.

Aloitin eroista, koska ne ovat silmään pistävämpiä. Käytän tässä artikkelissa sanoja filosofia ja maailmankuva toistensa synonyymeina, vaikka katsonkin yksilön maailmankuvan pohjautuvan hänen enemmän tai vähemmän tiedostamaansa filosofiaan.

Todellisuus ja tietoisuus

Perustavanlaatuisen ero länsimaisen filosofian/maailmankuvan ja joogafilosofian välillä on niiden todellisuuskäsityksessä: joogafilosofian maailmankuva on tietoisuuskeskeistä. Tämä tarkoittaa sitä käsitystä, että maailmassa olevat asiat ovat olemassa vain jonkun tiedostamana.

Tästä seuraa loogisesti katsoen se, että jos keittiöni jääkaappia ei havaitse kukaan, sitä ei ole olemassa. Tämä taasen on selvästi niin outo tapa mieltää maailma, että länsimaissa sen esittäjän mielenterveyttä helposti aletaan epäillä.

Täysin vieras tällainen näkemys ei kuitenkaan ole edes länsimaisen filosofian historiassa, sillä sillekin on löytynyt puoltajansa aikojen saatossa. Tunnetuin ajattelutavan edustaja on irlantilainen piispa **Berkeley** (1685–1753), jonka tunnetuimpia teesejä on latinankielinen lause *esse est percipi* eli olemassaolo on havaituksi tulemistä.

Mikä sitten takaa, että keittiöni jääkaappi on olemassa, vaikken sitä katsokaan? Berkeleyn mukaan sen takaa viime kädessä Jumala. Berkeleyn

perustelut eivät ole saaneet suurempaa kannatusta länsimaissa, vaikka hän filosofian yleisesityksissä toistuvasti esiintyy juuri tämän valtavirrasta poikkeavan näkökulmansa ansiosta.

Länsimaisen filosofian peruslähtökohtia onkin, että yksilön ulkoinen maailma on olemassa havainnoista riippumatta, ja mielenkiinto suuntautuu useimmiten siihen, vastaako havaittu jotain asiaintilaa, ominaisuutta tai käsitystä.

Toki muitakin yhtymäkohtia länsimaisen ja joogafilosofian välillä löytyy. Koska molemmat ovat filosofioita, niitä yhdistää se, että molemmissa pidetään tärkeänä ymmärtää, mikä on todellista ja mikä näennäistä.

Joogafilosofiassa ihmisen onnettomuus ja kärsimys johtuu siitä, että hän ei osaa tehdä eroa todellisen ja näennäisen välillä sisällään; hän identifioituu egoonsa eikä todelliseen itseensä ja sen luonteeseen.

Myös **Platon** ajatteli, että ihmisen todellinen onnellisuus riippuu oikeasta tietoisuudesta, mutta sen määritelmänä on se, miten hyvin hän tajuaa ulkoisen maailman todellisen olemuksen ja sen perimmäisen rakenteen. Platon piti aistihavaintoja näennäisen tiedon heikkoina kajoina – tosi tieto oli mahdollista vain järkeilemällä.

Yksittäisten aistihavaintojen relevanssi totuuden syvemmäksi ymmärtämiseksi kyseenalaistetaan siis molemmissa perinteissä, mutta joogafilosofiassa oikea tietoisuus on havainnoijan sisäinen kysymys, länsimaissa ulkoisen kohteen tosiolemuksen ymmärtäminen.

Ylipäätään kokemusten merkityksellisyys on eriasteista: **Matti Rautaniemi** on todennut, että joogassa huomio kiinnittyy enemmän siihen, kuka oikeastaan kokee kuin siihen mitä koetaan.

Vapautuminen

Platonin mukaan oikea tieto antaa ihmiselle mahdollisuuden vapautua. Vapautumisen teema on myös keskeinen joogafilosofiassa. Yksi olennainen ero joogafilosofian ja länsimaisen filosofian välillä on kuitenkin siinä, mistä viime kädessä pyritään vapautumaan.

Tässä kohtaa on syytä tehdä ero myös esimodernin ja modernin joogan välillä. Vanhimmissa perinteissä tavoitteena oli vapautuminen jälleensyntymien kiertokulusta. Moderni jooga taas korostaa vapautumista rajallisen minuuskäsityksen kahleista, jonka tuloksena ihminen oivaltaa olevansa jotain muuta kuin aistimuksensa, tunteensa ja kehonsa.

Platonille vapautuminen on jotain muuta. Se on minän ja sen järjen kykyä tarkastella maailmaa rationaalisesti puhtaiden ideoiden tasolla ja järjen kykyä erottaa aistein havaittavien kohteiden todelliset ominaisuudet. Platon katsoi tämällytyypisen vapautumisen arkipäivän näennäisyyksistä mahdolliseksi vain järjeilemällä.

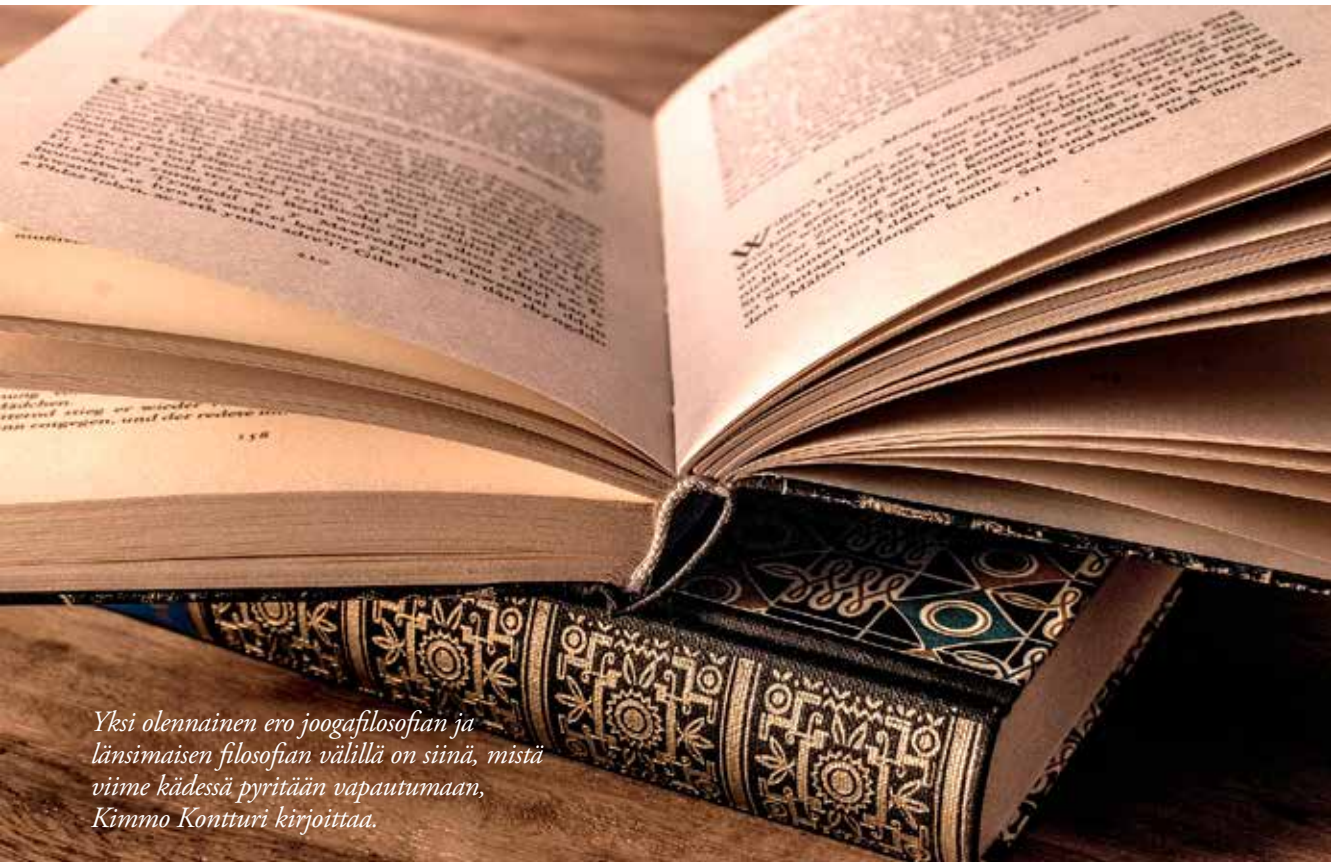
Joogafilosofiassa vapautuminen tapahtuu päinvastoin, mielen toimintojen hiljentämisellä, olipa sen tarkoitus päästä pois jälleensyntymisen kierreestä tai urautumisesta totuttuihin toiminta- ja reagoitintapoihin tai ymmärtää oma tosi olemuksensa jonain tavanomaista minätunnetta suurempana.

2000-luvun maailman erilaisissa keinotodellisuuksissa voi Platonin edustama rationalismi eli puhdas järkeily aistihavainnoista riippumatta nousta arvoon arvaamattomaan vastalääkkeenä näennäisyyksille.

Tämä voi myös lähentää perinteistä länsimaista filosofiaa joogan tapaan lähestyä maailmaa siinä mielessä, että molemmat korostavat sisäistä mielen toiminnan merkitystä ja että ulkoista on arvioitava kriittisesti eikä vain vastaanotettava.

Nähdäkseni vapautuminen on yksi pelastusopillinen muoto. Länsimaista filosofiaa ei yleensä esitetä pelastusoppina, mutta piilevänä se sieltä tuppaa pilkottamaan juuri vapautumisen ideana, olipa se sitten Platonin järjen käyttöä tai esimerkiksi maanpäällisen ihanneyhteiskunnan luomisena niin kuin **Marxilla**.

Sen sijaan jälleensyntymään uskovat länsimaalaisista harvat, joten siitä vapautumiseen eivät useimmat koe tarvetta. Pikemminkin pelastus käsitteään joko taivaspaikkana maalliselle tomumajalle ja sen kantamalle sielulle tai vapautumisena huonos-



Yksi olennainen ero joogafilosofian ja länsimaisen filosofian välillä on siinä, mistä viime kädessä pyritään vapautumaan, Kimmo Kontturi kirjoittaa.

ta olosta ja pään sisällä pyörivistä ajatusmalleista. Kaikki eivät myöskään pelastusta tai vapautumista kaipaa, heille voi riittää joogaharjoituksista usein tuleva parempi olo.

Järki, toiminta ja väkivalta

Sekä Platonin filosofiasta että joogafilosofian yhdestä perusteoksesta *Bhagavad-gitasta* löytyy kummastakin samantyyppinen vertaus, jossa ajuri ja hevosvaljakko kuvastavat järjen ja toiminnan suhdetta. Järki on ajuri, joka ohjaa hevosvaljakon toimintaa.

Järjellä on siis rooli molemmissa filosofioissa mutta käsitykset siitä, mitä järki on ja mikä on järkevää toimintaa voivat erota radikaalistikin. Monien itämaisten maailmankatsomusten perusajatuksia on, että erillisyyden on harhaa. Mutta onko järkevää tajuta, että erillisyyden on harhaa?

Jos näin on, sillä on radikaaleja seuraamuksia monille rakkaille uskomuksillemme. Eikö esimerkiksi sellainen monille tärkeä käsite kuin kansallinen itsenäisyys muutu merkityksettömäksi? Sehän perustuu olennaisesti erillisyyden ajatukseen.

Mutta jos olemme kaikki ihmiset yhtä suurta kokonaisuutta, ei ole myöskään toisia, joilta pitäisi suojautua tai jotka pitäisi saada oman käskyvallan alle. Miten realistista on puolestaan olettaa, että suurin osa ihmiskunnasta koskaan tulisi ajattelemaan näin ja sen myötä luopumaan esimerkiksi väkivallan käytöstä?

Joogaan yhdistetään usein väkivallattomuuden eetos, mutta yksi joogaperinteen laajimmin levineistä teksteistä on *Bhagavad-gitan* kohta, jossa ajurina toimiva **Krishna** kehottaa prinssi **Arjunaa** täyttämään velvollisuutensa sotilaana eli tappaamaan lähisukulaisiaan, vaikka tällä on vakavia omantunnonongelmia sotimisen suhteen. Miten tämä on sovittavissa joogan väkivallattomuuteen?

Krishnan ehdottoman velvollisuudentunnon korostaminen hinnasta välittämättä ei sovi muuhun joogan nykyetokseen, mutta natsi-Saksan pääideologeille Krishnan vakuuttelut velvollisuuden ensisijaisuudesta sopivat kuin teräshanska käteen.

Jooga niin kuin kaikki muukin tuntuu siis taipuvan moneen ideologiaan, kun harrastetaan kovin valikoivaa lukemista. Voi myös kummastella, miksi juuri tämä vuoropuhelu laajasta *Mahabharatanin* eepoksesta Arjunan ja Krishnan välillä nostetaan

niin usein esiin joogafilosofiaan tutustuttaessa, vaikka tarina päättyykin niin, että prinssi Arjuna *Bhagavad-gitan* lopussa tuhoutuu väkivallan käyttöön niin kuin Krishna itsekin. Sinänsä tämä loppu tuntuisikin sopivan paremmin nykyjoogan eetokseen.

Perustuuko puheena olevan tarinan kohdan suositus osittain siihen, että se antaa ihmiselle ohjeita toimintaan arjen ongelmatilanteissa? Meditatiivinen toimimattomuus kun taitaa olla ihmiskunnan suurelle enemmistölle hyvin, hyvin vaikeaa.

Olipa niin tai näin, jos joogafilosofian antamat eettiset opetukset ottaa tosissaan, vaikutukset omiin näkemyksiin voivat olla radikaaleja. Joogin maailmankuva esittää merkittävän haasteen länsimaisen ihmisen ja yhteisön identiteettikeskeiselle ihmiskäsitykselle, olipa tuo identiteetti sitten mihin tahansa arvoihin perustuva.

Kirjoittaja on kansalaisopiston suunnittelijaopettaja ja valmistunut SJL®-jooganopettajaksi 2025.

Lähteet

- Berman, D: Berkeley: *Kokeellinen filosofia* teoksessa *Suuret filosofit II* Monk, R. & Raphael, F. (toim.) 2008. Otava.
- Broo, M: *Joogan filosofia. Patañalin Yoga-sutra*. 2019. Gaudeamus.
- Kontala, J: *Bhagavad-gita. Johdatus joogan salaisuuteen*. 2024. Basam Books.
- Korkman, P: & Yrjönsuuri, M. (toim.) *Filosofian historian kehityslinjoja*. 2003. Gaudeamus.
- Rautaniemi, M: *Joogan historia. Erakkomajoista kuntosaleille*. 2020. Basam Books.
- Rautaniemi, M: *Tiedonjanoinen joogi*. 2021. Aula&Co.
- Tavi, A: *Patanjalin joogasutra*. 2009. Suomen joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 29.
- Thesleff, H: *Platon ja platonismi* teoksessa Korkman, P. & Yrjönsuuri, M. (toim.) *Filosofian historian kehityslinjoja*. 2003. Gaudeamus.
- Tietke, Mathias: *Yogi Hitler – der Einfluss von Yoga und indischer Philosophie auf die Ideologie des Nationalsozialismus*. 2021. Verlag Ludwig.
- Internet lähteet: <https://www.deutschlandfunk.de/reinnehmung-im-dritten-reich-wie-ns-ideologen-yoga-100.html> (tarkistettu 5.1.2026).

Joogaharjoitus iltaan

Sanna Kullberg on suunnitellut joogaharjoituksen iltaan. Piirroskuvan on tehnyt Lea Kuikkaniemi Sannan luonnoksen pohjalta.

Teksti: Sanna Kullberg
Kuva: Lea Kuikkaniemi

1. Virittäytyminen

Harjoitus alkaa seisoma-asennosta kehoa hölskytellen ja päästämällä irti päivän kiireistä. Löydä lopuksi vakaa seisoma-asento ja huomioi niskan asento ja vapauta purentalihakset. Tuo kämmenet yhteen sydämen eteen ja sulje silmät. Anna hengityksen virrata nenän kautta sisään ja ulos omaan luonnolliseen ryhtiinsä. Virittäydy tulevaan harjoitukseen.

2. Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen

Seiso jalat lantion leveydellä, käsivarret vartalon vieressä.

- **S:** Kurota käsi ylös.
- **U:** Laske käsi vartalon viereen. (Toista oikea/vasen)
- **S:** Kurota molemmat kädet ylös.
- **U:** Laske kädet vartalon viereen.

Muokkaa liikettä halutessasi:

- **S:** Laske jalkapohjat alustalle samalla, kun kurotat käden/kädet ylös.
- **U:** Tuo paino päkiöille (kantapäät irtoavat alustalta) samalla, kun lasket käden/kädet vartalon viereen.

Jatka sarjaa:

- **S:** Kurota käsi ylös ja tee sen jälkeen sivutaivutus.
- **U:** Palauta käsi vartalon viereen. (Toista oikea/vasen)
- **S:** Kurota kädet Y-asentoon ja tee samalla pieni kehon etuosan avaus.
- **U:** Laske kädet vartalon viereen.

Hellitä liikkeestä ja pysähdy seisoma-asentoon.

3. Takareiden täsmäliike ja tervehdyssarja

Seiso jalat lantion leveydellä. Kädet voivat olla lanteilla tai kämmenselät alaselällä.

- **S:** Astu oikealla jalalla kanta-askel eteen (paino vasemmalla jalalla, polvi pehmeänä). Taivuta samalla eteenpäin suoralla selällä.
- **U:** Astu oikea jalka vasemman viereen ja palaa lähtöasentoon. (Toista toiselle puolelle)

Halutessasi pidä tauko liikkeestä. Kun olet valmis, jatka symmetrisellä liikkeellä.

Eteentaivutus:

- **S:** Pidä polvet pehmeinä ja taivuta suoralla selällä eteenpäin. Anna käsien liukua reisillä taivutusta tukien.
- **U:** Palaa lähtöasentoon.

Hellitä liikkeestä ja pysähdy seisoma-asentoon.

Tervehdyssarja:

- **S:** Kurota kädet ylös.
- **U:** Tee sivutaivutus: toinen käsi kurottaa sivulle viistoon ja toinen laskeutuu vartalon viereen. (Toista oikea/vasen)
- **S:** Kurota kädet ylös.
- **U:** Laske lantio taakse alas (polvet ja lonkat koukistuvat) selkä suorana. Nojaa hieman eteenpäin lonkista ja tuo kädet reisille.
- **S:** Nosta kädet vartalon eteen.
- **U:** Pidä lantio paikoillaan. Tuo toinen käsi vastakkaiselle olalle ja toinen takataskulle. Tee kierto takakäden puolelle.
- **S:** Pura kierto ja tuo kädet takaisin vartalon eteen.

- **U:** Tee kierto toiselle puolelle.
- **S:** Tuo kädet vartalon eteen.
- **U:** Pyöristä ranka alas. Kädet tukevat tarvittaessa asentoa.
- **S:** Ojentaudu selkä suorana ylös, vie kyynärpäät taakse, anna kehon etuosan avautua ja katseen nousta hieman.
- **U:** Palaa lähtöasentoon.

Hellitä liikkeestä ja lepää itsellesi sopivassa asennossa.

4. Välitavoite: Kierto

Seiso jalat lantion leveydellä. Laske lantio taakse alas (polvet ja lonkat koukistuvat). Pidä selkä suorana ja nojaa hieman eteenpäin. Kädet ovat reisillä. Nosta kädet vartalon eteen. Tuo toinen käsi vastakkaiselle olalle ja toinen takataskulle. Pidä lantio paikoillaan ja tee kierto takakäden puolelle. Hengittele asennossa sopiva hetki. Pura kierto, tuo kädet vartalon eteen ja ojentaudu seisomaan. Kuuntele, kaipaako keho kompensoitua vai riittääkö hetken lepo. Tee kierto toiselle puolelle.

Kompensointi: Tee seisova kissaliike.

- **S:** Ojentaa selkää.
- **U:** Pyöristää selkää.

Sopivalla hetkellä anna selän pyöristyä alas asti. Siirry selinmakuulle ja hellitä hetkeksi.

5. Rintarangan avaus

Tuo jalkapohjat alustalle lantion leveydelle. Huomioi niskan asento ja vapauta purentalihakset. Nosta kädet kohti kattoa kämmenet vastakkain.

- **U:** Laske oikea käsi T-asentoon (sivulle) samalla, kun vasen kämmen liukuu oikeaa käsivartta pitkin. Ylävartalo kiertyy lempeästi oikealle; anna pään kääntyä mukana.
- **S:** Palaa lähtöasentoon kämmenen liukuessa samaa reittiä pitkin takaisin.
- **U:** Tee vastaava lempeä rintarangan kierto vasemmalle.
- **S:** Palaa lähtöasentoon.

Hellitä liikkeestä ja lepää itsellesi sopivassa asennossa.

6. Tavoiteasana: Kierto

Asetu selinmakuulle jalkapohjat alustan leveydellä. Kädet ovat T-asennossa.

- **U:** Kierrä polvet sivulle ja käännä pää vastakkaiselle puolelle.
- **S:** Palauta polvet ja pää keskelle, anna rangan ojentua.

Jatka liikettä dynaamisena molemmille puolille. Dynaamisen vaiheen jälkeen voit pysähtyä kiertoasentoon. Halutessasi voit viedä vastakkaisen puolen käden yläviistoon. Kuuntele kehoasi ennen toiselle puolelle siirtymistä: tarvitsetko kompensoitua, lepoa vai dynaamista liikettä? Tee tarvittavat liikkeet.

7. Kompensointi ja rentoutus

Asetu selinmakuulle jalkapohjat alustalla. Tuo jalat koukkuun vatsan päälle, kädet polville.

- **U:** Vedä jalat lähemmäs vartaloa.
- **S:** Loitonna jalkoja vartalosta.

Muokkaa liikettä:

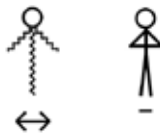
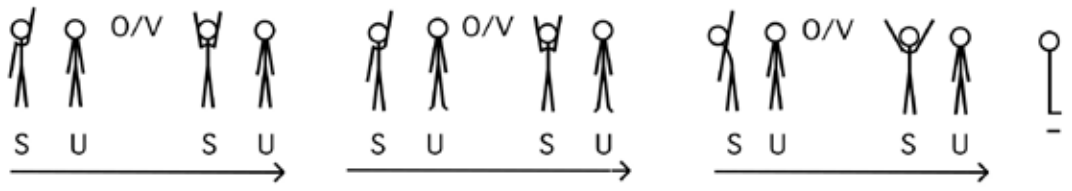
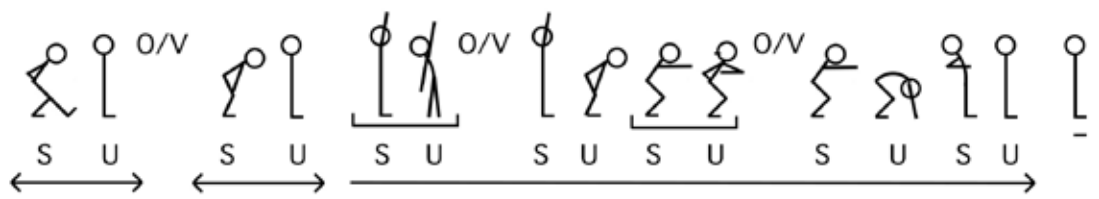
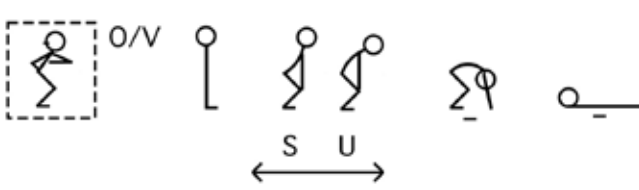
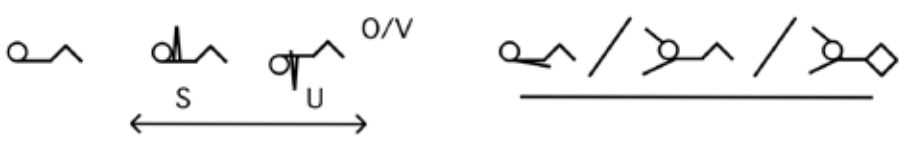

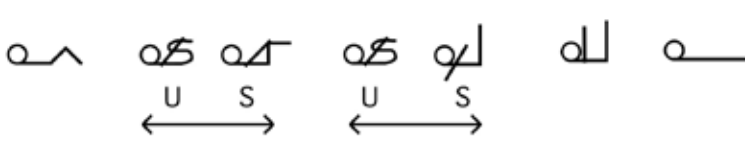

- **U:** Koukista jalat lähelle vartaloa, kädet polvilla.
- **S:** Ojenna jalat kohti kattoa ja avaa kädet T-asentoon.

Nosta raajat kohti kattoa. Ravistele raajoja ja hellitä. Laske raajat alustalle ja tee vielä liikkeitä, joita keho kaipaa. Anna kehon rentoutua alustalle.

8. Lopetus

Etsi hyvä istuma-asento. Hiljenny hetkeksi.

Sanna Kullberg: Joogaharjoitus iltaan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 
7. 
8. 

Jotain rajaa!

Hedonistisessa ajassamme pyrkimys hyveelliseen elämään ei ole järin muodikas. Tavoitteena on pikemmin mielihyvä ja oma hyvinvointimme. Olikohan ennen kaikki paremmin? Ja voimmeko me joogit ylpeillä olevamme poikkeus yleisestä trendistä?

Teoriassa näin voisi olla, sillä **Patañjalin** *Joo-gasūtran* kahdeksanosainen polku lähtee liikkeelle moraalista eli rajoituksista (*yama*). Niissä luetellaan asiat, joista joogin tulisi pidättäytyä maailmassa toimiessaan. Rajoitukset siis kertovat, mitä paheita olisi syytä välttää.

Hathajoogan myötä rajoitukset jäivät kuitenkin vähemmälle huomiolle. 1300-luvulla laaditussa *Hatha Yoga Pradīpikāssa* ne (samoin kuin polun seuraava askel, *niyama* eli määräykset) mainitaan lyhyesti ennen asanoihin siirtymistä. Joistakin Hatha Yoga Pradīpikān versioista rajoitukset ja määräykset puuttuvat tyystin. Samaten ne puuttuvat 1600-luvulla laaditun *Gheranda Sambhitan* seitsemänosaisesta joogapolusta.

Gregor Maehle on tulkinnut muutoksen liittyneen yleiseen eettiseen rappeutumiseen. **B.K.S. Iyengar** ei jaa tätä näkemystä. Sen sijaan hän arvelee, että Hatha Yoga Pradīpikān kirjoittamisen aikoihin eettisiä ohjeita pidettiin niin itsestään selvinä, ettei niitä tarvinnut sen enempää selittää. Mene ja tiedä.

Jos joogassa laistettiin etiikasta jo keskiajalla, kuinka heikoksi jääkään modernin joogan suhde siihen? Perusjoogaaja tuskin on rajoituksista kuulutkaan. Syvemmin joogaa harrastavat ja Joogasutransa lukeneet tuntevat ne nimeltä, mutta kuinka moni todella noudattaa niitä? Eivätkö useimmat meistä vain joogaa? *Let's face it*: nykyjoogan yhteys meditaatio-oppaaseen nimeltä Joogasutra on liki olematon.

Joogasutran seuraaminen ei ole koskaan ollut kovin suosittua, toteaa **Janne Kontalakin**. Mikäli yleistämme väitteen itsensä rajoittamisen kaihtamisesta koko väestöön, tuntuu se sitäkin osuvamalta.



Tuula Helne

Kirjoittaja tunnustaa sekä syyllisyytensä että kulttuuripessimisminsä.

Hindumytologiassa **Yama** on kuolemaa ja moraalisia velvollisuuksia valvovan jumalan nimi. Tämä kaksoisrooli saa ajattelemaan, että moraalit on todellakin kuolemanvakava asia. Näin on etenkin tässä romahdusta lähenevässä maailmassa, jossa itsemme hillitseminen ja moraalinen toiminta olisi tärkeämpää kuin koskaan. Katsotaanpa rajoituksia tästä näkökulmasta.

Abimsā, väkivallattomuus. Vaikka emme sortuisi fyysisen väkivaltaan emmekä lietsoisi vihaa nettissä, me harjoitamme suoraan tai välillisesti väkivaltaa eläimiä ja luontoa kohtaan. Esimerkkejä riittäisi: Metsänomistajat tuhoavat avohakkuillaan lukuisien olentojen asuinpaikat; niiden kodit. Koiriaan ja kissojaan hellittelevät ihmiset ummistavat silmänsä sikojen, lehmien, kanojen ja broileriksi ”jalostettujen” kanojen julmalta kohtelulta.

Lihansyönnin ohella monet muutkin tavanomaiset ruokailu- ja kulutustottumukset ovat osa rakenteellista väkivaltaa: pelkästään kahvia juo-

malla osallistumme ilmastonmuutoksen ja lajikadon kiihdyttämiseen sekä tuemme lapsityövoiman käyttämistä ja globaalia epäoikeudenmukaisuutta.

Satya, totuudellisuus. Ilmastonmuutosdenialistit, salaliittoteoreetikot ja vale uutisten levittäjät; metsästäjät, jotka kiistävät suden olevan erittäin uhanalainen laji; oman toimintansa kaunistelijat ylipäänsä – täytyykö sanoa enempiä?

Asteya, varastamattomuus. Useimmat meistä eivät ole tasku- tai murtovarkaita eivätkä ryöstä kauppan kassoja, mutta me ryöväämme joka päivä luonnolta. Tätä nykyä ihmiskuntana kulutamme luonnonvaroja 1,8 kertaa nopeammin kuin luonto pystyy niitä tuottamaan. Rikollisia olemme eritoten me rikkaiden maiden asukkaat, sillä me käytämme henkeä kohti kuusinkertaisesti enemmän materiaaleja kuin köyhien maiden asukkaat. Aivan liian usein teemme niin sadaksemme asioita, joita emme oikeasti tarvitsisi, tottumuksen voimasta ja viiteryhmämme (huonoa) esimerkkiä noudattaen.

Tulkittakoon tässä *brahmacarya*, pidättyväisyys, ylenpalttisia ja haitallisista nautinnoista pidättäytymiseksi. Vesijetillä, moottoriveneellä tai autolla kaahaaja pitää toimintaansa luovuttamattomana oikeutenaan. Laajemmassa perspektiivissä se on melu- ja luontohaitta sekä osa kestäväntöntä fossiililoutta. Joku nauttii pikamuotitoksista netissä ja vähät välittää siitä, että vaate- ja tekstiiliteollisuus on merkittävä kasvihuonepäästöjen aiheuttaja. Ohjaksissa ovat tässäkin tarpeiden sijaan halut.

Täydellinen *aparigrahā*, omistamattomuus, on toki melkoisen mahdollon tavoite, jos ei satu olemaan thaimaalainen metsämunkki. Kohtuuteen tai vapaaehtoiseen yksinkertaisuuteen voisimme silti pyrkiä. Vaan ei: vieläkin löytyy tahoja (kuten Suomen hallitus), jotka haikailevat elintason nousua siitä huolimatta, että elämä täällä Pohjolan perukoilla ei koskaan ole ollut yhtä yltäkyläistä ja että luonnon kannalta elämäntapamme on haital-

isin koskaan.

Buddhan antama moraalinen ohje on selkeä: älä tee minkäänlaista pahaa, tee hyviä tekoja ja puhdistu mielestäsi. Näistä kolmesta syvällekkävin on mielen puhdistaminen. Tämä johtuu siitä, että eettisesti kestäväntömmän elämäntavan juurisyyntä ovat mielenmyrkyt eli *klesat*: ahneus, viha ja tietämättömyys.

Joogassa näitä häiriöiksi kutsuttuja *klesoja* luetellaan viisi: takertuminen, viha, tietämättömyys, minätunne ja kuolemanpelko. Niistä vapautuneelle ihmiselle eettinen toiminta kaikeksi muuttuu luontaiseksi. Egonsa ylittänyt ei tee eroa itsensä ja toisen välillä, jolloin hän ymmärtää vaikkapa välttää väkivaltaa ilman sääntökirjaakin.

Idealistin unelmissa maailma pelastuu yksilöiden moraalisen ryhtiliikkeen ja mielenmyrkyttä puhdistumisen avulla. Tähän epätodennäköiseen kehitykseen ei enää ole aikaa. Siksi tarvitaan rakenteellisia muutoksia ja niiden aikaansaamiseksi valistuneita päättäjiä, määrätietoisia kansainvälisiä toimijoita sekä kansainvälisiä sopimuksia, joiden skaala ja velvoittavuus ylittää sen, mitä on tähän asti pidetty mahdollisena. Tämäkään vaihtoehto ei näytä todennäköiseltä.

Lisäksi toimet nostattaisivat kapinoivia kansanliikkeitä, sillä mikäänhän ei länsimaista ihmistä niin ärsytä kuin se, että hänen pyhiä yksilönvapauksiaan rajoitettaisiin. Sympatioita ei liioin herätä vaatimus itsekontrollista, sillä olemmehan kaikki oman elämämme keisareita. Puhutaan kyllä siitä, kuinka lapsille tulisi asettaa rajat, mutta harvemmin aikuisille asetettavista rajoista.

Niin makaa kuin petaa. Meillä ei ehkä ole mitään rajoja, mutta maapallon elämää turvaavilla prosesseilla on, ja näistä planetaarisista rajoista jo seitsemän yhdeksästä on ylitetty.

Yama, armahda.

Elävä yhteys teemana jäsenyhdistysten ja hallituksen tapaamisessa

Jäsenyhdistysten ja Joogaliiton hallituksen yhteistä viikonloppua vietettiin Joogaopistolla 14.–16.11.2025 teemalla *Elävä yhteys* yli kahdenkymmenen jäsenyhdistysten edustajan voimin.

Teksti: Katja Ikonen

Kuva: Aimo Törmänen

Joogaharjoitusten ja vapaan yhdessäolon lisäksi viikonlopun ohjelmassa oli Joogaliiton tuoreen kurssisihteerin **Katja Granskogin** inspiroiva koulutusosio otsikolla *Mikä toimii sosiaalisessa mediassa*.

Joogaamisen ja uuden oppimisen ohella viikonloppuna oli varattu aikaa yhteiselle keskustelulle, ideoinnille ja kokemusten jakamiselle. Yhteisessä keskustelussa ja ideoinnissa keskityttiin jakamaan jäsenyhdistysten kesken hyväksi havaittuja toimintatapoja ja pohtimaan millaista vastavuoroista yhteistyötä näiden pohjalta voitaisiin yhdessä kehittää.

Jäsenyhdistysten edustajat nostivat myös esille asioita, joissa yhdistykset kaipasivat tukea ja paneutuivat yhdessä siihen, miten jäsenyhdistysten ja liiton välistä yhteistyötä voitaisiin kehittää.

Jäsenyhdistykset toivoivat yhdistysten ja liiton väliseltä yhteistyöltä muun muassa yhteisiä kursseja opistolla, yhteistyötä tiedottamisessa, yhdistysten välistä vertaistukea sekä koulutusta ja tapaamisia – etänä tai kasvokkain.

Koulutusta

Jäsenyhdistykset voivat kokemusten jakamisen käytännön tasolle pian viikonlopun jälkeen, kun **Jouni Huotari** Jyväskylän seudun Joogayhdistyksestä piti kiinnostuneille jäsenyhdistysten edustajille etäkoulutuksen Yhdistysavaimen käytöstä.

Koulutuksia on jatkossa varmastikin luvassa lisää, kannattaa siis ottaa Joogaliitto seurantaan. Muistetaan muutoinkin tukea toisiamme sosiaalisessa mediassa seuraamalla toisiamme ja tykkäämällä toistemme julkaisuista puolin ja toisin, jotta julkaisut saavat lisää näkyvyyttä!



Jäsenyhdistykset toivoivat yhdistysten ja liiton väliseltä yhteistyöltä muun muassa yhteisiä kursseja opistolla, yhteistyötä tiedottamisessa, yhdistysten välistä vertaistukea sekä koulutusta ja tapaamisia, Joogaliiton viestintä- ja jäsenyhdistystoimikunnan puheenjohtaja Katja Ikonen kertoo.

WhatsApp-ryhmät talousvastaaville ja puheenjohtajille

Jäsenyhdistysviikonlopun pohdintojen tiimoilta perustettiin jäsenyhdistysten puheenjohtajille ja talousvastaaville omat WhatsApp-ryhmät tiedonvaihtoa ja kokemusten jakamista varten.

Talousvastaavien ryhmään voi liittyä lähettämällä WhatsApp- tai tekstiviestin ryhmää ylläpitävälle **Sari Holmille** numeroon 0400-414112. Mainitse viestissä oma nimesi ja yhdistyksen nimi sekä se, että haluat liittyä talousvastaavien wa-ryhmään.

Puheenjohtajien vastaavaan ryhmään voit liittyä

lähettämällä sähköpostia osoitteeseen joogaliitto.jasenyhdistykset@gmail.com.

Kiinnostaako Joogaliiton toimikuntatyö?

Joogaliiton viestintä- ja jäsenyhdistystoimikunta kaipaa jäsenyhdistyksistä lisävoimia ideointiin! Toimikunta käsittelee nimensä mukaisesti viestintään ja jäsenyhdistykseen liittyviä asioita ja kokoon-

tuu etäyhteydellä noin kerran kuukaudessa. Työskentelyyn voi tulla mukaan matalalla kynnyksellä ja osallistua omien mahdollisuuksiensa mukaan. Viestitit osoitteeseen joogaliitto.jasenyhdistykset@gmail.com, jos toimikuntatyö kiinnostaa.

Kiitokset kaikille onnistuneesta viikonlopusta! Toivottavasti tapaamme Joogaopistolla taas ensi syksynä!

Länsirannikon Joogakerholle kuuluu hyvää

Teksti ja kuva: Aimo Törmänen

Länsirannikon Joogakerho toimii laajalla alueella käsittäen Kristiinankaupungin, Kaskisen ja Kankaanpään kaupungit sekä Honkajoen ja Isojoen seudut. Kerhossa on nelisenkymmentä jäsentä ja hyvin myös opettajia.

– Kerhon uuteen hallitukseen kuuluu kuusi jäsentä ja sen kokoaminen sujui varsin vaivattomasti, lyhyen heikomman toiminnallisen kauden jälkeen, puheenjohtaja **Teija Mikkonen-Högström** kertoo.

Hän korostaa, että jooga tuo iloa ja vapaaehtoinen toiminta luo siteitä ihmisten välille.

Teijalla on jooganopettajakoulutuksen syventävän vaiheen neljästä jaksosta käytyä ensimmäinen.

– Sisällöt koulutuksessa ovat nykyään aika isoja. Huomasin, kun tein kotitehtäviä, miten paljon siellä on asiaa, miten paljon termistöä. Ja niitä varmasti tarvitsee seuraavallakin jaksolla, Teija toteaa.

Kesäkuussa hän on menossa toiselle jaksolle ja kokee oppimisen tapahtuvan sopivan verkkaisesti.

Puheenjohtaja aikoo yhdistyksensä tilaisuuksissa ottaa esille myös Joogaliiton jäsenyyden hyödyllisyyden. Se luo tilaisuuksia tapaamisille ja avartaa silmää joogan maailmaan.

Teija painottaa kokemaansa Joogaliiton opettaman joogan tärkeintä puolta, joka hänen mielestään on se, että ”en haluakaan mitään sellaista, että kaikki tapahtuu nopeasti – keho on hidas, mieli nopea. Tämä on minun mantrani ja sanon sen kai-



Teija Mikkonen-Högström toimii Länsirannikon Joogakerhon puheenjohtajana.

kille joogaajilleni”.

Jooga ei ole jumppaa. Se on kaikkien hyvä tiedostaa, mutta erityisesti ikääntyvien. Rauhoittumista kuitenkin kaipaavat kaikki, nuoretkin.

Länsirannikon Joogakerholla tuntuu olevan hyvä vaihte päällä ja mukavasti toimijoita sekä jäseniä pitkin laakeaa rannikko.

Chakra-jooga: voimaantumisen, harmonian ja itsetuntemuksen portti

Johdanto chakra-joogaan -kurssi järjestetään Joogaopistolla 27.–29.4. Ohjaajina toimivat Kai Oka ja Heidi Höök-Mustamäki. Seuraavassa Kai kertoo, mitä chakra-jooga on ja Heidi avaa toisessa artikkelissa omaa suhdettaan joogaan ja elämään.

Teksti: Kai Oka

Kuva: Anneli Myllylä



Kai Okan (kuvassa) ja Heidi Höök Mustamäen ohjaamalla kurssilla tutustutaan kokonaisvaltaiseen tapaan harjoittaa chakra-joogaa.

Chakra-jooga on ollut kautta aikojen olennainen osa hatha- ja rajajoogaa. Tämä ”sisäinen jooga” keskittyy ihmisen psykoenergeettiseen olemukseen, joka koostuu hienovaraisista energiakanavista sekä selkärangan alueelta säteilevistä ”pyörteistä” joita kutsutaan chakroiksi.

Joogassa keskitytään yleensä seitsemään päächakraan, jotka kulkevat häntäluun alueelta päällele asti. Viisi ensimmäistä chakraa (alhaalta ylöspäin) ilmentävät viittä elementtiä eli maata, vettä, tulta, ilmaa ja eetteriä. Ne myös värähtelevät eri taajuuksilla. Kaksi ylintä chakraa, jotka sijaitsevat pään alueella, toimivat mielen ja tietoisuuden tasolla.

Kuten hatha- ja rajajoogassa, chakra-joogassa harjoitetaan tietoista läsnäoloa, sisäistä kuuntelua ja keskittymistä eri kohteisiin (mm. chakroihiin), joiden pääprinsippi on seuraava: energia virtaa aina sinne mihin suuntaamme huomion.

Jos keskitymme vaikka hengitykseen eli jos hengitämme tietoisesti, huomioiden tarkkaan koko prosessia, meidän hienovarainen energiakeho voimistuu ja harmonisoituu. Voimme myös ohjata energiaamme tiettyyn chakraan (mm. hengityksen välityksellä), prosessi, joka pystyy aktivoimaan kyseisen chakan.

Useat hathajooga-asanat (staattisesti ylläpidetyt asennot) auttavat myös ohjaamaan energiaa johonkin valitsemaamme chakraan.

Voimme tietoisesti johdattaa esimerkiksi maaenergiaa maasta jalkojen kautta juurichakraan, joka sijaitsee lähellä häntäluuta. Näin ollen pystymme harmonisesti energisoimaan juurichakraa, joka on yhteydessä maaelementtiin. Sama pätee kaikkiin

muihin chakroihiin sekä elementteihin, joita kyseiset chakrat ilmentävät.

Chakrat ovat itse asiassa ”resonaattoreita”, jotka värähtelevät eri taajuuksilla. Muinaisaikojen suuret joogit Intiassa kehittivät ääni- eli mantrajoogan, jolla on keskeinen merkitys chakra-joogassa.

He ymmärsivät, että tietyillä ääniteillä on voimakkaat vaikutukset tiettyihin chakroihiin. Eli tietty äänne saa tietyn chakan resonoimaan tämän äänteen kanssa, samalla voimistaen tätä chakraa ja auttaen kyseistä chakraa ”muistamaan” sen alkuperäisen harmonisen värähtelyn. Tämä puolestaan auttaa harmonisoimaan sen elementin meissä, jota tämä chakra ilmentää.

Joogan tieteessä on kautta aikojen ollut syvälinen ymmärrys äänen keskeisestä roolista koko manifestaatioissa. Ihminen on mikrokosmos, joka resonoi makrokosmoksen kanssa.

Kun koko olemuksemme eri värähtelytaajuuksineen on harmonisessa tilassa, olemme myös harmonisessa yhteydessä maailmankaikkeuden kanssa. Tämä on tiettyssä mielessä joogan alfa ja omega, ja chakra-joogalla on keskeinen tehtävä tällä saralla.

Chakra-joogan harjoituksilla pyritään nimenomaan harmonisoimaan ja eheyttämään olemuk-

semme eri tasot ja puolet. Samalla itsetuntemuksemme kehittyi kokonaisvaltaisella tavalla, ja voimistamme itseämme psyykkisesti ja energeettisesti.

Toisin sanoen, valtava sisäinen potentiaalimme

Maailma on hyvä, kaunis ja totta

Heidi Höök-Mustamäki avaa seuraavassa oman suhdettaan joogaan ja elämään.

Teksti: Heidi Höök-Mustamäki

Ihmisen fyysinen, sielullinen ja henkinen kehittyminen.

Keinona joogaharjoitus.

Elän ympäristön vaikutteissa, oppiakseni kanssakäymisen taidon.

Jo lapsuudesta muodostui pohja sille, millaisena koen maailman.

Maailma on hyvä

Joogaa ja monipuolista liikunnallisuutta harjoittaen olen oppinut fyysisen ruumiin tietoisuutta ja hallintaa.

Yksinkertaista joogaharjoitusta onnellisena tehden olen kokenut, kuinka ulkoinen liike astuu askeleen sisäänpäin. Siitä tulee sielullinen liike – tunnistan tunnetta ja säkenöivää voimaa. Taiteellisuus jalostaa tätä sisäistä liikettä.

Maailma on kaunis

Arjessa, lähimmissä ihmissuhteissa olen punta-roinut tunnevoimaa vuorovaikutuksessa.

”Rakennan sun sydämeesi taloa, mä rakastan sua.” (Rakkaudesta/Sielun Veljet)

Asana ja pranayama avaavat näkemään ja kokemaan muotojen, äänien, värien, liikkeiden, hengityksen jne. laadut.

Kuvia maailmasta, sen totuuksista, moraalista ja lainalaisuuksista. Niitä valaisee kansojen myytit, laulut, sadut...

Muinaisten viisaiden henkisiä perinteitä voi vapaasti tutkia. Viisaus ei ole uskonto, mutta se kunnioittaa kaikkia henkisiä mestareita, jotka ovat opettaneet maan päällä.

Maailma on totta

Joogasutran aforismit puhuttelevat. Opiston

pääsee kukoistamaan ja kykymme toimia viisaasti, totuudenmukaisesti ja luovasti maailmassa hui pentuu, kun sisäiset esteet ja vääristymät ovat poistuneet.

kursseilla on kiva yhdessä niitä pohtia ja lukea ääneen.

Yhteys omaan sisäiseen viisauteen vakiintuu olemalla tietoinen tässä hetkessä joogaharjoitusta tehden. Jokainen liike tarvitsee lepohetkensä.

Elämässä ymmärtäen kokee, että se mitä maailmassa kohtaa on totta.

On valmius liikkua toisia kohti, jolloin ymmärrys erehdyksiä kohtaan on suuri apu. ”Ihminen on erehtyväinen, lehmä on märehäiväinen.” (sanonta Kannonkoskelta)

Opetukset ovat alkuperältään henkisiä. Niitä kuvaa elämäntapa, jossa kukaan ei ole johtaja tai johdettava vaan jokaisella on oma totuutensa, jota elää.

Suomen Joogaliiton opetuksen ydin on kohti elämän syvää arvostamista. Keinona joogaharjoitus – harjoitus tekee mestarin. Voi edetä omassa rytmissään hitaasti tai heiluen. Odottamatta puhuu hiljaisuus.

Kaiken elämässä rakentamani jälkeen oma kiinnostukseni rapistumisen ilmiöön on nyt ilmeinen ja luonnollinen.

”Jos rappio on sitä, että rakastaa, ottaa hetkestä kii eikä tahdo tappaa, on mukavaa olla rappiolla, olla vaan TÄYSI nolla.” (Rappiolla/Ismo Alanko) Hyvää Ikuista NYT hetkeä.

Uskaltaudu mukaan Joogaopiston upeille kursseille. Valitse se mikä mieltäsi innostaa!!!

Kurssilahja itselle – olet sen arvoinen.

Johdanto chakra-joogaan -kurssi:

Joogaopistolla järjestetään 27.–29.4.2026 *Johdanto chakra-joogaan* -kurssi. Ohjaajat: Kai Oka, hatha-, raja- ja chakra-jooganopettaja, jooga-ayurveda terveystieteiden ja meditaatio-opettaja ja Heidi Höök-Mustamäki, Joogaopettaja SJL®.

Vahva ja kiitollinen – jooga vaikuttaa monella tasolla

Jooga ja luonto yhdistävät Päivi Heinosta ja Merja Hakalaa. Kahden tamperelaisen jooganopettajan yhteisten arvojen ja harrastusten innoittamana syntyi *Vahva ja kiitollinen* -joogakurssi.

Teksti: Katja Granskog

Kuvat: Merja Hakalan ja Päivi Heinosen kotialbumit

Jooga on kuulunut **Päivi Heinosen** ja **Merjan Hakalan** elämään vuosikymmeniä. Molemmat ovat suorittaneet Jooganopettaja SJL® -koulutuksen. He ovat syvästi kiitollisia joogan positiivisista vaikutuksista elämäänsä. Joogaharjoitusten kautta saatu joustavuus ja vahvuus, sekä mielen että kehon tasolla, edistävät terveyttä ja ylläpitävät nuorekkuutta.

Jooga lisäksi Päiviä ja Merjaa yhdistää syvä luontoyhteys. He nauttivat sekä talven kaamoksesta että kevään valosta Lapissa. Kesäisin naiset viihtyvät vesillä.

Suomen Joogaliiton opettajakoulutus antaa hyvät jooga ohjaustaidot ja auttaa muun muassa tunnin rakenteen suunnittelussa. Merja mielellään kertoo koulutuksesta, varsinkin positiivista palautetta saadessaan. Merja pyrkii jatkuvasti kehittymään jooganopettajana ja pitää tärkeänä myös Joogaliiton täydennyskoulutuksiin osallistumista. Hän on opiskellut myös yin-jooganopettajaksi.

Molemmat kannustavat ohjauksessaan osallistujia kuuntelemaan oman kehon ja mielen viestejä. Jooga ei ole suorittamista, vaikka harjoitukset olisivat vahvoja.

Merja kuvailee ohjaustapaansa:

– Aloitan kurssit syksyllä perusharjoituksella. Pyrin tarkkaan ohjaukseen, useimmat joogit pitävätkin silmät suljettuna lähes koko harjoituksen ajan. Haluan luoda tunneilleni sallivan ja lempeän tunnelman. Vahva harjoitus tukee myös kehon asettumista meditaatioon, istuma-asentoon.

– Liitän omiin ohjauksiini hengitys- ja äänihar-



Päivi Heinonen



Merja Hakala

joituksia, tunnin lopussa ohjaan useimmiten rentoutuksen sekä lyhyen hengitysharjoituksen, meditaation.

Merja kertoo nauttivansa myös muiden opettajien ohjaamista joogaharjoituksista. Liikunnallisenä ihmisenä Merja pitää vahvemmastakin harjoituksesta, kunhan tasapaino ja kohtuullisuus ovat

läsnä.

Päivi tiivistää joogan ohjaustaan:

– Ohjauksessani painotan aistimaan oman, ainutkertaisen kehon viestejä ja tuntemuksia. Myös chakrat ja aivoja aktivoivat harjoitteet ovat lähellä sydäntäni.

Jooga on tuonut Päivin elämään paljon hyvää. Se on rauhoittanut vilkasta mieltä ja opettanut olemaan läsnä tässä hetkessä. Joogan kautta hän on saanut myös monia sydänystäviä.

Rakkaus joogaan ja luontoon näkyvät myös Joogaopiston kurssilla. Jos kokonaisvaltainen, dynaaminen joogaharjoitus ja Saarijärven maalaismaiset kutsuvat, tule mukaan.

Olen vahva ja kiitollinen –kurssi:

Merja Hakalan ja Päivi Heinosen Olen vahva ja kiitollinen -kurssi toteutetaan Joogaopistolla pe 29.–su 31.5.2026. Ohjelma sisältää vahvoja harjoituksia. Kurssilla tehdään aurinkotervehdyksiä ja soturiasanoita sekä syvennyttään chakrojen voimaannuttavaan vaikutukseen. Ulkoilu ja jooganidra tuovat vastapainoa voimakkaille harjoituksille. Luontopolulla aktivoidaan kaikki aistit.

Mikko Hietaharju: MIELENASANAT



Lähde Lappeenrantaan...



Valoa vedessä. Läsnaolon hetki tammikuussa. Olemisen tila joogassa ja arjessa on Talvipäivien teemana maaliskuussa.

Suomen Joogaliiton Talvipäivät järjestetään Lappeenrannassa 13–15.3.2026.

Teksti ja kuva: Tiina Vahteristo

Olemisen tila joogassa ja arjessa, tämän olemme valinneet Suomen Joogaliiton maaliskuun Talvipäivien teemaksi Lappeenrantaan. Mitä on olemisen tila? Miten joogaharjoitus voi johdattaa kohti läsnäoloa ja olemista? Olemisen tila ei ole suorittamista, levottomuutta tai tylsyyttä. Mitä se on? Mitä se on juuri sinulle ja minulle?

Luulen että kaikilla pitkään joogaa harrastaneilla on monenlaisia kokemuksia olemisen tilasta, joogan tilasta, läsnäolosta tai millä nimellä haluaakaan kutsua näitä harvinaisia hetkiä.

Voisiko näitä hetkiä pidentää, lisätä, kirkastaa...?

”Lähde Lappeenrantaan seurakseni mun...”

Tule pohtimaan olemisen tilaa yhdessä muiden joogaajien ja kiinnostavien luennoitsijoiden kanssa – kuuntelemaan ja jakamaan kokemuksia – ja saamaan ehkä lempeitä vihjeitä, iloisia ajatuksia tai uudistavia kokemuksia hyvää tekevästä läsnäolosta.

Matti Rautaniemi, joka on joogan historiaan perehtynyt uskontotieteilijä ja *Erakkomajoista kuntosaleille* -kirjan kirjoittaja, pohtii alustuksessaan, miten jooga oikeastaan toimii ja mikä on joogan päämäärä. Miten joogan menetelmät vievät meitä kohti tuota päämäärää? Hän kysyy, voiko joogassa olla kyse oman itsemme ja koko todellisuuden asteittaisesta muutoksesta.

Mari Kurvin kanssa pääset kokeilemaan äänienergiameditaatiota ja pohtimaan äänen parantavaa voimaa. Mari Kurvi on lappeenrantalainen laulaja ja ääniterapeutti.

Voisiko **Merja Tompurin** pohdinnoissa olemisen tilasta joogassa ja arjessa olla jotain kiinnostavaa juuri sinulle? Merja Tompuri on jooganopettaja (SJL), mindfulness-ohjaaja ja toimintaterapeutti, jota kiinnostaa myös buddhalainen filosofia ja meditaatio.

Onnellisissa olosuhteissa aamujoogat, **Eija Juvakan** tuolijooga tai työpajat ovat pieniä matkoja tai ainakin siirtymiä kohti olemisen tilaa yhdessä muiden joogaajien kanssa.

Silla Pöyry ja Kinon-kvartetin musisointi viihdyttää meitä ilalla.

Lappeenrannan joogakerho ja Lappeenranta toivottavat lämpimästi tervetulleeksi kaikki Joogaliiton Talvipäiville 13–15.3.2026! Tapahtuma järjestetään Hotelli Lappeessa, joka on yksi kaupungin parhaista hotelleista ja sijaitsee keskellä kaupunkia.

Kirjoittaja on Lappeenrannan joogakerhon puheenjohtaja.



Suomen Joogaopisto

Kurssikalenteri 23.2.–13.12.2026

(seuraathan kotisivujen päivitettyä kurssikalenteria)

Kuva: Timo Junttila

Kaikki kurssien järjestämiseen ja suunnitteluun liittyvät yhteydenotot toivotaan osoitteeseen **kurssitoiminta.joogaliitto@gmail.com**.

- Kurssien päiväohjelmassa:
 - joogaharjoituksia (asanat, hengitys, rentoutuminen, hiljentyminen, meditaatio)
 - kurssin teemaan liittyviä alustuksia, luentoja, keskusteluja sekä mahdollisesti ryhmätyöskentelyä.
- Opiston kurssien ohjaajat ovat pääosin Suomen Joogaliiton kouluttamia. Jooganopettajien SJL®-koulutus on Euroopan Joogaunionin hyväksymä.
- Kurssimaksuun sisältyy opetusta ja ohjattuja harjoituksia 5–6 tuntia päivässä sekä ruoka ja majoitus. Kurssit aloitetaan päivällisellä klo 18 ja ne päättyvät viimeisenä kurssipäivänä heti lounaan jälkeen.
- Kurssikalenterissa ilmoitettu alkaen hinta on osallistujakohtainen majoitus kahden hengen huoneessa, suihku ja wc käytävällä. Muita majoitusvaihtoehtoja löydät www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri ao. kurssin kohdalta ilmoitettua kurssille. Voit myös tiedustella muita vaihtoehtoja Joogaopistolta.
- Täydennyskoulutuskurssit (T-kurssit) on tarkoitettu ensisijaisesti valmiille jooganopettajille. Mikäli kurssille jää tilaa, sille voivat osallistua myös jooganopettajaopiskelijat ja muut pitkään joogaa harrastaneet.

* Kurssi sopii myös vasta-alkajille.

** Joogaliiton talkoot on tarkoitettu Joogaliiton jäsenille, jotka haluavat tehdä talkootyötä Joogaopiston hyväksi. Talkoissa tehdään ajankohtaisia ulkotöitä puutarhassa, piha-alueella ja savusaunalla. Ahkerille käsille on tarjolla myös monenlaisia sisätöitä, kuten pyykin käsittelyä ja siivousta. Talkoissa työskennellään päivittäin kuusi tuntia. Tehtävät jaetaan osallistujille tasapuolisesti. Aamu- ja iltajoogaharjoitukset kuuluvat ohjelmaan. Majoitus ja ruokailut ovat talkoolaisille maksuttomat.

9.* Joogaajan hiihtoloma, 3 vrk

ma 23.– to 26.2.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Minna Lahdenperä ja Aino Kankaanpää, Jooganopettajat SJL®

Tule nauttimaan kehoa ja mieltä virkistävästä ja rennosta aikuisten hiihtolomasta! Ohjattujen rauhallisten tai omatoimisten reippaampien hiihtolenkkien lisäksi päivät sisältävät kaksi pitkää SJL-joogaharjoitusta. Väliajoille ja iltoihin on tarjolla yhteisiä hetkiä lautapelin äärellä tai isojen palapelin rakentelua. Joogafilosofiasta kiinnostuneille voidaan pitää myös Joogasutrasta luku- ja keskustelupiiriä. Omat hiihtovälineet mukaan!

10. Pranayama T XXVIII 1(3) 3 vrk

pe 27.2.–ma 2.3.2026

Hinta alkaen 345 €

Kouluttajat: Iia Lappalainen, Jooganopettaja SJL®, joogaterapeutti, fysioterapeutti ja Jaana Sandelin, Jooganopettaja SJL®, toimintaterapeutti, kasvatustieteen maisteri

Kolmiosaisen Pranayama-täydennyskoulutuskonaisuuden aikana syvennämme luonnollisen hengityksen ja liikkeen yhteyttä, hengitystekniikoita ja ääniharjoituksia ja kertaamme bandhoja omassa harjoituksessamme ja osana omaa ohjaustaitoamme. Tutkimme pranayaman merkitystä keskittymisessä ja sen tuomaa tukea matkalla kohti meditaation tilaa. Tutkimme hengityksen merkitystä stressaantuneelle tai masentuneelle mielelle. Jakso 2. pidetään 9.–12.10.2026 ja 3. jakso 23.–26.4.2027.

12.* Suorittaminen seis -joogaretriitti, 3 vrk

to 5.–su 8.3.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Anu Hirvonen, Jooganopettaja SJL®, psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti ja Mari Mikkilä Jooganopettaja SJL®, kehoterapeutti, koulutettu hieroja

Kuinka irrottautua jatkuvasta suorittamisesta, johon usein huomaamattamme ajaudumme? Tule mukaan kiireettömään ja suoritusvapaaseen viikonloppuun Joogaopistolle. Etsimme rauhallisten joogaharjoitusten ja yhteisten keskustelujen kautta keinoja tunnistaa uupumiselle altistavia toimintamalleja sekä löytää joogan avulla tilaa, jossa läsnäolo ja hellittäminen mahdollistuvat. Unohdamme powerpointit, tavoitteet ja suorituspainet. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta joogasta tai olet konkari – teet harjoitusta ainoastaan omista valmiuksistasi lähtien, ne lempeästi hyväksyen. Emme halua myöskään suorittaa joogaa: tässä hetkessä tapahtuva, asteittain etenevä SJL-jooga-harjoitus omaa hengitystä kuunnellen riittää.

13.* Muistijooga – liikkeen ja aivotreenin yhteisvoimin kohti keskittymiskykyä, 2 vrk

ma 9.–ke 11.3.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Maija Keinänen, Jooganopettaja SJL®, muistijooganhajaaja, joogaterapeutti ja Ari Vainikka, muistijoogan omistaja, kehittäjä ja opettaja, Jooganhajaaja SJL®, asahiohjaaja, kuntoasahiohjaaja®
Tämä kurssi on sinulle, jota muistin ja keskittymiskyvyn vaaliminen kiinnostaa. Antti Sipilän kehittämän harjoituksen perustana on dual-tasking, jossa aivojen aktivointiharjoitukset tehdään matolla erilaisten askelusten rytmisissä, ja joogaharjoitus kehystää ja tukee aivotreeniä. Joogan selkeys ja rauha virittelee, antaa aikaa kokemuksen sulattelulle ja rentouttaa keskittyneen pinnistelyn jälkeen. Ohjaajat ovat kehittäneet lajia asahin ja tuolijoogan avulla. Ohjelmassa on harjoituksia, niiden esittelyä sekä alustuksia ja keskustelua muistista ja keskittymisestä. Muistijoogamattoja (MemoMat) on saatavilla Joogaopistolla paikan päällä tai ennakkoon tilattuna muistijooga.fi sivustolla. Lisätietoa: www.muistijooga.fi.

14. Joogaliiton vuosikokous ja Talvipäivät 2026, Lappeenranta

pe 13.–su 15.3.2026 Sokos Hotel Lappee

Ilmoittautumiset Joogaliiton verkkosivujen kautta.

15.* Rytmien voimaa – soiva shamaanirumpukurssi, 3 vrk

Ma 16.–to 19.3.2026

Hinta alkaen 490 € sisältäen materiaalimaksun

Ohjaajat: Anna Kolehmainen, Jooganopettaja SJL® ja Leila Tervapuro, artesaani, yrittäjä

Löydä oma rytmisi joogan ja shamaanirummun välityksellä. Muutokset luonnossa, kehossa ja mielessä tapahtuvat vaihteittain perustuen erilaisiin rytmeihin. Vuodenaikojen ja vuorokaudenajan vaihtelut, kasvu, kukoistus ja kuihtuminen sekä syntyminen ja kuolema seuraavat sykleittäin toinen toisiaan. Tarkastelemme, miten tietoisuus näistä vaihteluista voi lisätä selkeyttämme. Asanaharjoituksissa keskitymme oman kehon rytmin kuunteluun sekä toiston merkitykseen. Toistuvan rytmin myötä voimme syventää keskittymistä ja lähestyä hiljaisempia mielentiloja. Rakennamme

oman shamaanirummun sekä kapulan luonnonmateriaaleja käyttäen. Rummun halkaisija on 45 cm. Aikaisempaa kokemusta rummun rakentamisesta tai soittamisesta ei tarvita.

Mukaan mahtuu 15 osallistujaa.

16.* Opi tuntemaan selkäsi joogan keinoin, 2 vrk

pe 20.–su 22.3.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Helena Nuyttens, fysioterapeutti, Jooganhajaaja SJL® ja Leena Hakala Jooganopettaja SJL®
Kurssin tavoitteena on tukea selän hyvinvointia ja saada tietoa selän rakenteesta ja toiminnasta. Tutkimme tätä teoriassa ja käytännössä. Harjoituksilla pyritään joogan keinoin hoitamaan selkää ja koko kehoa. Kurssi sopii joogaa jo harrastaneille, mutta myös heille, jotka vasta hakeutuvat joogan pariin. Oulun jooga ry:n varaus. Muutama paikka vapaana myös muille, ilmoittaudu Joogaliiton verkkosivujen kautta.

18. Jooga ja faskia, 3 vrk

to 26.–su 29.3.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Merja Lindström ja Susanna Ryyänen, Jooganopettajat SJL®, fysioterapeutit
Kehomme faskiat muodostavat sidekudokset. Tämä verkosto tukee ja yhdistää kehomme eri osia toisiinsa, jolloin ne toimivat kokonaisuuksina. Faskiat liittävät myös lihaksemme ketjuiksi ja välittävät voimaa kehossa eteenpäin. Tällä kurssilla syvennymme faskioihin ja tutkimme, miten joogan asanat vaikuttavat faskiaverkostoomme. Tietoa ja kokemuksellista oppimista yhdessä.
Kurssi on avoin kaikille liiton jäsenille. Kurssi soveltuu myös täydennyskoulutukseksi jooganhajaajille ja -opettajille.

Varmista paikkasi 26.3.2026 mennessä.

20.* Vagusermo ja jooga, 3 vrk

to 9.–su 12.4.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Karin Sillander, Jooganopettaja SJL®, fysioterapeutti ja Mia Ulvila, Jooganopettaja SJL®, KM, kundaliinijooganopettaja, SE-terapeuttiopiskelija
Miksi vagusermo on niin tärkeä hyvinvoinnille? Mihin kaikkeen se vaikuttaa? Miten voin itse pitää huolta aivohermojen tasapainosta? Tällä kurssilla harjoitukset on valittu erityisesti hermoston tasapainottamisen näkökulmasta. Tutustut vagusermoon ja polyvagaaliseen teoriaan sekä sen käytännön sovelluksiin joogan harjoittajan näkökulmasta. Harjoitukset perustuvat SJL-joogaan sekä kraniosakraaliterapeutti Stanley Rosenbergin kehittämiin vagusermoharjoituksiin. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Varmista paikkasi 12.3.2026 mennessä.

21.* Nautitaan luonnon kauneudesta ja joogasta, 3 vrk

ma 13.–to 16.4.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Sirkka Kaplas ja Terttu Tenhunen, Jooganopettajat SJL®
Tervetuloa Joogaopistolle nauttimaan kauniista

luonnosta ja joogaharjoituksista. Tutustumme myös tuolijoogaan sekä seisten tehtävään monipuoliseen liikesarjaan, joka sopii niin aamuharjoitukseksi kuin taukojoogaksi.

Varmista paikkasi 16.3.2026 mennessä.

22.* Lempeitä itsemätunnon harjoituksia: joogaa ja meditaatiota, 2 vrk

pe 17.–su 19.4.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Marja Vanhala ja Tuuli Tiuhonen, Jooganopettajat SJL®, jooganopettajien kouluttajia. Tutkimme itsemätunnon avautumista ja sen sisältöä joogaharjoitusten ja pienten meditaatioharjoitusten avulla. Pohdimme yhdessä, mikä tukee itsemätuntoa, ja mitä vaikeuksia sen harjoittamisessa voi ilmetä. Itsemätunnolla tarkoitetaan kykyä kohdata itsensä lempeästi ja ymmärtäväisesti, erityisesti vaikeina hetkinä. Sen on todettu olevan yhteydessä hyvinvointiin ja psyykkiseen palautumiskykyyn. Harjoitukset vahvistavat tietoista läsnäoloa, rauhoittavat mieltä ja auttavat kohtaamaan itsen lempeästi. Luonto, lepo ja ravitseva kasvisruoka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ohjelma sopii kaikille. Lämpimästi tervetuloa!

Kurssi on varattu Länsi-Uudenmaan Jooga ry:lle 17.2.2026 saakka, minkä jälkeen se avautuu kaikille, jos paikkoja on. Voit ilmoittautua jonoon.

Ilmoittautumiset ja kaikki kurssiin liittyvät tiedustelut jenni.s.andersson@gmail.com.

23. Jooganopettajien perusopinnot P2, 6 vrk

ma 20.–su 26.4.2026

Hinta alkaen 570 €

Kouluttajat: Tarja Haapala, Ulla-Maija Rönkä ja Outi Finni, Jooganopettajat SJL®

Koulutus on suunnattu P1-jakson suorittaneille Jooganopettaja SJL® -opiskelijoille.

24. Johdanto Chakra-joogaan, 2 vrk

ma 27.–ke 29.4.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Kai Oka, hatha-, raja- ja chakra-joogaopettaja, jooga-ayurveda terveystutkija, meditaatio-opettaja ja Heidi Höök-Mustamäki, Jooganopettaja SJL®

Kurssilla tutustutaan kokonaisvaltaiseen tapaan harjoittaa chakra-joogaa. Hyödynnämme visualisointia, äänityöskentelyä ja hathajoogan asentoja sekä hengityksen ja energian suuntaamista eri kohteisiin. Käsittelemme chakrojen yhteyttä psyykeen sekä tunne- ja energiakehoon: Eri taajuuksilla värähtelevät chakra-pyörät ovat tärkeä osa hienovaraista energiakehoamme. Viisi chakraa ilmentävät viittä eri elementtiä: maata, vettä, tulta, ilmaa ja eetteriä. Kuudes ja seitsemäs chakra toimivat mielen ja tietoisuuden tasolla. Yksi chakra-joogan keskeisistä tavoitteista on eri elementtien harmonisointi. Chakrojen optimaalinen toiminta voimaannuttaa ja harmonisoi koko olemustamme ja edesauttaa siten terveyttä ja hyvinvointiamme.

Varmista paikkasi 30.3.2026 mennessä.

25. Joogaharjoituksen kautta luottamusta ja tasapainoa elämään, 2 vrk

ma 4.–ke 6.5.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Hilla Saarinen ja Eeva-Liisa Riititupa, Jooganopettajat SJL®

Tutkimme luentoja ja harjoitusten kautta joogan ja elämän yhteyttä. Harjoitus vie meitä kohti hiljaisuutta ja syvempään itsemme sisäiseen kuunteluun ja ymmärrykseen. Tämä osaltaan auttaa ja selkeyttää elämän eri vaiheissa ja valinnoissa sekä arjen haasteissa. Kurssi sopii kaikille, joilla on kokemusta joogasta.

Varmista paikkasi 6.4.2026 mennessä.

26.* Satujoogaa lapsenmielisille, 2 vrk

to 7.–la 9.5.2026

Hinta alkaen 230 €, lapset -50 %

Ohjaajat: Marjatta Airas ja Seija Haukilehto, Jooganopettajat SJL®

Sopii kaikenikäisille lapsille ja aikuisille, lapsettomille ja lapsellisille. Tutustutaan yhdessä joogasatumaailmaan, mehiläishengitykseen ja eläinasanoihin. Joogataan, ulkoillaan, kuunnellen, katsellen kevättä ja luontoa. Tehdään helppoja joogaharjoituksia yhdessä ja erikseen lasten kanssa.

Varmista paikkasi 9.4.2026 mennessä.

27.* Kohti omaa joogaharjoitusta, 2 vrk

pe 15.–su 17.5.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Satu-Sinikka Vuolteenaho ja Johanna Klapuri, Jooganopettajat SJL®

Tule etsimään sinulle sopivia hellittämisen ja voimaantumisen keinoja kanssamme. Tutustumme joogan eri keinoihin, kuten asanaan, hengityksen kanssa työskentelyyn ja hiljentymiseen. Näistä sinun on mahdollisuus rakentaa oma joogaharjoitus, joka tuo tasapainoa juuri sinun arkeesi. Kurssilla tehdään tilaa omien tunteiden ja ajatusten kuuntelulle. Sopii niin SJL-joogaan vasta tutustuneille kuin jo pidempään harjoittaneille.

Varmista paikkasi 15.4.2026 mennessä.

29.* Hoida itseäsi joogalla ja kirjoitusharjoituksilla, 2 vrk

pe 22.–su 24.5.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Kati Syvälahti, Jooganopettaja SJL® ja Johanna Lahikainen, YTT, Wayfinder Coach, kirjoittajaohjaaja, Positive Psychology Practitioner. Oletko haaveillut mahdollisuudesta kirjoittamisen ja joogan avulla hiljentyä, tutkia ajatuksiasi ja tunteitasi? Tällä kurssilla joogaharjoitukset ovat levollisia ja lempeitä. Kirjoitusharjoituksilla tähdätään oman sisäisen viisauden tavoittamiseen ja kuuntelemiseen. Mitään ei ole pakko suorittaa, vaan tärkeintä on kuunnella oman mielen ja kehon viestejä. Jooga- ja kirjoitusharjoitukset ovat helppoja eivätkä vaadi aikaisempaa kokemusta. Riittää kun tulet avoimin mielin juuri sellaisena kuin olet.

Varmista paikkasi 24.4.2026 mennessä.

30.** Joogaopiston Kevättalkoot, 4 vrk

ma 25.–pe 29.5.2026

Ohjaajat: Pii Korttelahti, Elina Kivelä, Jooganopettajat SJL® ja Sarianna Kiiski, Jooganohjaaja SJL®
Kevättalkoissa mm. pestään ikkunoita, huolletaan pihapiiriä ja -kalusteita, tehdään saunapuita ja perustetaan kasvimaata. Viinimarjapensaita huolletaan, laitetaan kehikot ja juurille haketta. Talkootyötä on päivittäin 6h. Päivän ohjelmaan kuuluu kaksi ohjattua joogaharjoitusta. Talkoot ovat ainoastaan Joogaliiton jäsenille. Maksuton.

Varmista paikkasi 21.4.2026 mennessä.

31.* Olen vahva ja kiitollinen, 2 vrk

pe 29.–su 31.5.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Merja Hakala ja Päivi Heinonen, Jooganopettajat SJL®

Kurssiohjelma koostuu vahvoista harjoituksista.

Teemme mm. aurinkoterveydyksiä ja sotureita.

Syvennymme chakrojen voimaannuttavaan vaikutukseen. Vastapainoa saamme jooganidrasta ja ulkoilusta.

Luontopolulla aktivoimme kaikki aistit. Jos kokonaisvaltainen, dynaaminen harjoitus kutsuu, olet oikeassa paikassa.

Varmista paikkasi 29.4.2026 mennessä.

32. Jooganopettajan perusopinnot P4, 6 vrk

ma 1.–su 7.6.2026

Hinta alkaen 570 €

Koulutus on suunnattu P3-jakson suorittaneille Jooganopettaja SJL® -opiskelijoille.

33. Jooganopettajan syventävät opinnot S XXXII_2, 6 vrk

ma 8.–su 14.6.2026

Hinta alkaen 570 €

Kouluttajat: Anna Solin, Ingrid Sepp ja Tuija Aaltonen, Jooganopettajat SJL®.

335. Pranayama

la 13.–su 14.6.2026

Hinta 156 €, ei sisällä majoitusta eikä tarjoiluja

Ohjaajat: Antti Heikinheimo ja Jorma Rusanen

Jooganopettajat SJL®.

Tavoitteena on tukea ja syventää oppilaan pranayama-harjoitusta. Kurssi on tarkoitettu oppilaille, jotka hallitsevat pranayama-harjoituksen perusteet, joita kuitenkin aluksi keskustellen kerrataan. Kurssilla tehdään pranayama-harjoitusta ja sitä tukevaa asanaharjoitusta, keskustellaan niiden haasteista, kokemuksista ja hyödyistä, kerrataan joitakin valmistelevia ja puhdistavia tekniikoita sekä syvennytään joogisen meditaation perusteisiin. Tarkoituksena on hengittää, hellittää, jakaa ja nauttia yhdessä harjoittamisen voimasta. Kurssi sopii myös jooganopettajille täydennyskoulutukseksi.

Paikkana Joogaterapiayhdistyksen joogatila Topelia, Topeliuksenkatu 3 b, Helsinki. Aikataulu: lauantai klo 10-17 ja sunnuntai klo 10-16.

Varmista paikkasi 16.5.2026 mennessä.

34.* Alkukesän kasvun voima, 3 vrk

ma 15.–to 18.6.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Annika Björk, Jooganohjaaja SJL® ja Sari Penttilä, E-RYT-500

Anna kesän valon, tuoksujen ja äänten ravita hyvinvointiasi. Ota aikaa palautumiselle ja vahvistumiselle alkukesän luonnon kasvun voimassa kylpien. Lempein jooga- ja asahi-harjoituksin viritämme itseämme uudistumisen taajuudelle! Vietämme runsaasti aikaa luonnossa liikkuen, aistien, hiljentyen ja hengitellen. Luonnon kauneus ja harmonia ohjaavat meitä löytämään yhteyden omaan kehoon, mieleen ja sydämeen. Harjoitukset vahvistavat kehon ja mielen joustavuutta sekä kehittävät hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitoa. Tutustumme myös lähiluonnon villivihanneksiin ja niiden hyvinvointia tukeviin vaikutuksiin. Vinkkien avulla on helppo tuoda luonnon antimet osaksi arkeasi. Lataamme Saarijärven luonnosta kasvun ja valon uudistavaa voimaa.

Varmista paikkasi 18.5.2026 mennessä.

35.* Joogaopiston juhannus, 3 vrk

to 18.–su 21.6.2026

Hinta alkaen 370 €

Ohjaajat: Sami Fabritius ja Nina Vuorenpää, Jooganopettajat SJL®

Joogaopiston juhannus tarjoaa kokonaisvaltaista hyvää oloa joogaharjoitusten, savusaunan löylyjen, vehreässä keskikesän luonnossa tapahtuvan ulkoilun, kasvisruuan ja rauhallisen ympäristön tuella. Yöttömässä yössä poltamme myös kokon, mikäli se on sallittua. Joogaopiston juhannus sopii kaikille, joogassa myös aloittelijoille.

Varmista paikkasi 26.5.2026 mennessä.

36.* Hellittämistä arkeen joogan keinoilla, 3 vrk

ma 22.–to 25.6.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Merja Mäki-Säntti ja Ulla Piki-Enola, Jooganopettajat SJL®

Tule opistolle keskikesän kursseille pohtimaan, miten jooga auttaa tekemään tilaa ruuhkaiseen arkeen. Harjoituksissa hellitämme, hyväksymme ja vastaanotamme joogan vaikutuksia. Miten saisimme ne siirtymään myös arkeen? Kurssilla on myös aikaa aistia luontoa, istuskella laiturilla ja nauttia savusaunan löylyistä. Kurssi soveltuu myös vasta-alkajille.

Varmista paikkasi 22.5.2026 mennessä.

37. Traumasensitiivisen joogan koulutus (T), 3 vrk

to 25.–su 28.6.2026

Hinta alkaen 345 €

Ohjaajat: Nea Porsanger-Rintala, Jooganopettaja SJL®, KM, traumapsykoterapeutti, neuropsykiatrinen valmentaja ja Mia Ulvila, Jooganopettaja SJL®, KM, Tunnelukkoterapiaohjaaja

Koulutus sisältää polyvagaaliteorian ja traumasensitiivisen joogan teoreettisen taustan käsittelyä luennoina, keskustelua ja ryhmätyöskentelyä. Joogaharjoitukset sitovat teoriaa käytäntöön. Saat ymmärrystä autonomisen hermoston toiminnasta (mm. vagushermon toiminta, vireystila, neuroseptio) yleisesti ja trauma-

tisoituneilla, samoin oman kokemuksen traumasensitiivisesti ohjatuista joogatunneista. Opit helppoja ja käytännöllisiä hermostoa tasapainottavia harjoituksia, jotka perustuvat polyvagaaliteoriaan. Joogan harjoittamista suositellaan yhä useammin myös heille, joilla on mielenterveysongelmia, mukaan lukien PTSD. On tärkeää, että jooganopettajien traumatietoisuus ja osaaminen traumainformoidun ja -sensitiivisen joogan saralla lisääntyy.

Varmista paikkasi 28.5.2026 mennessä.

38.* Joogaloma! 4 vrk

ma 29.6.–pe 3.7.2026

Hinta alkaen 410 €

Ohjaajat: Pirkko Talja, Samuli Nikkanen ja Elina Kivelä, Jooganopettajat SJL®

Joogaloma! tulee taas. Tule Sinäkin kesän heilempään aikaan Joogaopistolle viettämään lomaa, jossa jooga on pääroolissa. Se tarkoittaa SJL-joogaa keveästi ja vahvasti aamusta iltaan – kunkin oman mielihalun ja jaksamisen mukaan. Tarjolla on yhdessäoloa, juttutuokioita joogaan liittyvien aiheiden tiimoilta, ulkoilua, luonnonrauhaa ja – totta kai – herkullista kasvisruokaa. Savusaunan leppeistä löylyistä nautitaan tälläkin kertaa. Halutessasi voit myös osallistua yhteiselle retkelle ympäristön luontokohteeseen. Varaa siis sopivat ulkoiluvälineet mukaan. Vakuutus oltava.

Varmista paikkasi 1.6.2026 mennessä.

39. Läsnaolo ja tilan kokeminen, 2 vrk

pe 3.–su 5.7.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Sanna Suikula ja Jenni Andersson, Jooganopettajat SJL®, yinjooganopettajat

Kesän keskellä pysähdymme ja syvennymme itsemme äärelle. Läsnaolon kautta voimme havaita kokemuksemme yksityiskohtia sekä löytää mielen tasapainon ja tyynen sisäisen tarkkailun. Kuulostellaan sisäistä maisemaa ja hoivataan sitä joogaharjoitusten, rentoutumisen, hiljentymisen, meditaation ja itsetutkiskelun avulla. Tutkitaan tilan monimuotoisuutta ja sen ilmenemistä harjoituksissa sekä luennoilla. Annetaan tilaa tauoille liikkeessä ja liikkumattomuudessa. Tule kokemaan läsnäolon voima ja vahvistamaan yhteyttä itseän.

Varmista paikkasi 5.6.2026 mennessä.

40. Jooga ja Zazen (T), 3 vrk

ma 6.–to 9.7.2026

Hinta alkaen 395 €

Ohjaajat: Eeva ja Erkki Koistinen, Hilla Saarinen ja Tuija Aaltonen, Jooganopettajat SJL®

Jooga ja Zazen ovat kaksi samansuuntaista toisiaan rikastuttavaa polkua, jotka yhdessä auttavat meitä hylkäämään mielemme mekaaniset rakennelmat ja pääsemään täydellisemmin yhteyteen elämän ilon ja voiman kanssa. Näin etsinnästämmme tulee todellisen onnellisuuden ja erilaisen vapauden Tie, jonka haluamme jakaa kaikkien kanssa. Kurssilla on joogaharjoitusten ja luentojen lisäksi joka aamu ja ilta zazen-harjoitus opetuspuheineen. Kurssi on suunnattu jooganopettajille, jotka ohjaavat säännöllisesti ja ovat kiinnostuneita zazen-harjoituksesta. Ilmoittautu-

neille tulee vielä lähempänä kurssin alkua tarkemmat ohjeet.

Varmista paikkasi 8.6.2026 mennessä.

41. Kouluttajat, 3 vrk

to 9.–su 12.7.2026

Kouluttajat: Kerttu Kelomaa-Sulonen ja Marja Vanhala, Jooganopettajat SJL®
Suomen Joogaliiton kouluttajille.

Varmista paikkasi 11.6.2026 mennessä.

415. Kundaliinijoogaa, 2 vrk

ma 13.–ke 15.7.2026

Ohjaajat: Taina Isotalo ja Tuija Koivunen, kundaliinijooganopettajat

Kurssikuvaus tulossa Joogaliiton verkkosivuille.

42. Jooga ja melonta, 4 vrk

ke 15.–su 19.7.2026

Hinta alkaen 410 €

Ohjaajat: Tuija Aaltonen, Jooganopettaja SJL®, fysioterapeutti ja Anne Grönlund, Jooganopettaja SJL®, luonnonsuojelun asiantuntija. Melonnan ohjaajat Seppo Rautiainen, Tuomo Korpela ja Juha-Pekka Palasmaa.

Tutkimme joogaharjoituksen antia melontaan sekä näiden vuorovaikutusta, mm. tasapainoa, rentoutta, hengitystä ja tietoista läsnäoloa. Teemme kolme ohjattua melontaretkä eri vuorokauden aikaan eri paikkoihin sekä yhden lyhyen aamuelonnan. Ohjelmassa on myös joogaharjoituksia, hiljentymisharjoituksia, alustuksia, keskusteluja ja yhdessäoloa. Teemme lyhyen patikkaretken lähimaastossa. Luonto- ja lintuasiantuntija Esa Aaltonen on mukana. Kasvisruoka ja savusauna hoitavat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Melontakokemus kajakeilla on suotavaa. Ota mukaan oma kajakkisi melontavälineineen sekä retkivarusteet. Opistolla on vuokrakalustoa rajallinen määrä, varaukset ilmoittautumisen yhteydessä. Osallistujilla on oltava oma vakuutus.

Varmista paikkasi 15.6.2026 mennessä.

44.* Äijä- ja muijajoogaa, 3 vrk

to 23.–su 26.7.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Pertti Jääskä, Jooganopettaja SJL®. Muut ohjaajat vahvistetaan myöhemmin.

Joogaharjoitukset naisille ja miehille samanaikaisesti eri joogasaleissa. Tule yksin tai yhdessä opiskelemaan joogaa ja viettämään mukavaa lomaa. Ohjelma sopii kaikille, jotka haluavat elämänsä olevan notkeampaa.

Varmista paikkasi 23.6.2026 mennessä.

46. Yinjoogan opettajakoulutus 1(2), 3 vrk

to 30.7.–su 2.8.2026

Hinta alkaen 345 €

Kouluttajat: Katja Heikkiläinen, jooganopettaja (RYT), yinjooganopettaja, Päivi Romo ja Jaana Haapa-aho, Jooganopettajat SJL®, yinjooganopettajat Yinjooga on kehon sidekudoksiin ja niveliin kohdistuva, meditatiivinen harjoitus, jossa asennoissa viivytään useamman minuutin ajan. Yinjooga sopii lähes kaikille.

Yinjoogan opettajakoulutus koostuu 26 yinjooga-asennon ja niiden variaatioiden opiskelusta, yinjoogan filosofisesta ja anatomisesta taustasta sekä harjoituksen rakentamisesta ja ohjaamisesta. Koulutus järjestetään hybridimuotoisesti. Kaksiosaisen koulutuksen toinen lähiopetusjakso on heinäkuussa 2027. Etäluentojen (4 x 60 min) päivämäärät vahvistetaan myöhemmin. Koulutuksen aikana oppilaat tekevät opetusharjoittelun ja siihen liittyvän raportin. Pääsyvaatimuksena koulutukseen on SJL-jooganopettajan tai jonkin muun joogasuuntauksen opettajatutkinto. **Varmista paikkasi 25.5.2026 mennessä.**

47.* Luonto ja jooga, 3 vrk

ma 3.–to 6.8.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Anne Grönlund, Jooganopettaja SJL®, luonnonsuojelun asiantuntija, FM, Tuula Hartikainen, Jooganopettaja SJL®

Tule retkeilemään ja joogaamaan Saarijärven kesäiseen luontoon. Retkeilemme Pyhä-Häkin kansallispuistossa ja tutustumme Haikankärjen harjuluonto- ja muinaispolkuun. Tutustumme alueen luontoon ja kasvistoon. Pyhä-Häkin ikimetsä ja kesäinen luonto virittävät aistit ja rauhoittavat mielen. Teemme joogaharjoituksia luonnossa ja Joogaopiston rauhassa. Savusauna lämpiää ja maukas kasvisruoka hellii mieltä ja vatsaa. Ota mukaan säänmukaiset kengät ja retkeilyvarusteet. Pyhä-Häkin retkelle saamme mukaan retkievät, joten ota mukaan oma termospullo. Retki-kohteisiin liikutaan kimpakyydein. Osallistujilla on oltava oma vakuutus.

Varmista paikkasi 3.7.2026 mennessä.

48. Bhagavad-gitan joogapolut, 3 vrk

to 6.–su 9.8.2026

Hinta alkaen 345 €

Luennot: Måns Broo, FT, Doc., uskontotieteen yliopisto-opettaja, harjoitukset: Anna Solin, Jooganopettaja SJL®.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin. Jooganopettajien on mahdollisuus saada osallistumisesta T-merkintä.

Varmista paikkasi 9.7.2026 mennessä.

49.** Joogaopiston kesätalkoot, 4 vrk

ma 10.–pe 14.8.2026

Ohjaajat: Sanna Kullberg, Noora Mannonen ja Samuli Nikkanen, Jooganopettajat SJL®

Elokuu on sadonkorjuun aikaa. Talkoissa pääpaino on viinimarjojen keräämisessä ja pakastamisessa. Kerätään ja kuivataan villiyrtejä sekä hoidetaan kasvimaata. Talkootyötä on päivittäin 6h. Päivän ohjelmaan kuuluu kaksi ohjattua joogaharjoitusta. Talkoot ovat ainoastaan Joogaliiton jäsenille. Maksuton.

Varmista paikkasi 13.7.2026 mennessä.

50.* Kehomielen äärellä, 2 vrk

pe 14.–su 16.8.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Ulla Piki-Enola, Jooganopettaja SJL® ja Anna-Kaisa Vainio, Jooganhajaaja SJL®, mindfulness-ohjaaja, erikoislääkäri

Voitko sallia, että kaikki saa olla niin kuin on?

Tutkimme omaa tilaa, hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Hathajoogan lisäksi tehdään kehoa ja mieltä vakauttavia muita harjoitteita. Tutustutaan myös polyvagaaliseen teoriaan, hermostolliseen säätelyyn ja joogan mahdollisuuksiin tukea sitä. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pidempään jooganneille. Kurssi on varattu Porin joogayhdistys ry:lle 14.6.2026 saakka, minkä jälkeen kurssi avautuu kaikille, jos paikkoja on. Voit ilmoittautua jonoon.

Ilmoittautumiset ja kaikki kurssiin liittyvät tiedustelut Riitta Suonpää suonpaa.riitta@outlook.com.

51.* Ettei pipo kiristäisi: Joogaa stressiä purkamaan, 2 vrk

pe 21.–su 23.8.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Martti Vayu Mäkinen, Integral Yoga® Hatha -opettaja ja Tarja Prema Storgård Integral Yoga® Hatha -opettaja, Jooganopettaja SJL® ja yinjooganopettaja.

Stressi vaikuttaa meihin kaikkiin tavalla tai toisella.

Viikonlopun tavoitteena on oppia tunnistamaan stressin oireita ja reagoimaan niihin positiivisuuden kautta. Opimme soveltamaan jooga- ja pranayama-harjoituksia stressin hallintaan Integral Yoga® Stress Management -tavoitteiden ja yinjoogan tarjoamin keinoin. Rentoudumme myös savusaunan lauteilla. Kurssi sopii kaikille.

Kurssi on varattu Jooga Tampere ja Seinäjoen Seudun Joogayhdistys ry:lle 26.6.2026 saakka, minkä jälkeen kurssi avautuu kaikille, jos paikkoja on. Voit ilmoittautua jonoon Joogaopistolle.

Ilmoittautumiset ja kaikki kurssiin liittyvät tiedustelut Taina Kyyhkyinen joogatapahtumat.joogatre@gmail.com.

54. T XXVI Yoga Sutra 2/4, 3 days

Thu 27.–Sun 30.8.2026

Starting at 470 €

The Yoga Sutra – key concepts from chapter two Teachers: Hanna Staaff and Karina Freij, both yoga teachers and yoga therapists. Ritva Kuure, Yoga Teacher SJL® takes care of the practical arrangements during the training.

Patanjali's Yoga Sutra is considered to be the first and still most important text on yoga. It explains on a very deep level how our mind works and is as relevant today as 2000 years ago. The sutra-s also gives us many practical suggestions for how to work with our mind. In this course we will discuss key concepts from the second chapter of this text. During these days we will also chant the sutras that we are discussing and experience some of the practices that yoga has to offer: asana, pranayama and meditation. This training is recommended for yoga teachers SJL® as an updating education. It is also open to yoga instructors SJL® and experienced yogis.

Register by 30.7.2026.

55. Jooganopettajien perusopinnot P3, 6 vrk

ma 31.8.–su 6.9.2026

Hinta alkaen 570 €

Kouluttajat: Anna Kolehmainen, Tarja Haapala ja Seija Rimola, Jooganopettajat SJL®

Koulutus on suunnattu P2-jakson suorittaneille Jooganopettaja SJL® opiskelijoille.
Varmista paikkasi 3.8.2026 mennessä.

59. Elämän virrassa: pysymättömyys, muutos ja tila uudelle, 3 vrk

ma 14.–to 17.9.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Tiula Helne ja Merja Tompuri, Jooganopettajat SJL®

Eri elämänvaiheissa kohdattava muutos on usein kuormittavaa ja pelottavaa. Buddhalaisessa filosofiasakin muutoksen sanotaan olevan yksi kärsimystä tuottavista asioista. Huolta voi tuottaa myös ”tyhjän” päälle tippuminen. Voisimmeko hellittää ja vapautua näistä huolista? Virikepuheissa tutkaillaan, mitä eri henkiset perinteet – etenkin buddhalaisuus ja joogatekstit – opettavat pysyvyyden oletukseen takertumisesta ja siitä irrottautumisesta. Tutkimme muutoksen hyväksymistä ja hellittämistä joogaamalla, ohjatuilla meditaatioilla ja muilla harjoituksilla. Kurssi soveltuu etenkin eri viisausperinteistä ja joogasta henkisenä tienä kiinnostuneille.

Varmista paikkasi 17.8.2026 mennessä.

60. *Yinjooga, pranayama ja Kulhanvuori, 2 vrk

pe 18.–su 20.9.2026

Hinta alkaen 230 €

Ohjaajat: Irene Pakkanen, Jooganopettaja SJL®, yinjooganopettaja, kirjallisuusterapiaohjaaja ja Pirkko Rahkonen, Jooganopettaja SJL®, 3-vuotinen Pranayama-täydennyskoulutus.

Tapaamme syksyisen yinjoogan, pranayaman ja metsäjoogan äärellä. Harjoitukset tapahtuvat sekä joogasalissa että Kulhanvuoren luontopolulla. Noin 4 km reitti on paikoitellen vaativa. Matkaamme puolen tunnin päässä sijaitsevaan luontokohteeseen kimppekyydeillä. Ota oma termos- ja juomapullo mukaan. Lounasevät saamme opistolta. Sateen sattuessa tarjolla on vaihtoehtoinen ohjelma (museo tai galleria). Pääsymaksu ei sisälly viikonlopun hintaan. Tapahtuma on varattu Jyväskylän seudun joogayhdistys ry:lle 24.7.2026 asti, minkä jälkeen se avautuu kaikille, jos paikkoja on. Voit ilmoittautua jonoon opistolle.

Ilmoittautumiset ja kaikki kurssiin liittyvät tiedustelut Marjaana Lehto jkl.joogayhdistys@gmail.com.

62. Jooganopettajien perusopinnot P1

to 24.–su 27.9.2026 ja to 19.–su 22.11.2026

Hinta alkaen 570 €

Kouluttajat vahvistamme myöhemmin.

63. ** Joogaopiston syystalkoot, 4 vrk

ma 28.9.–pe 2.10.2026

Ohjaajat vahvistamme myöhemmin.

Syyskuulla valmistaudutaan talven tuloon. Talkoissa mm. pestään ikkunoita ja savusauna, huolehditaan piha-alueet kuntoon, hoidetaan kompostia, kerätään ja säilötään omenoita. Talkootyötä on päivittäin 6h. Päivän ohjelmaan kuuluu kaksi ohjattua joogaharjoitusta. Talkoot ovat ainoastaan Joogaliiton jäsenille. Maksuton.

Varmista paikkasi 28.8.2026 mennessä.

64. * Hiljaisuuden tanssia ja joogaa, 3 vrk

pe 2.–ma 5.10.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Marita Laaksonen, tanssinohjaaja, Jooganopettaja SJL® ja Riitta Kiskola, Jooganopettaja SJL®

Luonnon vetäytyessä lepoon, annamme itsellemme mahdollisuuden rauhoittua ja voimaantua. Tanssimme meditatiivisia ilon ja hiljaisuuden tansseja, jotka sopivat kaikille. Kaunis musiikki ja keskittyminen yksinkertaisiin askeliin vievät lempeästi itsen äärelle ja herättelevät henkisiä voimavarojamme.

Päivittäisten SJL-joogaharjoitusten ja rentouttavan jooganidran lisäksi harjoitellamme hiljaisuuden kokemista. Kurssilla on aikaa huokaista ja hellittää, saat tilaa itsellesi. Lisätietoja kotisivuilla.

Varmista paikkasi 4.9.2026 mennessä.

66. Pranayama T XXVIII 2/3, 3 vrk

pe 9.–ma 12.10.2026

Hinta alkaen 345 €

Kouluttajat: Iia Lappalainen, Jooganopettaja SJL®, joogaterapeutti ja Jaana Sandelin, Jooganopettaja SJL®
Jatkamme hengityksen tiedostamisen syventämistä ja säätelykeinojen oppimista. Syvennämme luonnollisen hengityksen ja liikkeen yhteyttä, hengitystekniikoita ja ääniharjoituksia ja kertaamme bandhoja omassa harjoituksessa ja osana ohjaustaitoamme. Tutkimme pranayaman merkitystä keskittymisessä ja sen tuomaa tukea matkalla kohti meditaation tilaa. Koulutuskokonaisuuden kolmas jakso pidetään pe 23.–ma 26.4.2027.

Varmista paikkasi 10.9.2026 mennessä.

67. Jooganopettajien syventävät opinnot SXXXI_4, 6 vrk

ma 12.–su 18.10.2026

Hinta alkaen 570 €

Kouluttajat: Minna Lahdenperä, Sinikka Tala ja Pauli Talvite

71. Joogaretriitti: asanaharjoituksia, meditaatiota ja itsetutkiskelua, 3 vrk

to 29.10.–su 1.11.2026

Hinta alkaen 320 €

Ohjaajat: Sirpa Immonen ja Heli Miettunen, Jooganopettajat SJL®

Syvennymme omiin kokemuksiimme retriitin harjoituksissa. Ohjelmassa ei ole luentoja, vaan kaksituntisia asana- ja meditaatioharjoituksia sekä aikaa vapaamuotoisia keskusteluita ja itsetutkiskelua varten. Retriitti on saanut inspiraation Heidi Stabenin Ranskassa pitämistä joogaseminaareista, joiden ohjelmaa ja harjoituksia retriitti noudattelee niitä kuitenkin kopioimatta. Heidän opettajat ovat olleet perinteisen intialaisen joogatradition edustajia, joista Heidille merkittävin oli Sri Sri Sri Satchidananda, Madrasin hiljainen joogi. Heli Miettunen on ollut Heidi Stabenin oppilas vuodesta 2003, ja Sirpa Immonen on osallistunut useisiin Heidi Stabenin joogaseminaareihin.

Varmista paikkasi 1.10.2026 mennessä.

74. Joogaliiton hallituksen ja yhdistysten edustajien yhteinen viikonloppu, 2 vrk
pe 13.–su 15.11.2026
Hinta alkaen 115 €
Ohjaajat: SJL-hallituksen jäsenet
Paikkoja on rajoitetusti.
Varmista paikkasi 16.10.2026 mennessä.

80. Integral Yoga® Hatha perusteet, 3 vrk
to 3.–su 6.12.2026
Hinta alkaen 320€
Ohjaajat: Johanna Tara Höglund ja Tarja Prema Storgård, Integral Yoga® Hatha ja Jooganopettajat SJL®
Kursilla tutustutaan Integral Yoga® Hatha -harjoitukseen kolmen vuorokauden ajan.
Harjoitukseen sisältyvät mantrat, silmänliikkeet, aurinkotervehdykset, sekä matolla että seisten tehtävät asanat, yoga nidra (ohjattu rentoutusharjoitus), pranayama (hengitysharjoituksia) ja meditaatio. Kurssilla ohjataan asanoista myös variaatioita, osallistujien tarpeiden mukaan. Joogafilosofian kysymyksiä käydään läpi pienryhmissä. Ensimmäisen illan harjoitus on tuttua SJL- joogaa. Lyhyet aamuharjoitukset rakentuvat sointujen, yinjoogan ja hengitysharjoitusten

maailmaan. Integral Yoga® on fyysisesti keskitasoinen hathajooga, vähän SJL-joogaa vahvempaa mutta ei fyysisesti niin vaativaa kuin astangajooga. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään jooganneille.
Kursledarna talar även svenska vid behov.
Varmista paikkasi 5.11.2026 mennessä.

82. Helli hermostoa - lempeää liikettä ja äänimaljarentouksia, 2 vrk
pe 11.–su 13.12.2026
Hinta alkaen 230 €
Ohjaajat: Johanna Nieminen ja Marjaana Mäkelä, Jooganopettajat SJL®
Anna itsellesi lempeä joululahja: Kehon ja mielen joulusiivous. Lempeä liike, yinjooga, meditaatio ja hiljentymisen johdattavat kohti kehon ja hermoston hellittämistä. Äänimaljarentoukset resonovat solutasolla, vapauttavat jännityksiä ja tukevat meridiaanien tasapainottumista. Harjoitukset kutsuvat kääntymään sisäänpäin, kuuntelemaan omaa rytmiä, valmistautumaan jouluun, sekä laskeutumaan kohti talven rauhaa ja sisäistä levollisuutta. Tämä kokonaisuus tarjoaa tilan pysähtyä, hengähtää ja palautua.
Varmista paikkasi 13.11.2026 mennessä.

Joogaliitto mukana Joogafestival Helsinki –tapahtumassa

Joogaliitto on mukana Joogafestival Helsinki -tapahtumassa Kaapelitehtaalla la-su 28.2.–1.3.2026. Osaston numero on B19.

Tarjolla on tietoa Joogaopiston kurseista, täydennyskoulutuksista ja opettajakoulutuksesta. Arvonnassa on palkintona viikonloppukurssi Joogaopistolla.

Jooganopettaja SJL® **Anna Kolehmainen** ohjaa joogaharjoituksen ja luennoi tapahtumassa. Jooga itsesäätelyn tukena -harjoitus on lauantaina 28.2. klo 10–11.30. Joogan avulla voimme oppia säätelemään vireystilaamme ja lähestyä sisäisen hiljaisuuden kokemusta. Samaan aiheeseen liittyvä luento on lauantaina klo 14.30–15.30.

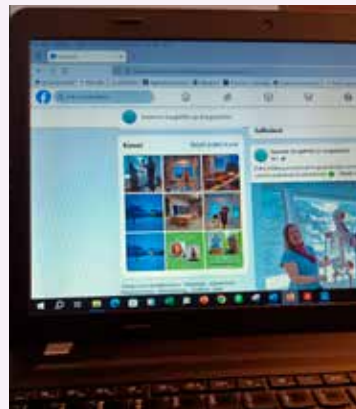
KOHDATAAN FACEBOOKISSA JA INSTAGRAMISSA!

Suomen Joogaliitto ja Joogaopisto

Suomen Joogaopistolla (Suomen Joogaliitto ja Joogaopisto) on omat Facebook- ja Instagram-sivut. Sieltä löydät ajankohtaista tietoa opiston tapahtumista.

Kimppakyyti Joogaopistolle -ryhmä

Facebookissa on myös Kimppakyyti Joogaopistolle -ryhmä, johon kannattaa liittyä. Suljettu ryhmä on tarkoitettu kaikille Saarijärven Joogaopistolle matkustaville, jotka tarjoavat tai etsivät kyytiä opistolle. Ryhmässä on nyt yli 600 jäsentä. Suosittelemme!



Suomen Joogaopisto,
Taipaleentie 122, 43100 Saarijärvi
puh. 040 577 8682, varmimmin ma–pe klo 10–15
Sähköposti: opisto@joogaliitto.fi
Tili: Nordea Saarijärvi FI63 211918 00012413

Joogaopiston johtaja:
Ari Vainikka, 0400 358 685

Joogaopiston keittiövastaava:
Riitta Keränen, 0400 879 138

SUOMEN JOOGALIITON HALLITUS:

Puheenjohtaja: **Sirpa Immonen,** Helsinki, sirpa.h.immonen@gmail.com, 050 336 5036
Varapuheenjohtaja: **Ari Vainikka,** Kouvola, ari.o.vainikka@gmail.com, 0400 358 685

JÄSENET:

Sami Fabritius	Helsinki	sami.fabritius@gmail.com
Katja Ikonen	Helsinki	katjaik@gmail.com
Maija Keinänen	Tuusula	maijakeinanen880@gmail.com
Tarja Koskimies	Ilmajoki	koskimies.tarja@gmail.com
Sanna Kullberg	Helsinki	kullberg.sanna1@gmail.com
Susanna Sarvanto-Hohtari	Turku	susanna.sarvanto@gmail.com
Aimo Törmänen	Porvoo	aimo.tormanen82@gmail.com
Kari Vähä-Ojala	Pyhtää	karivahaojala@gmail.com
Ritva Ylönen	Tampere	ylonenippa@gmail.com

TOIMIKUNNAT

KOULUTUSTOIMIKUNTA:

Kari Vähä-Ojala, pj., **Jaana Heino-Ellilä,** jaana.heiell@gmail.com, **Merja Lindström,** merjuli20@gmail.com, **Ulla Piki-Enola,** ullapikienola@gmail.com, **Susanna Ryyänen,** susanna.ryyanen@gmail.com, **Ingrid Sepp,** ingridsepp@hotmail.com, **Anna Solin,** anna.solin@luukku.com.

Ohjaajakirjeryhmä:

Anna Kolehmainen, anna.kolehmainen@gmail.com, **Tiina Eskelinen,** tinuli78@sjlsivusto, **Tarja Haapala,** haapalatarja333@gmail.com, **Kati Syvälahti,** katpaulahti@gmail.com, **Pirkko Talja,** pirkkotal@gmail.com.

KURSSITOIMIKUNTA:

kurssitoiminta.joogaliitto@gmail.com
Maija Keinänen, pj., kurssitoiminta.joogaliitto@gmail.com, **Sami Fabritius,** **Katja Granskog,** kurs-

sisihteeri, kurssitoiminta.joogaliitto@gmail.com, **Minna Lahdenperä,** lahdenmi@gmail.com, **Tarja Martti,** tarja.martti@outlook.com, **Samuli Nikkanen,** samppu56@outlook.com, **Ritva Ylönen.**

OPISTOTOIMIKUNTA:

Ari Vainikka, pj, **Sami Fabritius,** **Riitta Keränen,** rillakeranen@gmail.com, **Riitta Kiskola,** kiskolanriitta@gmail.com, **Tarja Koskimies,** **Minna Lahdenperä,** lahdenmi@gmail.com, **Susanna Sarvanto-Hohtari.**

VIESTINTÄ- JA JÄSENYHDISTYSTOIMIKUNTA:

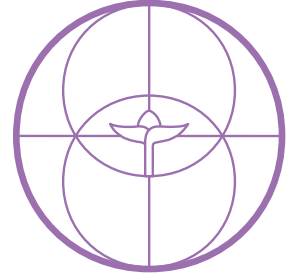
Katja Ikonen, pj, **Thua Aalto,** thua.jooga@gmail.com, **Sami Fabritius,** **Sanna Kullberg,** **Anni Lipponen,** a_lipponen@icloud.com, **Aimo Törmänen,** **Ritva Ylönen.**

SUOMEN JOOGALIITTO

Suomen Joogaliiton välittämä SJL-jooga on kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Säännöllinen joogan harjoittaminen ja terveet elämäntavat lisäävät itsetuntemusta ja edistävät myönteisten asenteiden omaksumista, henkisen elämän syvempää tiedostamista ja harjoittajansa kokemaa terveyttä ja tasapainoa.

Joogaperinteen mukaisesti ihminen selvittää itselleen elämäntarkoitukselliset kysymykset oman vakaumuksensa ja kulttuurinsa pohjalta.

Suomen Joogaliitto kouluttaa Suomen Joogaopistossa jooganopettajia, jotka toimivat ohjaajina Joogaopiston kursseilla, jäsenyhdistysten, kansalais- ja työväenopistojen sekä työpaikkojen joogaryhmissä. Osa heistä toimii yksityisinä ammatinharjoittajina.



Suomen Joogalehden tilaukset, osoitteenmuutokset ja huomautukset postituksesta osoitteella Suomen Joogaopisto, Taipaleentie 122, 43100 Saarijärvi, puh. 040 577 8682, varmimmin ma–pe klo 10–15. Sähköposti: opisto@joogaliitto.fi



Seniorijoogan opettajakoulutuksen joulukuun toinen ryhmä kouluttautui Joogaopistolla 8.–12.12.2025. Tiivis ja antoisa ohjelma sisälsi luentoja, harjoituksia ja ryhmätöitä. Koulutuksessa käytiin läpi mm. fyysistä ja psykologista vanhenemista sekä joogan periaatteita ja harjoitusten rakennetta seniorijoogassa. Kouluttajina toimivat Irma Äyräväinen, terveystieteiden maisteri, gerontologian väitöstutkija, Karin Sillander, fysioterapeutti ja Marjatta Lairio, kasvatustieteen tohtori. Kaikki kouluttajat ovat Jooganopettajia SJL®. Seniorijoogan opettajakoulutukset jatkuvat tänä vuonna. Kuva: Sari Kalenius