

T a

Vas
ede
fyy
opi
hu
lop

Teksti

Vasis
mone
sapai
yhdel
tietäjä
luisak
Rama
puole
maya

Teo
kuink
koska
rasta,
kuttat
kiinn
lä ilm
kutsu

Tietäjä Vasisthan asento

Vasisthasana on käsitaspainoihin kuuluva asento, joka edellyttää omistautunutta harjoittelua. Asennon voi nähdä myös fyysisen tason symbolina tietäjä Vasisthan joogafilosofiselle opille. Mikäli joogi jaksaa horjahduksista ja voimien ehtymisestä huolimatta palata harjoituksensa ääreen yhä uudelleen, lopussa ymmärrys, tasapaino ja kiitoskin seisovat.

Teksti **Mia Jokiniva** Kuva **Mikko Harma** Kuvitus **Helena Koskinen**

Vasisthasana lainaa jooga-asentona monen muun haastavan käsitaspainoosanan tapaan nimensä yhdeltä Intian taruston tunnetulta tietäjältä. Rishi Vasistha tuli kuuluisaksi toimittuaan nuoren prinssi Raman henkisenä opettajana. Rama puolestaan päätyi myöhemmin Ramayana-epoksen päähenkilöksi.

Teoksessa Yoga Vasistha kuvataan, kuinka Raman kuningasisä huolestuu, koska Rama vetäytyy ihmisten seurasta, rähjäntyy olemukseltaan, vaikeuttaa alakuloiselta ja kaikesta epäkiinnostuneelta – eli on nykykielellä ilmaisten selvästi masentunut. Isä kutsuu Vasistha-tietäjän auttamaan

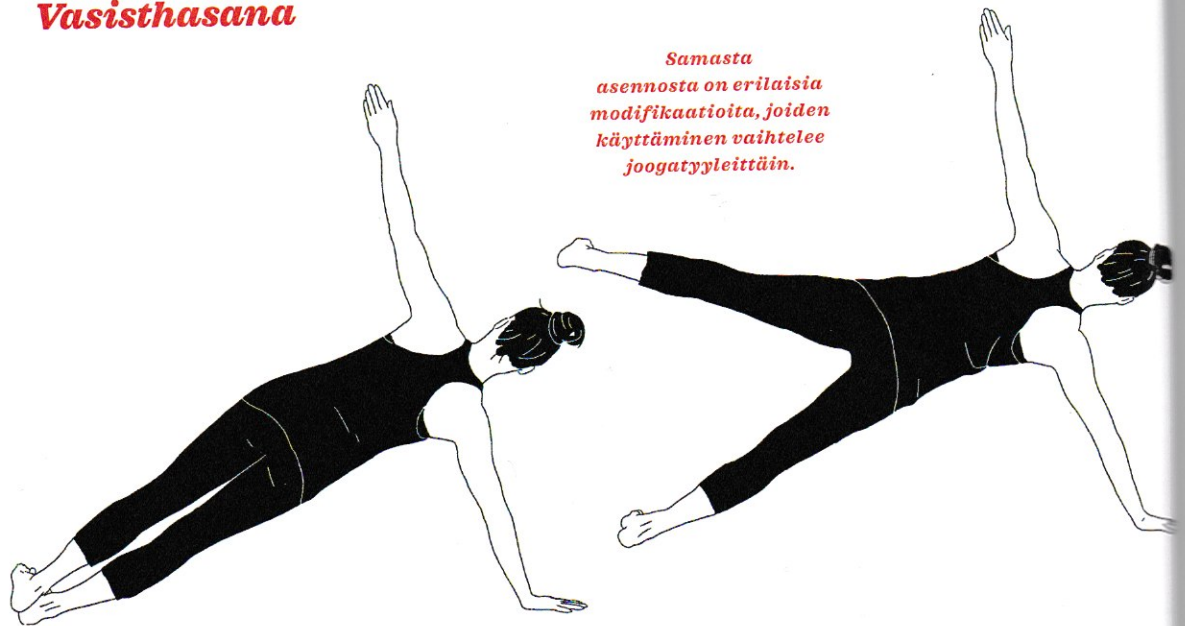
poikaansa. Vasisthasta tulee Ramalle teoksessa opettaja, joka näyttää tälle syyn elämästä ja kuolemasta kumpuavaan kärsimykseen sekä tien siitä vapautumiseen. Vasistha opettaa Ramalle, millainen merkitys etsijälle on sillä, että harjoittaa mieltään jatkuvasti ja kurinalaisesti. Vasistha vakuuttaa, että jopa kohtalo kalpenee ihmisen omistautuneen harjoituksen, oppimisenjanoisen asenteen ja valinnan vapauden edessä.

Tietäjä osoittaa harjoittelun hedelmiksi tietysti ensisijaisesti henkisiä päämääriä: totuuden näkemistä ja universaalien tietoisuuden käsitämistä. Vasisthan ja Raman tarinas-

ta voi kuitenkin löytää vertauskuvallisuutta asanatreeniinkin siinä, että rishin mukaan nimetty vasisthasana on haastava jooga-asento, johon päättäkseen on harjoiteltava ja opiskeltava omistautuneesti. Sen saavuttaakseen on valittava palata pulmalliselta tuntuvien ja ”tukirakenteistaan sortuvien” seikkojen ääreen yhä uudestaan sen sijaan, että käyttäisi valinnan vapautta välinpitämättömyyteen tai laiskuuteen.

Vasisthan asento, kuten muinainen tietäjä itsekin, kutsuu oppilasta sen ymmärtämiseen, että vain jatkuvalla harjoittamisella voi saavuttaa ta-
voitteensa. ♦♦

Vasisthasana



Samasta asennosta on erilaisia modifikaatioita, joiden käyttäminen vaihtelee joogaryleittäin.

➤ VASISTHASANAN VARIATIOT

Vasisthasana-asennosta on useita erilaisia vaihtoehtoja. Voisi ajatella, että kyse on asennon jostakin modifikaatiosta silloin, kun joogi on yhden käden varassa kylkilankussa kaksi jalkaa suoristettuina. Koska tässä artikkelissa kuvatut varsinaisen vasisthasana-asennon versiot eivät sovellu ihan aloittelijalle, voit aloittelijana kehittää keskivartalon voimaa ja siihen yhdistyvää raajojen linjaustekniikkaa silti seuraavasti:

Ennen varsinaisia suorien jaloin tehtäviä vasisthasana-versioita voi esimerkiksi asettua ylävartalosta käden päälle samoin kuin kuvan asennoissa, mutta koukistaa molemmat jalat matolle päällekkäin niin, että alemman jalan polven ulkosyrjä lepää matolla ja sisäreidet ovat yhdessä. Tässä voi kehittää tukevan perustan asennolle ja lisätä keskivartalon voimaa seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana. Kahden koukkujalan asentoversion jälkeen seuraava progressio voisi sisältää päällimmäisen jalan suorituksen lattiaan tai ilmaan pyrkimykseenä pitää keskivartalon kannatella yhä lankkumaisena. Vasta sen jäl-

keen kannattaa siirtyä alla kuvattuihin aavistuksen haastavampiin asennon versioihin.

KAHDEN JALAN VERSIO

Yläraajat

Asetu matolle konttaukseen ja nosta toinen käsi asentoa valmistellessasi vyötärölle. Käännä nyt rintamalinja maton toista sivua kohti yläkäsi yhä vyötäröllä ja alempi käsi lattialla. Alemman käden (myöhemmin «tukikäsi») sijainti on tärkeä asennon kokonaislinjaukselle. Se opetetaan usein niin, että kämmen kehotetaan asettamaan olkapään alle joogamatolle. Tässä ehdotan kuitenkin, että kämmen asetettaisiin käteensä nojaavan joogin olkapään sijaan joogin korvan alle. Tämä siksi, että 90 asteen kulman säilyessä keskivartalon ja olkavarren välissä, voimansiirto lattian ja olkanivelen olkamaljan välillä toimii luisten rakenteiden kulmien tähden optimaalisen vakavana. Olkamalja on se osa olkaniveltä, johon olkaluun pää asettuu nivelsiteiden ja lihasten tukemana. Jos tukikäden kulma suhteessa kylkeen on vähemmän kuin 90 astetta asennon perustana olevassa sivulankussa,

olkaluu ei saa yhtä hyvin tukea olkamaljan sisäpinnalta.

Luisten rakenteiden ohella asennossa tarvitaan toki tukea myös lihaksilta ja nivelsiteiltä. Koska olkapää on hyvin liikkuva ja ominaisuuksiltaan suhteellisen epävakaa, täytyy alakäden hartia- ja olkapää-lapa-kompleksin aktivaatioihin kiinnittää erityistä huomiota, jos tahtoo, että painovoima ja kehon paino eivät ole ainoat tukikäteen vaikuttavat voimat asennossa. Voit siis pitää toistaiseksi jalat koukussa lattialla, kun keskityt tukikäden tekniikan ymmärtämiseen. Tee alkuun tukikädellä näin:

Mittaa katseella maton pitkittäinen keskilinja, ja aseta keskisormi maton etuosaan sen päälle. Levitä kaikki sormet haralleen keskisormen ympärille niin, että kaikki sormet ovat auki, mutta peukalo on avattu erityisen reilusti kohti maton sivureunaa. Mitä leveämmälle saat kaikki sormet, sitä paremmin paino jakaantuu käden kaikille luille ja toisaalta pääset käyttämään kämmenen, ranteen ja sormien alueen lihaksistoa aktiivisesti. Joskus joogi saattaa alkuun tuntea vasisthasanassa - kuten chaturangassa ja adho mukha svanasanassakin - ke-

Tämän sarjan viimeinen kuva on perinteisimmin tunnettu vasistha-asanan muoto.



Vasisthan pitkät jäljet

Tietäjä Vasistha on tunnettu myös muista joogeille tärkeistä teoksista kuin Yoga Vasisthas-ta. Hänelle on annettu kirjoittajan titteli useisiin *Rigvedan* seitsemännän mandalan hymneihin, ja hänen nimensä vilahtaa eri puranoissa. Moni muistaa Vasisthan ja Vishvamitra-tietäjän kinastelut ja taistelut eri taruissa. Vasistha luetaan myös Intian seitsemän suurimman pyhän tietäjän joukkoon (*saptarishi*). *B.K.S. Iyengar* kirjoittaa *Light on Yogassaan*, että nämä tietäjät nähdään symbolisesti myös taivaalla seitsentäh-tisessä Otavan tähtikuviassa.

Siinäpä mittasuhteita mietittäväksi seuraavan kerran tähän asentoon joogamatolla kurotettaessa.

hon painon ranteen päällä niin, että ranteen yläpinnalla tuntuu kipua. Tätä kuormaa keventää hieman aktiivinen hasta bandhan käyttäminen eli ranteen alueen lihasten yhtäaikainen aktiivaatio. Koska ranne liikkuu koukkuun paitsi lihastyöllä myös pelkän ylävartalon painon avulla, voit saada myös ranteen sisäpinnan lihakset (flexor carpi radialis ja ulnaris) työhön niin, että koukistat sormia ja rannetta mattoa kohti aktiivisesti ikään kuin yrittäisit tarttua mattoon. Liike ei merkittävästi koukista sormia niin, että sen näkisi ulospäin. Se on enemmänkin asennon sisäistä lihasaktiivaatiota, joka auttaa jakamaan kuormaa ranteen yläpinnalla sormien ja kämmenen päälle.

Kun kämmen ja sormet ovat halutusti lattialla, etene kiertämään kyynärvarren sisäpintaa, kyynärtaivetta ja hauista keskisormen suuntaan. Toinen ajatus on kääntää kyynärpäätä kohti maton takaosaa. Molemmat pyrkimykset johtavat siihen, että olkanivel kiertyy ulkorotaatioon. Tämä vaikuttaa olkanivelen kautta koko olkapään asentoon niin, että solisluu mahtuu rintakehän etupuolella vapaampaan asentoon ja selkäpuolel-

la lapaluun kulma muuttuu enemmän selän myötäiseksi.

Lapaluu niveltyy solisluuhun vain yhdellä nivelellä. Lapaluun asento on tässä asennossa tärkeä myös siksi, että tämän nivelen ja koko olkahartiaseudun kuormitusta voidaan tukea lihas-nivelsideaktiivaatiolla eli ”dynaamisella stabilaatiolla”. Jatketaan siis lapaluun asennon vakauttamista. Jos tukikäden olkapää pyrkii kohti korvaa asennossa, myös lapaluu karkaata optimaalisen lapatuun asennosta. Tarvitaan siis lihastyötä estämään lapaluun ja olkapään liikkeet, joita ei haluta.

A) Estä lapaluun nouseminen ylöspäin (elevaatio) kohti korvaa. Voit pyrkiä painamaan olkapäätä pois korvasta ja aktivoida lihaksia kainalon alla yhtä aikaa, kun tuot lapaa olkaluun ulkokierrossa hieman kohti selkärunkaa (retraktio). Tarkoitus ei ole kuitenkaan taivuttaa yläselkää taaksepäin tämän seurauksena. Edelliset ohjeet yhdessä aktivoivat olkapään ja lavan alueen kiertäjäkalvosimista alemppaa lapalihasta (infraspinatusta) ja pientä liereälihasta (teres minor), hartialihaksen takaosaa, sekä etumaisen sahalihaksen, suunnikasli-

haksen, epäkäslihaksen keskiosan ja rintalihaksen. Olkaluun pää pysyy näiden avulla paremmin kuopassaan ja koko olkapään alue vakautuu.

B) Estä olkapään tipahtaminen kehon etupuolta kohti «pullonkaularyhtiä» ja vältä lapaluun siirto ulospäin niin, että haet leveää selkää ja ajattelet lapaluuden välissä aktiivisuutta. Kun työnät kättä lattiaan ikään kuin haluaisit liikuttaa sitä pois päin itsestäsi, myös etummainen sahalihaksen saa tilaisuuden jälleen aktivoitua paremmin. Se liimaa lapaa selkää vasten paremmin.

C) Estä olkapään tipahtaminen kehon keskilinjan takapuolelle niin, ettet purista lapoja yhteen. Hallitse myös vatsapuolen lihaksia ja pyri pitämään alimpia kylkiluita alas painettuina. Aseta olkapää siis tietoisella lihastuella asentoon, jossa olkapään keskilinja (kolmipäisen hartialihaksen keskiosa) on samassa linjassa lattialla olevan keskisormen kanssa.

Suorista yläkäsi päälle niin, että kämmen osoittaa maton sivureunan suuntaan «eteenpäin». Pidä tässä versiossa asentoa myös kasvot eteenpäin. Tasaa hengitys liikkumaan luonnolliseen rytmiin nenän kautta, ja etsi

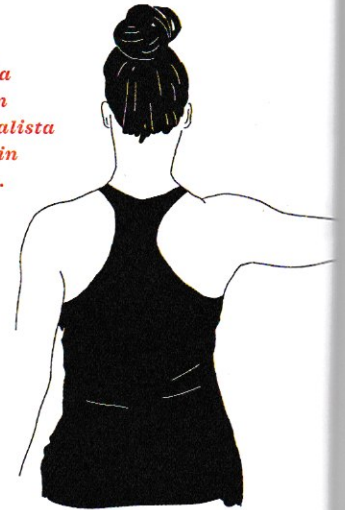
Vasisthasana



*Etsi sivulankussa
90 asteen kulma
olkaluun ja kyljen
väliin.*

*Ensimmäisen kuvan
virheellinen asento, jossa
hartia kipuaa kohti korvaa
ja lapatuki heikkenee lavan
siirrotukseen, syntyy helposti
lattialla, kun kehon paino on
käden päällä.*

*Voit harjoitella
kakkoskuvaan
piirrettyä, optimaalista
lapatukea, ensin
seinää vasten.*



- ➔ asentoa tukevaa hengitystapaa myös kylkien ja lapojen väliselle alueelle.

Alaraajat

Aseta jalat maton keskiosassa kulkevan kuvitteellisen viivan päälle niin, että sama viiva, joka lävistää keskisormesi, lävistää myös jalkateriesi keskiosan. Voit asettaa ulkokehräsen nilkasta (pohjeluun ulkoneva pää nilkassa) tämän keskilinjan päälle ja toisen jalan sen päälle. Kun koukistat nilkat, säären ja nilkan lihakset aktivoituvat.

Ime sisäreidet yhteen ikään kuin vetäisit vetoketjun kiinni nilkoista lantionpohjaan. Suorista polvet. Eturisien ja lonkankoukistajalihasten vakauttavat ominaisuudet saa käyttöön, kun jännittää kehon etupuolen lihaksia pitkään muotoon staattisesti. Kiinnitä huomiota siihen, että alaraajat itsessään on usein verrattain helppoa pitää päällekkäin, mutta lantion ylempi puolikas keikahtaa helposti eteen- tai taaksepäin keskilinjasta. Huolehdi siis siitä, että lantio pysyy asennossa, jossa reiden ja pakaran ulkosyrjät pysyvät samalla kuvitteellisella maton keskilinjalla kuin keskisormi ja nilkan ulkokehräsenkin. Voi auttaa myös, jos ajattelet, että eturei-

sien "kasvot" katsovat samassa kulmassa suoraan eteenpäin.

Keskivartalo

Vatsa- ja selkälihasten voimakkuuden tulisi kohdata toisensa asennossa niin, että keskivartalon linja on – kyllä vaan – jälleen tuolla kuvitteellisella maton keskilinjalla. Tässä emme analysoi enempää eri vatsalihasten kerrosten tehtäviä. Riittää kun ymmärrät, että aktivoitessasi vatsan aluetta, kaikki keskivartalon myofaskiaaliset yhteydet (jotka kiertävät vatsalihaksista selän puolelle saakka) aktivoituvat. Et siis voi esimerkiksi aktivoida "vain" poikittaista, vinoja tai suoraa vatsalihasta kovinkaan helposti. Sivulankkuasennossa vatsan sisäänpäin vetäminen ja sisäkautta ylöspäin ajatuksissa ohjaaminen aktivoi siis monipuolisesti keskivartalon lihaksia. Kun vielä kohotat lantiota aktiivisesti ilmaan, ja nostat alajalan pakaraa ylemmäs, jopa keskilinjan yläpuolelle, saat poikittaisen vatsalihaksen säikeet myös alakyljen puolelta hyvin hereille.

Estä myös selkärangan liiallinen taaksetaivutus pitämällä vatsalihaksilla rintakehän muotoa ja kylkiluita suunnattuina alaspäin kohti vatsaa

ja jopa häpyluutasi, ikään kuin voit kiinnittää nepparilla kylkiluut alas. Pysyttele asennossa ainakin 10 rauhallista hengitystä, jotta lihasvoimasi tulee haastetuksi kunnolla ja kehittyi. Toista sitten toiselle puolelle.

OJENNETTU KAHDEN JALAN VERSIO

Yllä kuvattu vasisthasana on asanan niin sanottu perusversio. Jos haluat haastaa keskivartalon voimaa lisää, siihen on monia mahdollisuuksia. Ennen lopullista asentoa (kohta 3) kannattaa treenata maltillisesti riittävästi voimaa käsiin ja keskivartaloon (asennot 1 ja 2), jotta teknisesti haastavammat yksityiskohdat voi suorittaa tinkimättä perustan linjauksista.

Yläraajat ja keskivartalo

Toimi kuten yllä yläraajojen ja keskivartalon osalta.

Alaraajat

Voit tehdä jalkojen työn samoin, kuten yllä olevissa dvi pada -ohjeissa, mutta kun keskivartalon voima riittää, lisää päällimmäisen jalan nosto ilmaan. Tämä voimistaa kummankin jalan osalta keskimmäisen pakara-
lihaksen työtä – eli voimistaa näitä

Paina kummen seinään ja aktivoi kainalon alla olevan lihakset vetääksesi olkapään kauas korvasta. Kierrä kyynärtaive ylöspäin. Paina vatsalihaksilla alimpia kylkiluita alas päin.

Kuvitele halaavasi lapaluuta selkäpuolen lihaksilla selän myötäiseksi. Siirrä sitten sama asento lattialle, kylkilankku-versioon.

lihaksia. Siksi tämä variaatio voi tuntua pakaran ulkosyrjillä enemmän. Lisävoima tällä alueella auttaa kaikkien seisovienkin tasapainojen linjauksiin ja voimaan, joten koetta pysyttellä paikoillaan ainakin 5–10 rauhallista hengitystä.

Pidä nilkat koukistettuina ja tähtää varpailla eteenpäin auki- tai sisäkier-tämättä päällimmäistä lonkkanivel-tä. Jalan ilmaan kohotus romahduttaa helposti lantion alemmas kohti mattoa, joten kiinnitä huomiota siihen, että se pysyy paikoillaan.

VARSINAINEN VASISTHASANA

Haastavin versio asennosta on tasapaino, jossa ojennetaan toinen jalka vartalon ylle. Sitä ennen voi asettua yläraajojen ja keskivartalon osalta samaan asentoon kuin modifikaati-ossa 1.

Koukista sen jälkeen ylempi jalka polvesta ja lonkasta vartalon eteen niin, että yletyt tarttumaan päällimmäisellä kädellä isovarpaasta: pujota etu- ja keskisormi isovarpaan ympärillä ja tartu vastapuolelta peukalolla. Tarttuessa suurin haaste on se, että ylävartalo pysyy yhä samassa asennossa kuin liikettä aloittaessa eikä

kumarru eteen (eikä romahduta kum-mankaan olkapään linjausta). Yhä samoja aktivaatioita ylä- ja keskivarta-lon osalta kuin perusasennossa yllä-pitäen ja solisluita erityisesti sivuille levittäen ryhdy nyt suoristamaan jal-kaa ylösi. Jos asento huojuu kovasti, voit koettaa asettaa alemman jalkate-rän samassa kulmassa seinää vasten. Joskus alemman jalkaterän sisäsyrjä kurotetaan kokonaan kiinni lattiaan (jalkaterän pronaatio).

Jalan suoristamisen voi tehdä kahdella tapaa. Ensimmäisessä pyri-tään siihen, että nostettavan jalan lan-tio säilyy asennossa, jossa kummat-kin suoliluut ovat samalla tasolla. Tämä vastaisi kutakuinkin samaa lonk-kien asentoa kuin vrikasasanassa seis-ottaessa. Tällöin ylös vasisthasanaan ojennettava jalka ei ylitä merkittävästi 90 asteen kulmaa. Takaa katsotta-essa istuinkyhmyt olisivat näin sym-metrisesti horisontaalitasolla (jota kutsutaan myös transversaalitasoksi)

Toisessa tavassa, jota käytän itse tässä, yläjalkaa nostetaan ilman pyr-kinystä symmetrisoidea lonkkia samalle tasolle. Kun nostettavan ja-lan lonkan annetaan liukua yle-mäs, aukeaa lonkkamaljan suunta se-kin ylempäs. Tällöin jalan voi nos-

taa korkeammalle, jolloin yhtäaikai-nen lihastyöskentely ja tasapainotte-lu muuttuvat hieman edellistä haasta-vammaksi.

Samat kaksi eri tyyliä – nostetta-van jalan lonkka alhaalla tai ylös nos-tettuna – löytyvät vasisthasanan sisa-rasennon utthita hasta padangusta-sanana tasapainosta. Vasisthasana on ikään kuin tuo seisova yhden jalan ta-sapaino "lattialle kaadettuna". Lonk-kien linjauksessa on siis kyse esteet-tisestä ratkaisusta. Kumpikaan ei ole anatomisessa mielessä tai turvate-kijöiden osalta parempi tai huonom-pi versio.

Katseen voi lopuksi kääntää vie-lä kohti kattoa, mikäli kaularangan ja niska-hartiaseudun liikkuvuus sal-lii sen ilman liikaa ahtauden tunnet-ta. Monesti hyödyllisempää on kat-toa kohti tähytämisen sijaan katsoa vain hieman yläviistoon. Silmien ja dristhin liikutus ylöspäin tarjoaa sit-ten mukavasti lisähaastetta tasapai-nolle, mutta sallii yhtä aikaa kaula-rangan rotaatioon kiertyneiden nika-mien ja hengitysteiden pysymisen va-paina turhasta puristamisesta asen-nossa. *

Mihin asento tehoaa?

Asento kehittää voimaa seuraaviin lihasryhmiin

- keskivartalon lihaksiin: poikittainen vatsalihas, suora ja vinot vatsalihakset, leveät selkälihakset, nelikulmaiset lannelihakset ja selän ojentajalihakset
- olkapään ja lavan alueen lihaksiin: kiertäjäkälvosimet, etummaiset sahalihakset, kolmipäiset hartiali-hakset, epäkkäät, kolmipäiset olkalihakset, rinta-lihakset ja suunnikkaat
- ranteiden ja sormien useisiin eri koukistaja- ja ojentajalihaksiin
- etu- ja sisäreisien lihaksiin: lähentäjien lihasryhmä ja nelipäiset reisilihakset
- pakaralihaksiin ja ulkoreiden lihaksiin: etenkin isot ja keskimmäiset pakaralihakset, leveän peitinkalvon jännittäjälihakset ja suoliluu-sääriluuksiteet
- pohkeiden ja nilkkojen lihaksiin: pitkät ja lyhyet pohjeluuhihakset ja etummaiset säärihihakset