

Joogan paluu luontoon

Metsäjoogassa palataan joogan juurille. Harjoitus tehdään luonnonhelmassa ja asentojen inspiraationa on suomalainen metsä. Teksti Mia Jokiniiva Kuvat Mikko Harma

Matot, studiotila ja jalkapohjiin mukavalta tuntuva lankkulattia eivät ole kuuluneet joogaan aina. Päinvastoin, jooga oli alun perin kaikkea muuta kuin sisälaji. Satojen vuosien ajan joogit tiedettiin usein ihmisinä, jotka muuttivat metsiin ja luoliin sekä tekivät mielen ja kehon harjoituksensa taivasalla. Monet valitsivat elämän yhteiskunnan ulkopuolella, kaukana asutuksesta ja tavallisesta elämänmenosta.

Muinaiset joogit inspiroituivat luonnosta ja loivat monia asanoita eli asentoja, joita nykypäivänkin studiotiloihin siirtyneessä joogassa treenataan. Historiansa alussa jooga oli luonnon ja maailmankaikkeuden eri elementtien välisen harmonian tutkimista ja yritystä sovittaa sama tasapaino ihmiskehoon. Yhä tänään monet klassisen joogan asanoista on nimetty auringon, kuun, eläinten ja kasvien mukaan. Entisajan joogan harjoittajat pohtivat esimerkiksi sitä, mikä on luonnosta kumpuavan energian, *pranan*, olemus, ja miten se ilmenee ihmiskehoon ja sen ympäristön välisessä suhteessa – liikkeessä.

Monet suomalaiset ovat harjoittaneet metsässä liikkuessaan tietämättään joogan periaatteita. Elämän mielen hiljentäminen, ympäristön kunnioittaminen sekä hengittämään pysähtyminen metsälenkillä ovat kaikki omanlaistaan joogaa. Seuraavassa esittelemme klassisen joogan asanoita, jotka ovat saaneet uuden innoituksensa suomalaisesta tämän päivän metsästä. →



← Puu

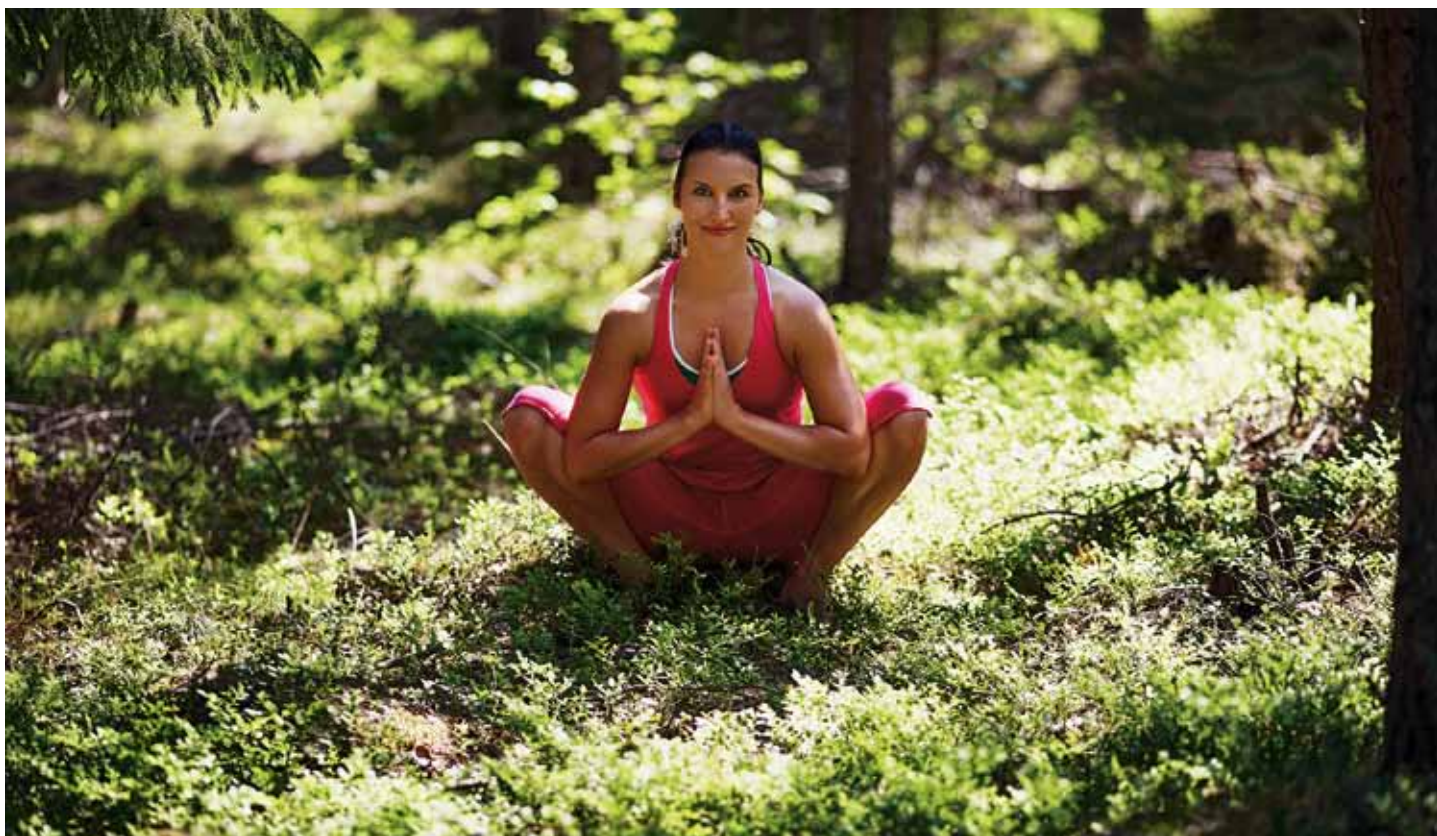
Tee näin: Asetu tasaiselle alustalle. Jos luotat tasapainoosi, voit kokeilla asentoa esimerkiksi kannon päällä seisoen. Kohota toinen jalkapohja hieman irti alustasta, voimista tukijalan polvi suoraksi ja työnnä kevyesti lantiota eteenpäin, jotta takapuoli ei kurotu taakse. Hivuta hitaasti jalkaa tukijalan sisäpuolta pitkin ylös kohti nivusia. Voit jättää jalkapohjan nilkkaan tai pohkeeseen kiinni, jos asento tuntuu epävakaalta. Mikäli tasapainoilu on helppoa, auta kädellä vapaata jalkaa nojaamaan aina tukijalan sisäreiteen saakka. Avaa kädet kurottamaan kohti taivasta kuin puun oksat. Pysy asennossa viiden hengityksen ajan ja toista kaikki toiselle puolelle.

Hyödyt: Asento kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä.

↓ Marjanpoimija

Tee näin: Astu pieneen haaraan ja käännä varpaita hieman auki kehon keskilinjasta. Kyykisty varovasti niin syvään kyykkäykseen kuin mahdollista. Seuraa polvilla varpaiden osoittamaa linjaa. Jos kantapäät jäävät reilusti ilmaan, voit etsiä juuren tai kiven, jonka päällä pidät kantapäitä löytääksesi tukevan asennon. Voit nojata käsillä tukea maasta tai irrottaa kädet yhteen rinnan eteen kuvan näyttämään namaste-asentoon.

Hyödyt: Asento venyttää lonkkien aluetta ja lisää alaselän liikkuvuutta. Kyykkääminen vahvistaa alavartalon lihaksia ja on suositeltava asento esimerkiksi marjametsällä ja puutarhassa työskentelyyn.



Naava

Tee näin: Asetu istumaan tasaiselle alustalle. Koukista jalat ilmaan eteesi ja pyri pitämään polvet yhdessä. Voit pitää polvet koukussa ja tukea jalkoja polvien takaa kiinni pitämällä. Voit myös irrottaa kädet, jolloin liike vaatii enemmän voimaa. Kolmas vaihtoehto on suoristaa jalat kokonaan, joka on jo edistyneen joogin versio asennosta. Asento on kuin puunoksalla kasvavaa naavaa, mutta ylösalaisin. Pysy asennossa viiden rauhallisen hengityksen ajan ja toista liike hengityksineen vielä kaksi kertaa.

Hyödyt: Asento voimistaa vatsa- ja lonkankoukistajalihaksia. →

→ Liito-orava

Tee näin: Etsi leveä puunrunko, jonka ympärillä on tasainen alusta. Avaa kädet hartioiden leveydelle ja aseta ne pään yläpuolelle kämmenet puunrunkoa vasten. Vedä vatsaa voimakkaasti sisään. Anna rintakehän, rintalihaksien ja yläselän aueta venytykseen painamalla rintaa varovasti kohti maata. Halutessasi voit nojata päälaksesi puunrunkoa vasten ja keskittyä aistimaan puun vakaata energiaa. Pysy asennossa 10 rauhallisen hengityksen ajan.

Hyödyt: Asento avaa lyhistyneen ryhdin ja venyttää kehon etupuolen lihaksia. Arjessa usein staattiseen asentoon jäävät rintarangan nikamat saavat kaipaamaansa liikettä, ja keuhkojen toimintakapasiteetti kasvaa.

↓ Pikkulintu

Tee näin: Astu oikealla jalalla pitkä askel eteen. Käännä taaemman jalan varpaat noin 45 astetta auki. Jaa paino tasaisesti kummallekin jalalle. Venytä selkäranka pitkäksi ja tuo kämmenet takapuolen päälle yhteen linnunpyrstöksi. Taivuta kohti etujalkaa pitäen selkä mahdollisimman suorana. Viivytä asennossa 10 hengityksen ajan ja nouse vatsalihaksia jännittäen ylös. Toista venytys toiselle puolelle.

Hyödyt: Asento venyttää takareisiä, harjoittaa tasapainoa, avaa ryhtiä ja voimistaa keskivartalon lihaksia.



Metsästäjä

Tee näin: Asetu isoon haara-asentoon. Käännä taaemman jalan varpaat noin 45 astetta sisäänpäin. Kierrä etummaisen jalan polvi lonkasta saakka auki, samaan linjaan saman jalan varpaiden kanssa. Koukista etummaisen jalan polvi ja jännitä käsien väliin kuvitteellinen jousi. Pidä ryhti uljaana, vedä vatsa voimakkaasti sisään ja tähyistä metsänreunassa näkyvää saaliseläintä 10 hengityksen ajan. Nouse ylös suoristamalla etujalka varovasti. Toista sama toiselle puolelle.

Hyödyt: Asento vahvistaa ja venyttää alaraajoja ja pakaroita, ja voimistaa keskivartalon, erityisesti yläselän lihaksia. ✕

Voi hyvin -lehden 25-vuotisjuhlavuoden teemana ovat suomalaiset metsät. Lehti tukee sen kunniaksi WWF:n perintömetsä-ohjelmaa. Ohjelman tarkoituksena on edistää vapaaehtoista metsien suojelua Suomessa.

Joogaamme Mia Jokinin
kehittämää metsäjoogaa
Helsingin Messukeskuksessa
päivittäin Terveysmessuilla
21. – 23.10.2011. Tule kokeile-
maan lajia Hitaalle alueelle.
Tervetuloa myös Voi hyvin
-lehden osastolle 6k19.
Lisätietoja terveysmessut.fi