



Luovuutta joogamatolle

Vinyasa flow'n vapaa ja luova tapa tehdä jooga-harjoitusta kuuluu Mian mielestä erottamattomasti joogatradiitioon.

"Kun hathajooga alkoi 1900-luvulla kehittyä harppauksittain, yksittäiset eksperimentaaliset (kokeelliset) opettajat veivät lajia eteenpäin. Krishnamacharya oli äärettömän kokeellinen ja Sri Yogendra, Swami Kuvalayananda, B. K. S. Iyengar sekä moni muu ihan samalla tavalla. Joogaan yhdisteltiin elementtejä esimerkiksi miekka-taistelusta, itsepuolustuslajeista ja perinteisestä intialaisesta mallakhambasta, jossa tehdään tangon varassa ylösalaisia asentoja. Joillakin opettajilla oli kytköksiä painiin, kehonrakennukseen, nyrkkeilyyn ja myös läntiseen voimisteluun. Jooga-asanaan on aina yhdistelty luovasti muita lajeja, ja vinyasa flow jatkaa raikkaasti mielestäni tätä perinnettä."

Vinyasa flow -tuntien filosofiapainotus riippuu opettajasta, aina sitä ei käsitellä juuri lainkaan. Mialle filosofia on tärkeä osa joogaa.

"Maailmalla vinyassa flow'ssa tehdään usein vahvaa asanaharjoitusta, ja siinä kaikki. Itse haluan edistää sitä, että harjoitus ei ole vain esimerkiksi mahtava käsitaspainotreeni, vaan siinä on mukana filosofia, pranayama, mantrat ja muitakin joogan elementtejä, kuten meditaatio ja keskittyminen. En usko, että pelkästään asanan tekeminen olisi niin transformatiivista kuin se, että siihen voi tuoda myös muun viitekehityksen mukaan."

Mian kokemuksen mukaan monet kuitenkin kiinnostuvat joogaharjoituksessa ensin asanasta ja sitten vasta muusta joogaan liittyvästä. Se on hänestä luonnollista ja hyväkin asia.

"Itse ajattelin 10 vuotta sitten, että nyt osaan kaikkea. Osasin seistä käsilläni, tehdä voltteja, laittaa jalat pään taakse. Kuljin kehon rassaamisen tien loppuun ja mietin mitäs nyt, kun minusta ei tullutkaan valaistunutta vaan tosi akrobaattinen joogi."

Mia näkeekin joogaharjoituksen tavoitteeksi syvemmän ja voimakkaamman itsetuntemuksen tavoittamisen, minkä seurauksena voi alkaa pohdita filosofisia kysymyksiä: kuka minä olen, olenko vain tämä keho ja jos olen myös sielu, mitä sielu tarkoittaa ja kuuluuko se johonkin suurempaan. Lopulta ajatukset voivat Mian mukaan johtaa kiinnostukseen karmaa, jälleensyntymistä ja niihin liittyvää joogafilosofiaa kohti.

"Kuka minä olen? on pelottava kysymys, jos ei ole ihan sinut itsensä kanssa eikä tunne kehoaan ja mieltään. Minun mielestäni harjoitteleminen siksi, että uskallamme taas alkaa kysyä tätä kysymystä itseltämme."

Kohti keho-mieli-yhteyttä

Mia aloittaa vinyasa flow -tunnit keskittymis-
osuudella, johon voi sisältyä esimerkiksi mantro-
ja ja pranayamaa eli hengitysharjoituksia. Sitten
siirrytään lämmittelyyn, jonka liikeperheessä tun-
nin teema ja filosofia ovat jo läsnä. Mian mukaan
lämmittelyn ideana on saada nivelnesteet liik-
keelle sekä lämmittää lihakset ja muut kudokset
loukkaantumisalttiissa kehonosissa. Kuten selkä-
rangan alueella, polvissa ja ranteissa. Lämmitte-
lyn aikana haetaan myös tukea keskivartalon sy-
viin lihaksiin ja kiinnitytään hengittämiseen.

Lämmittelyn jälkeen Mia jatkaa dynaamisem-
malla osuudella, johon sisältyy yleensä seisoma-
asanoita ja jalkojen lihaksistoon keskittyviä liik-
keitä. Sitten siirrytään tunnin teeman mukaan
keskivartalon lihaksiin, käsitasapainoihin tai taak-
se- ja eteentaivutuksiin. Ylösalaiset asennot Mia
sijoittaa tunnin loppuvaiheeseen, kun lämmin ja
tuettu keho on jo valmis ottamaan haastavammat
asennot vastaan.

Asanaharjoitus vahvistaa Mian mukaan keho-
mieli-yhteyttä, mistä voi seurata esimerkiksi
omien tunteiden tunnistamista, itsensä keskit-
tyneemmäksi ja voimakkaammaksi tuntemista,
oman hengityksen viestien herkempää ymmärtä-
mistä sekä työkalujen löytymistä itsereflektioon
ja -havainnointiin.

”Tämän päivän ihminen on aika monesti vie-
raantunut kehostaan, ja meidän on helppo lai-
minlyödä kehon ja mielen välillä kulkevia vieste-
jä”, Mia sanoo. ”Kun yhteys ei toimi, saatamme
kohdella kehoamme kaltoin ja olla samaan aikaan
etääntyneitä mielestämme. Keho on valtavan vii-
sas, mutta kouluttamaton keho voi kertoa typeriä
asioita. Jos tekee aina vain sitä, mikä tuntuu hy-
vältä eikä korjaa virhelinjauksia ja kompensatioi-
ta, niin keho menee siitä, mistä aita on matalin.
Kompensatiot voivat lopulta johtaa loukkaantu-
miseen. Hyvä opettaja pystyy näkemään jokaisen
yksilölliset kompensatiokeinot.”

